



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارين خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات

رسالة تقدم بها الطالب

جمال عبد الأمير حسون

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ. د. عزيز كريم وناس

أ. د. طالب حسين حمزة

2018 م

1439 هـ



Ministry of Higher Education and Scientific Research

Karbala University

College of Physical Education and Sports Sciences

Graduate Studies / master's degree

effect of special exercises according to the sequential pursuit of the Motor Program in the development of some basic skills of Futsal players of the halls

Master's thesis submitted by the student

Jamal Abd Alameer Hassune

To the Council of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences -
University of Karbala, which is part of the requirements for a master's
degree in Physical Education and Mathematical Sciences

Supervisor

full prof. Talib Hussein Ham

full prof. aziz kareem wanass

2018 A.D.

1439A.H.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي
وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (٨٥)

صدق الله العلي العظيم

إقرار المشرفين

نشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمارين خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالات "

التي تقدم بها طالب الماجستير (جمال عبد الامير حسون) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع :

أ. د عزيز كريم وناس

المشرف

2018/ /

التوقيع :

أ. د طالب حسين المسعودي

المشرف

2018/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نُرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع :

أ.م.د حسين حسون عباس

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2018 / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد إن هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمرينات خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات).

التي تقدم بها طالب الماجستير (جمال عبد الامير حسون) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية إذ أصبحت بأسلوب سليم خالٍ من الاخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الكلية :

التاريخ : / / 2018

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم، قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمرينات خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات).

وقد ناقشنا طالب الماجستير (جمال عبد الامير حسون) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وقد وجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع :

التوقيع :

الاسم :

الاسم :

اللقب العلمي :

اللقب العلمي :

عضوًا

عضوًا

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

رئيسًا

التوقيع :

أ.د. ولاء فاضل إبراهيم

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء

التاريخ : ١ \ ١ \ 2018

الإهداء

شكراً لله ربي وخالقي الذي لا يُشكر ولا يُحمد سواه على كل أمر
إلى خاتم الأنبياء والمرسلين ومصباح الظلام سيدنا و نبينا محمد صلى الله
عليه وعلى آل بيته وسلم

إلى من يملئ الأرض قسطاً وعدلاً بعد ما ملئت ظلماً وجوراً ...

إلى مرجعيتنا الحكيمة و الى من ضحوا لكي نحيا شهدائنا الابرار
الحشد الشعبي و الشرطة و الجيش الغياري

الى من افتقده في مواجهة الصعاب ولم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه
أبي رحمه الله

إلى زهرة الأمل والوفاء التي لولاها لما وصلت إلى ما أنا عليه
والدتي الحبيبة

إلى سندي في الحياة أخوتي

إلى أساتذتي المشرفين أ. د طالب المسعودي - أ. د عزيز كريم

إلى كل من ساندني وساعدني لإكمال بحثي هذا أهدي ثمرة جهدي

شكر وتقدير

بعد أن منّ الله تبارك وتعالى علي بالتوفيق للانتهاء من هذا الجهد المتواضع ، أتوجه بالحمد والشكر لله رب العالمين الذي أعانني على إتمامه (لئن شكرتم لأزيدنكم) فالحمد لله أولاً وأخيراً ، هو أهل للتقوى وأهل للمغفرة ، والصلاة والسلام على نور الهدى وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين ...

يسرني إن أتقدم ابتداءً بمزيد من الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء وأخص بالذكر عميد الكلية الحالي (أ.د. ولاء فاضل) والعميد السابق (أ.د. علي عبد الحسن) والمعاون العلمي (أ.م.د. حسين حسون) و معاون الإداري السابق (أ.م.د. أحمد مرتضى) والمعاون الإداري الحالي (أ.م.د. رافد سعد) وجميع رؤساء الأقسام و الفروع لرعايتهم لنا وتسيير خطانا ، وتذليل ما صعب علينا و لتأثحت الفرصة لنا لإكمال دراستنا في الماجستير .

كما أخص بكل مشاعر التقدير والشكر والاحترام إلى أساتذتي الأفاضل المشرفين على موضوع بحثي (أ.د. طالب حسين المسعودي و أ.د. عزيز كريم وناس) على ما قدماه من مساعدة ودعم وتوجيهات علمية سديدة من خلال مواصلاتهما ومتابعتهما لبحثي خطوة بخطوة أدعو الله العلي القدير أن يحفظهما من كل سوء ويجزيهما خير الجزاء .

شكري وتقديري وثنائي الى لجنة المناقشة والتقويم العلمي لتحملهم عناء السفر ولما أبدوه من ملاحظات علمية قيمة تصب في رصانة البحث كل من (أ.د. سعد منعم نافع) رئيساً و (أ.م.د. وميض شامل كامل) و (أ.م.د. خليل حميد محمد) اعضاء .

ويطيب لي ان اغتم الفرصة للتعبير عن امتناني واحترامي وتقديري الخالص إلى (أ.م.د. علاء فليح) الذي منحني من وقته الجزء الثمين وذلك أمامي الكثير من الصعوبات التي واجهتني وللمساعدة العظيمة التي قدمها لي بالمعالجات الإحصائية وتوجيهاته العلمية الرصينة ، متمنياً له الموفقية والعيش الرغيد .

كما أثبت شكري وتقديري لـ(أ.م.د. حاسم عبدالجبار صالح) لجهوده التي بذلها معي متمنياً له الموفقية والتميز الدائم .

وأتوجه بشكري وتقديري إلى كافة أساتذتي في الدراسات الأولية والعليا والذين نهلنا منهم أصول العلم وفنونه .

كما أسجل شكري وتقديري إلى موظفي وموظفات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء لعدم ترددهم في تقديم يد العون والمساعدة .

أقدم شكري وامتثاني الى كل من نادي الجماهير الرياضي ونادي الحسينية الرياضي لتعاونهم معي ولما قدموه لي من تسهيلات اثناء اجراء الوحدات التدريبية على عينة البحث والعينة الاستطلاعية .

ولا يفوتني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة الخبراء والمختصين الذين قدموا لي العون والدعم العلمي من ملحوظات وتوجيهات أنارت الطريق أمامي وفريق العمل المساعد وأفراد عينة الدراسة لتواصلهم معي في انجاز البحث والتزامهم بالمواعيد .

وإن واجب الوفاء والعرفان يحتم عليّ أن أتقدم بأزهى آيات الشكر مقرونةً بأسمى آيات الوفاء والاعتزاز إلى عائلتي وعلى رأسهم الوالدة العزيزة الحنونة التي طالما ضحت وسهرت ليالي طويلاً من أجل أن أكون هنا اليوم، أطال الله في عمرها ، والى أشقائي كافة.

وأسأل الله الكريم أن ينفعنا بها ، ومن قرأها ، وأن يختم لنا بخير ، ويوفقنا لما يرضاه من القول والعمل والنية ، وأن يسامحنا في تقصيرنا وتفريطنا ، ولا يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين أبداً ، والله ولي التوفيق.

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

جمال

مستخلص الرسالة باللغة العربية

(تأثير تمارين خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات

الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات)

الباحث

جمال عبد الامير حسون

1439هـ / 2018 م

المشرف

المشرف

أ.د عزيز كريم وناس

أ.د طالب حسين حمزة

لتطوير اداء اللاعبين كان لابد من الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة والمتطورة لبناء تمارين خاصة الهدف منها مواجهة متغيرات اللعب لغرض الاختزال بالوقت والجهد المبذول وبناء برامج حركية تعليمية وتدريبية متطورة الهدف منها تصحيح الخطأ الذي يقع فيه اللاعب أثناء الأداء من خلال ملاحقة هذا الخطأ وايجاد الحلول الصحيحة له، وكلما كان هناك برامج حركية متنوعه مخزونه في الدماغ كلما كانت عملية التصحيح افضل واسرع من خلال متابعة الاداء الجيد، إذ يجب ان تكون هذه التمارين مناسبة للمهارات المطلوبة ؛ حتى يكون بناء البرامج الحركية بشكل صحيح ودقيق ولكي يكون التصحيح مناسباً لهذا الخطأ، وخاصة ان مهارات كرة القدم للصالات تتطلب جهوداً كبيرة لذا يجب ان تكون التمارين وفق هذا الجهد حتى يكون بناء البرامج الحركية بشكل صحيح .

وتكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمارين خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي لمعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين نادي الجماهير الرياضي لكرة القدم للصالات المشاركون في الدوري الممتاز.

من خلال مشاهدة الباحث لتدريبات بعض أندية الدوري الممتاز لكرة القدم للصالات لاحظ أن التمرينات المتنوعة والغير خاصة التي تمارس أثناء الوحدة التعليمية والتدريبية للاعبين قد تؤدي الى ضعف انتظام في تكوين البرامج الحركية الخاصة بالمهارات المطلوبة واخذ ايها افضل لكي يتم خزنه في الدماغ ويتم الاستفادة منه في تصحيح الخطأ الذي يقع فيه عند الاداء ، اضافة الى أن التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية هي مألوفة ومعلومة مسبقاً وبذلك لا تساعد على بناء البرامج الحركية للاعبين كأفراد وكمجموعة، وبسبب اعتماد اللاعب على معلومات خارجية أي المدرب او أي مصدر اخر في تصحيح الأخطاء ، اضافة الى كثرة مهارات وواجبات اللعبة تبعاً للمتغيرات الكثيرة والمتنوعة في كل مباراة ، وتجلت مشكلة البحث حول ان هذا قد يسبب ضعف أو بطئ في تكوين البرامج الحركية وخاصة أن اللاعب أثناء المباراة يكون ذهنياً ومكانياً بعيد عن المدرب وتوجيهاته؛ وهذا مما يسبب جهداً اضافياً على اللاعب وبذلك تصعب عليه القدرة على الربط بين البرامج الحركية وتسلسلها، ومن أجل ايجاد حل لهذه المشكلة أرتأى الباحث سبل علمية حديثة الهدف منها جعل أداء اللاعب بالشكل المطلوب وذلك من خلال استخدام تمرينات خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي لتطوير بعض مهارات كرة القدم للصالات .

ويهدف البحث الى :

- 1- إعداد تمرينات خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات للاعبين نادي الجماهير الرياضي.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة القدم للصالات لدى افراد عينة البحث .

أما فرض البحث :

- 1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات لدى أفراد عينة البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتان (التجريبية والضابطة) بالاختبار القبلي والبعدي، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم للصالات وهم أربعة أندية (نادي الجماهير ونادي الحر ونادي الحسينية ونادي الغاضرية) المشاركين في التصنيفات المؤهلة للدوري الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2016-2017)، وقد تم اختيار نادي(الجماهير الرياضي) كعينة للبحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، والبالغ عددهم (15) لاعبا، وهذا العدد يشكل نسبة (25%) من مجتمع البحث، وتم اختيار(12) لاعبا منهم من دون حراس المرمى كعينة للبحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة الضابطة) بالطريقة العشوائية من عينة البحث وبأسلوب القرعة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

وقد استنتج الباحث الآتي :

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية ولكن بنسب مختلفة .

2-وضوح تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في التطوير للمتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم للصالات .

وأهم التوصيات فهي :

1-اعتماد التمرينات الخاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي لتطوير المهارات الأساسية المتمثلة ب(التهديف والاستقبال والمراوغة) واختباراتها للاعبين كرة القدم للصالات .

2- ضرورة التأكيد على المدربين باستخدام تمرينات الملاحقة التتبعية لتطوير البرامج الحركية لمهارات كرة القدم للصالات كافة، كما واستخدامها في تطوير برامج حركية لألعاب رياضية اخرى .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	5
6	الإهداء	6
8-7	الشكر والتقدير	7
11-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	8
15-12	قائمة المحتويات	9
16-15	قائمة الجداول	10
16	قائمة الإشكال	11
16	قائمة الملاحق	12
الفصل الأول		
18	التعريف بالبحث	1
18	مقدمة البحث وأهميته	1-1
20-19	مشكلة البحث	2-1
21	أهداف البحث	3-1
21	فرض البحث	4-1
21	مجالات البحث	5-1
21	المجال البشري	1-5-1
21	المجال المكاني	2-5-1
21	المجال الزمني	3-5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1
الفصل الثاني		
25	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
25	الدراسات النظرية	1-2

25	التمرينات ومفهومها	1-1-2
27-26	أهمية التمرينات	1-1-1-2
27	أنواع التمرينات	2-1-1-2
28-27	التمرينات العامة	1-2-1-1-2
29-28	التمرينات الخاصة	2-2-1-1-2
30-29	تمرينات التنافسية (المستويات)	3-2-1-1-2
31-30	التمرين العشوائي	3-1-1-2
33-31	البرنامج الحركي	2-1-2
34-33	كيفية تكوين البرامج الحركية	1-2-1-2
35	دلالات وجود البرنامج الحركي	2-2-1-2
36-35	الملاحقة التتبعية	3-1-2
36	الحركات التتبعية (الذاتية)	1-3-1-2
36	كرة قدم الصالات	4-1-2
37-36	لمحة تاريخية عن نشوء لعبة كرة قدم الصالات	1-4-1-2
39-37	المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات	2-4-1-2
41-39	التهديف	1-2-4-1-2
43-41	استقبال الكرة	2-2-4-1-2
44-43	المراوغة و الخداع	3-2-4-1-2
44	الدراسات السابقة	2-2
45-44	دراسة ناهدة عبد زيد - محمد علي حسين (2014م)	1-2-2
الفصل الثالث		
48	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
48	منهج البحث	1-3
48	مجتمع البحث وعينته	2-3
50-49	تجانس العينة	1-2-3
51-50	تكافئ العينة	2-2-3
51	الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة بالبحث	3-3
51	وسائل البحث	1-3-3
52-51	الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث	2-3-3

52	تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة الحالية وترشيح اختباراتهما	4-3
54-52	تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة	1-4-3
56-55	ترشيح الاختبارات المناسبة للمهارات الاساسية المبحوثة	2-4-3
60-56	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
61-60	التجربة الاستطلاعية	5-3
61	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	6-3
62	صدق الاختبارات	1-6-3
62	ثبات الاختبار	2-6-3
63-62	موضوعية الاختبار	3-6-3
64	الاجراءات الميدانية للبحث	7-3
64	الاختبارات القبليّة	1-7-3
66-64	أعداد الوحدات التدريبية لأفراد المجموعة التجريبية	2-7-3
66	الاختبارات البعدية	3-7-3
66	الوسائل الاحصائية	8-3
الفصل الرابع		
68	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
68	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1-4
69-68	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية	1-1-4
72-70	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية	2-1-4
72	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها	2-4
73-72	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة	1-2-4
74-73	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة	2-2-4
74	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة ومناقشتها	3-4
75-74	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-3-4

78-75	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة	2-3-4
الفصل الخامس		
80	الاستنتاجات والتوصيات	5
80	الاستنتاجات	1-5
81	التوصيات	2-5
87-82	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
105-88	الملاحق	
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
49	يبين توزيع العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة والمنهج المتبع	1
49	يبين تجانس أفراد العينة حسب متغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي)	2
51-50	يبين تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث (التهديف والاستقبال والمراوغة)	3
54	يبين درجة الاهمية والاهمية النسبية للمهارات المختارة باتفاق اراء الخبراء و المختصين	4
55	يبين القيمة الجدولية والمحسوبة من خلال قانون (كا ²) لاختيار اختبارات المهارات المختارة حسب رأي الخبراء والمختصين	5
63	يبين المعالم الاحصائية للاختبارات (معامل الثبات ، ومعامل الموضوعية)	6
66-65	يبين توزيع أقسام الوحدة التدريبية بالدقائق مع النسب المئوية لأقسامها	7
68	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة و نوعها	8

	للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي	
72	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة و نوعها للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي	9
74	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و مستوى الدلالة و نوعها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات المهارات الاساسية قيد البحث في الاختبار البعدي	10

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
58	يوضح التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخل	1
60	يوضح اختبار الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة	2

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الملحق
88	أسماء السادة الخبراء و المختصين في اختيار ترشيح المهارات والاختبارات وفي إجراء المقابلات الشخصية	1
89	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم وفي إجراء المقابلات الشخصية	2
91-90	تحديد أهم المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات	3
93-92	استمارة استبانة لتحديد أنسب الاختبارات لمهارات كرة القدم للصالات للسادة الخبراء والمختصين	4
95-94	يبين الاستمارات تسجيل نتائج البحث	5
95	فريق العمل المساعد	6
105-96	يبين نماذج من الوحدات التدريبية التعليمية	7

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة البحث وأهميته .

2-1 مشكلة البحث .

3-1 أهداف البحث .

4-1 فرض البحث .

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري .

2-5-1 المجال المكاني .

3-5-1 المجال الزمني .

6-1 تحديد المصطلحات .

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته

الرياضة عبارة عن بدني او مهاري يمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه او المنافسة او التميز أو تطوير المهارات، وأن اختلاف الأهداف واجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات فضلاً عن ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم وهي عبارة عن ترويض وتهذيب للنفس، نتيجة لذلك لوحظ في الوقت الحاضر تطوراً واضحاً في المستوى الفني لكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام وهذا لم يأت بمحض الصدفة بل جاء من جراء الأبحاث واستخدام الوسائل العلمية في العملية التدريبية وما تتضمنه من التمرينات الأكثر تطوراً والمبنية على الاسس العلمية والتربوية والتي تسهم بشكل او آخر في تحسين الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي بقصد الوصول باللاعب الى مستوى من الأداء المتمكن والناجح .

وتعد لعبة كرة قدم الصالات إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي أخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وأمم العالم اجمع ؛ لما تحمله من متعة وإثارة وتشويق إذ أصبح لهذه اللعبة شعبية واسعة ورسالة محبة وسلام وخاصة في الوقت الحاضر، وتحتاج هذه اللعبة إلى إمكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية ، وأن علمي التعلم والتدريب الرياضي بينان على أسس وثوابت علمية لا يمكن إهمالها أو تجاهلها ، وأن مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يعد من أهم الأسس التي يجب مراعاتها في العملية التعليمية والتدريبية ، ونظراً لأهمية التمرينات في أي لعبة رياضية إذن لا بد من الاهتمام بها وإعطائها نصيباً كبيراً من العملية التعليمية والتدريبية عند القائمين عليها، إذ تسهل التمرينات على اكتساب المهارة والاحتفاظ بها ودقة أدائها، لذلك يجب على المربين

والمدرين الإمام والمعرفة بأحدث الاستراتيجيات فضلاً عن الاختيار الموفق والدقيق للطرائق والأساليب لتنفيذها للارتقاء والوصول بمستوى اللاعبين نحو الأفضل .

ولتطوير اداء اللاعبين كان لابد من الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة والمتطورة لبناء تمارينات خاصة الهدف منها مواجهة متغيرات اللعب لغرض الاختزال بالوقت والجهد المبذول وبناء برامج حركية تعليمية وتدريبية متطورة الهدف منها تصحيح الخطأ الذي يقع فيه اللاعب أثناء الأداء من خلال ملاحقة هذا الخطأ وايجاد الحلول الصحيحة له ، وكلما كان هناك برامج حركية متنوعة مخزونه في الدماغ كلما كانت عملية التصحيح افضل واسرع من خلال متابعة الاداء الجيد، إذ يجب ان تكون هذه التمارينات مناسبة للمهارات المطلوبة حتى يكون بناء البرامج الحركية بشكل صحيح ودقيق ولكي يكون التصحيح مناسباً لهذا الخطأ ، وخاصة ان مهارات كرة القدم للصالات تتطلب جهوداً كبيرة لذا يجب ان تكون التمارينات وفق هذا الجهد حتى يكون بناء البرامج الحركية بشكل صحيح ومناسب .

ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال إعداد تمارينات خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي لمعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين نادي الجماهير الرياضي لكرة القدم للصالات المشاركون في الدوري الممتاز .

1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تمتاز بمهارات عدة التي ينبغي على اللاعب تعلمها وإتقانها والإمام بها كمتطلبات للأداء الأفضل إذ بدون إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب أداء المهارات الخاصة بها مما يسبب زيادة الجهد البدني والوقت الذي يؤثر على أداء اللاعب أثناء المباراة .

كون الباحث لاعبا بكرة القدم الصالات ومن خلال المشاهدة لتدريبات بعض أندية الدوري الممتاز بكرة القدم للصالات لاحظت أن التمرينات المتنوعة والغير خاصة التي تمارس أثناء الوحدة التعليمية والتدريبية للاعبين قد تؤدي الى ضعف انتظام في تكوين البرامج الحركية الخاصة بالمهارات المطلوبة واخذ ايها افضل لكي يتم خزنه في الدماغ ويتم الاستفادة منه في تصحيح الخطأ الذي يقع فيه عند الاداء ، اضافة الى أن التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية هي مألوفة ومعلومة مسبقاً وبذلك لا تساعد على بناء البرامج الحركية للاعبين كأفراد وكمجموعة ، وبسبب اعتماد اللاعب على معلومات خارجية أي المدرب او أي مصدر اخر في تصحيح الأخطاء ، اضافة الى كثرة مهارات وواجبات اللعبة تبعاً للمتغيرات الكثيرة والمتنوعة في كل مباراة هذا مما يسبب ضعف أو بطئ في تكوين البرامج الحركية وخاصة أن اللاعب أثناء المباراة يكون ذهنياً ومكانياً بعيد عن المدرب وتوجيهاته؛ وهذا مما يسبب جهداً اضافياً على اللاعب وبذلك تصعب عليه القدرة على الربط بين البرامج الحركية وتسلسلها، وبذلك يكون أدائه ليس بالشكل المطلوب ، لذا يجب على اللاعب الاعتماد على نفسه في تصحيح الأخطاء التي تواجهه أثناء المباراة من خلال استرجاع وتصحيح البرامج الحركية المخزونة وهذا يكون من خلال الملاحظة التتبعية للبرامج الحركية مما يضطر اللاعب الى الاعتماد على نفسه في تصحيح الخطأ من خلال المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم للوصول الى الأداء الامثل، بالإضافة الى صغر ميدان اللعب هذه العوامل وغيرها جعلت صعوبة ضبط طريقة اللعب وما تشهده اللعبة من تطورات، وعليه يريد الباحث زيادة خبرة اللاعبين من خلال التعرض لبرامج خاصة بتمرينات خاصة ومتنوعة الهدف منها ادخال اللاعب بأجواء اصعب أو اكثر مما هو معروض للاعب ولعدة مثيرات والمحصلة النهائية هو تعميم البرنامج الحركي وتطويره وعلى اساس ما تقدم أرآى الباحث سبل علمية حديثة الهدف منها جعل أداء اللاعب بالشكل المطلوب وذلك من خلال استخدام تمرينات خاصة وفقاً للملاحظة التتبعية للبرنامج الحركي لتطوير بعض مهارات كرة القدم للصالات .

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين خاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات للاعبين نادي الجماهير الرياضي.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة لكرة القدم للصالات لدى أفراد عينة البحث .
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

1-4 فرضا البحث

- 1- للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات لدى أفراد عينة البحث .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الجماهير الرياضي لكرة القدم للصالات للموسم (2016 - 2017) المشارك في الدوري الممتاز والبالغ عددهم (15) لاعباً.
- 2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الجماهير الرياضي والقاعة الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة كربلاء المقدسة .
- 3-5-1 المجال الزمني : 26 / 12 / 2016 الى 5 / 12 / 2017 .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 الملاحقة التتبعية⁽¹⁾ : هي عملية تتبعه للبرامج الحركية المخزونة في الدماغ عند الاداء حيث يقوم اللاعب بمتابعة أداء الحركة من خلال المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم و تتخللها عملية لتصحيح الأخطاء ذاتيا اثناء الاداء الرياضي .

(1) طالب حسين المسعودي : محاضرات القيت على طلبة الدكتوراه ، 2016 – 2017 .

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 التمرينات و مفهوما .

1-1-1-2 أهمية التمرينات .

2-1-1-2 أنواع التمرينات .

1-2-1-1-2 التمرينات العامة .

2-2-1-1-2 التمرينات الخاصة .

3-2-1-1-2 التمرينات التنافسية (المستويات) .

3-1-1-2 التمرين العشوائي .

2-1-2 البرنامج الحركي .

1-2-1-2 كيفية تكوين البرامج الحركية .

2-2-1-2 دلالات وجود البرنامج الحركي .

3-1-2 الملاحظة التتبعية .

1-3-1-2 الحركات التتبعية (الذاتية) :

4-1-2 كرة قدم الصالات .

1-4-1-2 لمحة تاريخية عن نشوء لعبة كرة القدم للصالات .

2-4-1-2 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات .

1-2-4-1-2 التهديف .

2-2-4-1-2 استقبال الكرة .

3-2-4-1-2 المراوغة و الخداع .

2-2 الدراسات السابقة .

1-2-2 دراسة ناهدة عبد زيد - محمد علي حسين (2014م) .

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التمرينات ومفهومها :

تعد التمرينات ذات أهمية كبرى بالنسبة للمستويات الرياضية العالية ، إذ تشكل أساس الاعداد البدني العام لجميع أنواع الأنشطة الرياضية بلا استثناء مما يتأسس عليه الوصول الى أعلى المستويات الرياضية ، فضلاً عن الجوانب الأخرى المهارية والذهنية والاصلاحية وبما يتناسب مع الفئة العمرية وطبيعة المتعلمين واللاعبين ، وقد قام الكثير من علماء التربية الرياضية بمحاولات طيبة لتحديد معنى التمرينات إذ تعددت الآراء حول مفهومه وذلك لتعدد أغراضه ، إذ يشير (Hara،1975) الى أن التمرين " هو كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " (1) .

أما (عطيات محمد خطاب وآخرون،2006) فيعرف التمرين بأنه " هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة " (2) ، وعرفه (وجيه محجوب،2000) على أنه " اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ومجموعة تمارين تكون الوحدة التدريبية وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي " (3) .

وتعرف التمرينات " بأنها الوحدة الحركية للبرنامج لتحقيق الهدف الدقيق والمباشر " (4) .

(1) هاره : أصول التدريب ، ط2، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1975م ، ص11 .
 (2) عطيات محمد خطاب (و آخرون) : أساسيات التمرينات و التمرينات الإيقاعية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص25 .
 (3) ووجيه محجوب : التمرين ، محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
 (4) غازي صالح محمود : كرة القدم المفاهيم التدريب ، ط1 ، عمان ، المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2011 ، ص35 .

فيما عرفها (عادل فاضل، 2006) بأنه " اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمرينات يشكل البرنامج الحركي " . (1)

ويرى الباحث أن التمرين هو أصغر وحدة تدريبية حركية أو ساكنة تحت تأثير الوقت والمكان ويؤدي التمرين بأدوات أو بدونها مما يؤدي إلى تغييرات فسلجية في الجسم إذ تجعل خلايا الجسم أكثر استجابة لممارسة النشاط الرياضي .

إذ إن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة ، إذ نجد أن المتعلمين او اللاعبين يبذلون جهدا كبيرا و لعدة ساعات في تمرين غير مؤثر؛ لأن المحيط الذي يؤدي فيه التمرين لا يلائم نوع المهارة و تصنيفها ، لهذا يجب على المدرب او المدرس أن يكون متقنًا ومثابراً ومنضماً لبناء هيكل للتمرين وبأسلوب مؤثر . (2)

2-1-1-1 أهمية التمرينات :

للمتمرينات أهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري إن كان للمبتدئين أو المستويات العليا . (3)

- يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية .
- قيمته تربوية من خلال تعويد المتعلم على النظام و الدقة في العمل .
- الاحتفاظ بصحة القوام و إصلاح العيوب و التشوهات .
- يعد التمرين أساس لإعداد اللاعبين للموسم الرياضي .
- يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحيتي الجنس والسن .

(1) عادل فاضل : أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمرين) ، محاضرات مادة التعلم الحركي لطلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006 ، منشورة على موقع الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكتروني .

(2) وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي و تطبيقاته في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2014 ، ص91 .

(3) وسام صلاح و سامر يوسف : المصدر السابق ، ص92 .

- تكمن أهمية التمرين في الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
- يقوم بتطبيق الجوانب المعرفية الآتية من الشرح والعرض للمهارة إلى الأداء الحركي لتكوين البرنامج الحركي للمهارة وبالتالي حدوث التعلم .
- تكرار التمرين يؤدي إلى تثبيت المهارة .

2-1-1-2 أنواع التمرينات :

وقد قسمت التمرينات الرياضية حسب الغرض الى (1) :

- التمرينات العامة .
- التمرينات الخاصة .
- التمرينات التنافسية .

1-2-1-1-2 التمرينات العامة :

ويرى (حنفي مختار، 1978) أن التمرينات العامة " هي الوسيلة الأساسية لتنمية الصفات البدنية العامة للاعب وهي القاعدة للتطوير الشامل للحالة البدنية إذ إنها تعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للقلب والدورة الدموية والتنفس فضلاً عن أنها تكسب اللاعب النواحي الأساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق والرشاقة والمرونة وتنمية الصفات الإرادية وكذلك تعتبر هذه التمرينات القاعدة العامة للتطوير الشامل للحالة المهارية والخطوية والبدنية للاعب في المدى اللاحقة من التدريب " (2) .

كما أن للتمرينات العامة غرضان هما (3) :

- الغرض البنائي : محاولة إكساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد ، وتعد التمرينات الاساسية حجر الزاوية في التربية البدنية

(1) عطيات محمد خطاب (و آخرون) : مصدر سبق ذكره ، 2006 ، ص 32 .

(2) حنفي مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 17 .

(3) عطيات محمد خطاب (و آخرون) : المصدر السابق ، ص 32 .

نظراً لتميزها بالطابع الاعدادي العام؛ لأنها تتكون من أوضاع أساسية و من حركات مركبة سهلة وبسيطة تؤدي بصورة مستمرة لمدة طويلة نسبياً مع تغير طفيف في توقيت الأداء .

• الغرض التعليمي الحركي: ويتلخص في التنمية العامة لأداء الأنواع الحركية الأساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع جمال ورشاقة الأداء مما يشكل الأساس الناجح للتعلم الحركي.

2-2-1-1-2 التمرينات الخاصة :

تعد هذه التمرينات ضرورية؛ لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء الخططي والمهاري للاعبين، كما تهدف لإعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية الرياضية مثل ألعاب الكرة وألعاب القوى ، وقد ينحصر الغرض الخاص من ممارسة هذه التمرينات في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة الرياضية، وقد ينحصر في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية لهذه العناصر. والتمرينات الخاصة هي⁽¹⁾ " وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة للاحية الجسم البدنية والمهارية وتلعب التمرينات الخاصة دوراً مهماً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات " .

ويشير(حنفي مختار، 1978) إلى أن هذه التمرينات تشتمل على الأشكال الأساسية الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية ومن أمثلة هذه التمرينات هي المهارة الخطئية المركبة وتلك التي تعطى للتدريب على المهارات الأساسية مرتبطة مع تنمية الصفات البدنية⁽²⁾ .

ويقصد بالتمرينات المركبة هي تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين و التي يشترك في أدائها لاعبان أو أكثر و يمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي التدريبية الخطئية والمهارية والبدنية والنفسية وتمثل تأدية اللاعب للتمرين مع زميله مهارة متكررة من مهارات اللعب .

(1) Matwa . Lp : **Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly** , Berlin , 1981 , p39 .

(2) حنفي مختار : **مصدر سبق ذكره** ، 1978 ، ص 18 .

وتعد التمرينات الخاصة من أهم التمرينات التطويرية بكرة القدم للأسباب الأتية: (1)

- إنها و تمرينات المنافسات مشابهة لحالة اللعب الحقيقي أو قريبة منه جداً .
- يمكن استخدامها في الأوقات التدريبية كلها .
- يمكن إشغال لاعبي الفريق جميعهم بتطبيقها .
- لا تحتاج إلى أجهزة إضافية ويمكن تطبيقها في أي مكان متوفر .
- يمكن أن تستخدمها الفرق على مستويات مختلفة وعلى أعمار مختلفة .
- إنها من التمرينات المهمة التي تطور حالي الدفاع والهجوم لدى اللاعب في وقت واحد .
- يمكن التحكم بشدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم إهمال وقت الراحة .

2-1-1-2 التمرينات التنافسية (المستويات) :

يهدف هذا النوع من التمرينات إلى الوقوف على الدرجة التي وصل إليها اللاعب في مجال التمرينات من حيث قدرته على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية، وصولاً باللاعب إلى أعلى مستوى من القدرة الحركية، ويمكن أداء هذا النوع من التمرينات سواء في العروض الخاصة بواسطة مجموعة صغيرة (في الصالات المغلقة للتدريب) أو مجموعة كبيرة أو في بطولات تنافسية.

" ويرى (سامي الصفار وآخرون، 1987)⁽²⁾ و (زهير قاسم وآخرون، 1999)⁽³⁾ إن التمرينات الخطئية المركبة هي التي تتكون من عدة مهارات أساسية و إنها تبنى على تمرينات أساسية سبق وإن أتقنها اللاعبون " .

" وفي التمرين لا يمكن الفصل بين خطط اللعب والمهارات لذلك فإن التدريب الحديث يقتضي أن تعطي تمرينات مهارية خطئية ، إذ يتدرب اللاعب على التحرك في الملعب على وفق خطة فردية أو جماعية أو خطة فردية جماعية مشتركة أو تنفيذ حالة ثابتة مثل دقة الركلة الحرة أو ركلة

(1) ثامر محسن و موفق مجيد : التمرينات التطويرية بكرة القدم ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر ، 1999 ، ص 207 - 208 .

(2) سامي الصفار (و آخرون) : كرة القدم ج2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1987 ، ص 170 .

(3) زهير قاسم (و آخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1999 ، ص 85 .

الجزء . وهذا يعني إن التدريب على المهارات والخطط يكون من خلال تمارينات تشبه ما يحدث في المباراة " (1) .

وفيما يلي شرح حول التمرين العشوائي :

2-1-1-3 التمرين العشوائي :

أي أن المهارة المراد تعلمها تعرض بشكل عشوائي اذ يكون التمرن بشكل مختلط فينتقل من مهارة إلى أخرى وعلى امتداد الوحدة التعليمية أي خلال فترة التمرين يستطيع المتدرب ان يدور بين ثلاث مهارات دون التمرن على المهارة ذاتها في محاولتين متتاليتين⁽²⁾.

" وهو التمرين الذي لا يعرف اللاعب أو المتعلم الهدف منه المدرب أو المدرس وحده الذي يعرف الهدف ويعد التمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في عملية التدريب والتعلم الحركي ، وهو قيام اللاعب أو المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة ، ويعرف أيضا أنه تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا . أي أن ممارسة هذا النوع من التمارين هو عرض المهام التعليمية عشوائيا على اللاعب أو المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارة أو الواجبات الحركية متداخلاً أو ما يسمى(بالدمج) أن استخدام هذا الأسلوب خلال المرحلة الأولى لتعلم مهارة ما يجعل من اللاعب أو المتعلم توليد حركة أو منهج حركي جديد في كل مرة يتحول من أداء مهارة جديدة إلى مهارة أخرى ، إذ أن التحول المتناوب في التركيز يؤدي إلى تهيئة أو توليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة ، فضلاً عن أن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم و شحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء ، كما أنه يجعله مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة " (3) .

(1) حنفي مختار : مصدر سبق ذكره ، 1978 ، ص 178 .

(2) قاسم لزام صبر : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاتها في كرة القدم، بغداد ، 2005 ، ص 43 .

(3) فراس عبد المنعم عبد الرزاق : تأثير تمارينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ، اطروحة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2013 ، ص 52-53 .

وقد أشار (وجيه محجوب) ⁽¹⁾ إلى أن " هذا النوع من التمارين تعرض المهام عشوائيا ، اذ يتمرن الفرد على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين . ويستطيع المتدرب ان يدور بين المهام الثلاثة (ا،ب،ج) دون التمرن على نفس المهمة في محاولتين متتاليتين " ، وفي المهارات المفتوحة (Opened Skills) فان التدريب العشوائي يكون مؤثرا وفاعلاً عند تعليم المهارات وذلك لأن المتعلم سوف يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل انتباهه وتركيزه وتهيئة برامج حركية سريعة من أجل مواجهة المواقف التي تصادفه في أثناء الممارسة " .

والتمرين العشوائي احد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة " . و لقد توصل (Shea & Morgan, 1979) إلى أن التدريب العشوائي أكثر فاعلية من المتسلسل عند إجراء التجارب التي تكون تحت سيطرة عالية من المتغيرات ويرجع السبب إلى أن مدة الأداء في التعليم هو اقل نجاحا من الفرد الذي يتعلم بطريقة التدريب المتسلسل ولكن بعد مدة الاحتفاظ ، فإن الأفراد الذين مارسوا الطريقة العشوائية يكونون أكثر فاعلية في الأداء ويظهرون احتفاظا أكثر، وقد أشير إلى أن الأداء الضعيف في التكرارات الأولى من التعليم يؤدي إلى تعلم أفضل ⁽²⁾ .

2-1-2 البرنامج الحركي :

لقد بدا هذا المفهوم عند الفلاسفة اليونانيين القدماء أمثال (Plato) والذي يرى ان الفرد يقوم بتكوين تخيل عن الحركة قبل الأداء الفعلي لها . ثم أشار (James William) في عام 1890 م الى هذا المفهوم و قد أكد عليه .

وفي عام 1917م استخدم (kayl Lashloy) مصطلح البرنامج الحركي واعتبره النية لأداء الحركة ، وقد أشار للبرامج الحركية فيما بعد على أنها مخططات عامة عن الحركة والتي تحدد بدورها

(1) وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره، 2001، ص 201 – 205 .

(2) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م ،

تسلسل أفعال معينة ، مع الافتراض بان تلك المخططات تم ترتيبها لتزويدنا بالتحكم الرئيس في الأنماط الحركية⁽¹⁾ .

أما (sir ferdrik) فقد ذكر أن البرنامج الحركي يظهر عند استخدام خطة مرتبة تصف العروض الداخلية و تنظيمات الحركة . كما أعطى كل من (franklin & Henry & Rogers) للبرنامج الحركي مفهوم الحاجة الى التعزيز من خلال الادراك والتجربة وقد افترضوا أنه عند البدء بالحركة فان البرنامج ينظم تنفيذ تفاصيل الحركة مع الحقيقة انه لا توجد إمكانية للتعديل خلال تنفيذ الحركة⁽²⁾ .

وقد عرف (keele)⁽³⁾ البرنامج الحركي بأنه " مجموعة من الأوامر الحركية التي تم تنظيمها وفق تسلسل حركي معين والذي يسمح بدوره بتنفيذ الحركة كاملة بدون تأثير التغذية الراجعة المرتدة الخارجية ، فهو يرى ان التعلم الجيد للمهارة يعني تكوين برنامج حركي لها يعمل على التحكم في اتجاه ومدى وسرعة الحركة .

وذكر (قاسم لزام) إن البرامج الحركية "هي مجموعة من التكوينات المسبقة للأوامر الحركية والتي تنتج عنها حركات موجهة الى أهداف محددة نتيجة الايعازات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركات المطلوبة"⁽⁴⁾ .

كما عرف آخرون البرنامج الحركي " بأنه مجموعة من الأوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفاً والقادرة على تنفيذ الحركة دون الحاجة الى التغذية الراجعة " .

حيث أشار(وسام و سامر) من أن البرنامج الحركي لكل مهارة يعتمد بالدرجة الأساس على كمية المعلومات المخزونة في الدماغ والتي يتم الحصول عليها خلال الممارسة والية استرجاعها مما يحتم تصنيف هذه المعلومات المخزونة لكي تسهل عملية استدعائها او استرجاعها عند الحاجة إليها.

(1) محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد محمد حلمي : أسس ونظريات التعلم الحركي ، ط1 ، القاهرة ، 2003 ، ص119 .

(2) وسام صلاح و سامر يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص156 .

(3) طلحة حسين حسام الدين (وآخرون) : التعلم و التحكم الحركي - مبادئ - نظريات - تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص176 .

(4) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 ، ص15 .

فمثلا استدعاء البرنامج الخاص بمهارة التهديف بالكرة يساعد على استدعاء أي برنامج حركي خاص بمهارة مناولة الكرة ، لذا من المهم جدا توفر المعلومات الخاصة بالمهارة في أثناء أوقات الممارسة من خلال أداء حركات مشابهة لحركات اللعب الحقيقي (1) .

ويرى الباحث بان البرنامج الحركي هو " عبارة عن نبضات حركية عصبية منظمة ومتسلسلة تصدر من مركز الذاكرة في الدماغ الى العضلات المشاركة بالحركة وتكون ذات أهداف محددة ، إذ يمكن استدعاء او تكوين برنامج ما باستخدام البرامج المخزونة سابقاً والقريبة منه حركياً " .

وقد أكدت نظرية الدائرة المفتوحة على وجود نوعين من الذاكرة الحركية وهما ذاكرة (الاسترجاع) التي هي المسؤولة عن إيجاد الحركة، وذاكرة (التمييز) وهي المسؤولة عن تقويم الحركة، كما أكدت هذه النظرية على انه لا يوجد تصحيح أو تعديل في أثناء الأداء وإنما يتم حدوث تغيرات في البرنامج الحركي من وقت لآخر، لذا تكون السيطرة على الدوائر المفتوحة لتنظيم المدخلات (in put) نظراً لعدم وجود نظم سيطرة على تعديل وتصحيح المخرجات (out put)(2) .

1-2-1-2 كيفية تكوين البرامج الحركية :

يتضح مما سبق ان التغذية الراجعة هي محور اساسي في تكوين البرامج الحركية ، إن تكوين البرامج الحركية يكون عن طريق تعلم و حيازة الاداء المهاري و على النحو الاتي (3) :

أولاً : في بداية التعلم تتكون صورة مطبوعة عن المهارة المطلوب تنفيذها وهي الصورة الأولية الاتية من عرض وشرح المهارة الجديدة .

ثانياً : بعد توفر الصورة الأولية للمهارة يحاول المتعلم اختيار إحدى البرامج الحركية المخزونة والتي يمكن أن يستخدمها للوصول إلى الهدف المطلوب .

(1) وسام صلاح و سامر يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص 168 - 169 .
 (2) عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط 1 ، الديوانية : مجموعة مؤيد الفنية للطبع والتوزيع ، 2006 ، ص 73 .
 (3) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، 2002 م ، ص 64 .

ثالثاً : بعد استخدام إحدى البرامج الحركية المخزونة يقوم المتعلم بمقارنة النتيجة مع الهدف عن طريق استخدام التغذية الراجعة وان أي اختلاف بين النتيجة والهدف يحاول المتعلم تغيير برنامجه الحركي بما يلائم هدفه حول المهارة المطلوبة .

رابعاً : بعد محاولات المتعلم المستمرة للوصول إلى تطابق بين الهدف والنتيجة اي (المقارنة بين ما تم وما يجب ان يتم) من خلال استخدام التغذية الراجعة بذلك سوف يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة حيث يكون تأثير التغذية الراجعة عاملاً محسناً للبرنامج الحركي ، ومتى ما بني البرنامج الحركي فان الفرد المتعلم سوف يحتاج إلى تعميم هذا البرنامج .

ويفترض (Schmidt) أن تكوين البرنامج الحركي يتم من خلال تخزين أربعة أنواع مختلفة من المعلومات والتي هي (1) :

- ظروف البداية : وهي الظروف التي تتم فيها بداية الحركة (وضع أجزاء الجسم عند البداية ، وزن الثقل المقذوف ، البعد عن الهدف) .
- محددات الاستجابة المطلوبة : وهي البارامترات او المقاييس المحددة للبرنامج الحركي العام المطلوب من خلال الإجابة عن ماذا يجب أن افعل؟ وكيف افعل ذلك؟ (قوة الضربة ، اتجاه الركلة ، ارتفاع التمريرة) .
- النتائج الحسية : وقصد بها الإحساسات الداخلية للمؤدي والنتيجة عن تنفيذ الحركة (الشعور بالحركة والصوت الناتج عنها) .
- المخرجات الحركية : وهو ما يعرف بمعرفة النتائج ، ويعني معرفة ناتج أداء هذه الحركة في البيئة المحيطة .

2-2-1-2 دلالات وجود البرنامج الحركي : (1)

- 1- يكون زمن رد الفعل (RT) أطول للحركات المركبة أو المعقدة مما يشير إلى تنظيم في برمجة الاستجابة يسبق الحركة .
- 2- الإمكانيات الحركية في الحيوانات التي يتم فيها تعطيل النقل من الطرف إلى المركز تظهر أن التغذية من الأطراف ليست حاسمة مما يشير إلى تنظيم مركزي للحركة .
- 3- نموذج E.M.G في الأطراف التي منعت حركتها على نحو مباغت هي أساسا عادية مما يشير إلى أن النموذج لا يعتمد على التغذية الراجعة (المرتدة) .

2-1-3 الملاحظة التتبعية :

"هي عملية تتبعه للبرامج الحركية المخزونة في الدماغ عند الاداء حيث يقوم المتعلم أو الرياضي بمتابعة أداء الحركة من خلال المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم و تتخللها عملية لتصحيح الأخطاء ذاتيا اثناء الاداء" (2).

هنالك نوعان اساسيان لوظائف التتابع: التلاحقي والتعويضي: وأن وظائف التتابع هي تعديل تربية الحركات المعقدة والمركبة .

التتابع التلاحقي: كلاً من هدف الفعاليات للشخص التجريبي والحركات الذاتية لذلك الشيء يكون بعرض العلاقة مع بعضها البعض على شاشة جهاز السيطرة، ومثال على ذلك هو تغير مسار اتجاه اللاعب اثناء الدرجة طبقاً لبرنامج حركي اخر يؤدي لنتيجة أفضل .

أما التتابع التعويضي: فأن المتغيرات التي يكونها الشخص التجريبي في عملية التتابع يتم ربطها بحركات ذلك الشيء لتكون قيمة معروفة واحدة، ويكون هدف الموضوع هو تحقيق هذه القيمة في مكان ثابت، ان وظائف النتائج التعويضي تعد اصعب بقليل من وظائف التتابع التلاحقي وخاصة

(1) مصطفى باهي ، سمير جاد : سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات وتحليلات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ،

المكتبة الانجلو مصرية ، 2006 ، ص81 .

(2) طالب حسين المسعودي : مصدر سبق ذكره ، 2016 – 2017 .

عندما يكون سلوك المتتابع غير معروف، ومن المحتمل ان سبب هذه النتائج للحركات في المتتابع هو السيطرة الغير مستقرة لبعض الاسباب، فأن لاعبة عارضة التوازن في الجمناستك للنساء تقوم بأداء حركات مركبة ومعقدة وبنفس الوقت يجب عليها البقاء ثابتة على عارضة التوازن دون سقوط حيث ان السقوط يسبب خصم في درجة الاداء ، حيث تقوم ببناء عدة برامج حركية للحركات وتصحيح هذه الحركات بصورة مستمرة حتى تستطيع اداء الحركات بالشكل المطلوب وتحقيق الهدف منها.

2-1-3-1 الحركات التتبعية (الذاتية) :

هناك عدد من المهارات لا يمكن اعتبارها ثلاثية (وحيدة) او مستمرة لأن هذه الانواع تتكون من سلسلة من الفعاليات غير المستمرة المرتبطة ببعضها في وقت معين لتكون حركة واحدة ، مثل عملية تشغيل السيارة والعمليات المرتبطة بعمل الانسان المستمرة مثل العمل على خطوط الانتاج في الصناعة ، وان بعضاً من هذه الوظائف تتطلب ثواني قليلة لإكمالها كالحركات الفنية، وربما تكون مستمرة على الرغم من البدايات و النهايات اللامستمرة ، وان الوظائف التتبعية تعد كعدد من الفعاليات اللامستمرة تتحول فيما بينها من اجل اعطاء حركة واحدة مهمة من الصعوبة احيانا تصنف الاستجابات لأن المعايير تبدو على شكل حلقة ذات طرق عديدة (1) .

2-1-4 كرة قدم الصالات :

2-1-4-1 لمحة تاريخية عن نشوء لعبة كرة القدم للصالات :

مورست لعبة كرة القدم للصالات في البداية لدى بلدان القارة الأوروبية عند تعرضها لأجواء مناخية يتعذر بسبب الثلوج من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية ، ولغرض تفعيل وادامة الأداء الحركي ، واللياقة البدنية ، والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان ، وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة في القاعات المغلقة ، أو الصالات الداخلية إلا أن أصلها يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية التي نسميها التدريب داخل المربعات كأن (3) ضد

(1) وجيه محجوب : البناء العلمي لتحليل وقياس السلوك (التعلم وأنظمة التحكم) ، ط1 ، مصر ، دار الكتب المصرية ، 2014 ، ص82 - ص83.

(3) أو (4 ضد 4) ، وذلك لتنمية السرعة ومطاولتها ، والأداء المهاري بالكرة أو من دونها في آن واحد ، إذ تحولت هذه المفردة التدريبية إلى لعبة مستقلة بقانونها، ولجانها الدولية، وأساليبها.

وقد انطلقت فكرة (لعبة كرة قدم الصالات) من الارغواي مدينة (مونتفيديو) في العام 1930، عندما صمم (خوان كارلس سيرباني) شكلاً مكوناً من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على أن تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة اليد ، داخلية وخارجية دون استخدام الجدران الجانبية ، وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة إلى البرازيل عندما تم تنظيم أول بطولة في البرازيل في العام 1955، وفي الوقت نفسه نظمت الارغواي بطولة لها في لعبة كرة قدم الصالات .

حيث اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعد مركز الاستقطاب الرئيسة لهذه اللعبة ، و بدأت لعبة كرة قدم الصالات تنتشر في بلدان العالم بسرعة في المدن والقرى والمدارس وبين الأطفال والشباب والنساء ، واللعبة حالياً تمارس تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) ، وبدأت تنتشر في كافة القارات وفي آسيا وخاصة إيران واليابان و كوريا الجنوبية والعراق وتايلاند ، وفي اليابان انتشرت اللعبة بصورة كبيرة (1) .

وأول بطولة للكرة قدم الصالات تحت رعاية (FIFA) بدأت عام 1989 في هولندا ، وكرة قدم الصالات تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية ، والسرعة ، والرشاقة ، وتوفير تدريباً ممتازاً للاعبين الذين سيرغبون مستقبلاً إلى كرة القدم الاعتيادية ؛ لأنها تطور المهارات بشكل كبير، ونجوم اللعبة الكبار مثل (بيليه و زيكو وسقراط ورونالدو و روماريو) جميعهم قد مارسوا هذه اللعبة وهم يدينون لخماسي كرة القدم في تطوير مهاراتهم فهي مثيرة للأطفال كما للكبار (2).

2-4-1-2 المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات :

تعد لعبة كرة قدم الصالات لعبة قديمة حديثة ، قديمة بالأصل والمنبع ، وفي الوقت نفسه حديثة بأسلوبها واستقلاليتها ، وإذا اشتقت أثارها من الأصل ، فإن هذا الموروث تضاعفت صفاته

(1) جواد كاظم عطية : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا ، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراقي ، 2005 ، ص3-4 .

(2) عماد زبير : التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 ، بغداد ، السندباد للطباعة ، 2005 ، ص10 .

للأسلوب الذي إتسمت به هذه اللعبة الجديدة مما جعلها تكتسب جماهيرية واسعة ، وان أهم ما تميزت به لعبة كرة قدم الصالات هو : (1)

- 1- امتلاك مستوى عالٍ من قوة الارادة .
- 2- القيام بالمهارات التكنيكية في الظروف الصعبة لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة .
- 3- قدرة أداء المباراة في التشكيلات التكتيكية التي تتطلب لعبة كرة القدم الصالات في التقدم والتراجع بالسرعة الفائقة .
- 4- الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور .
- 5- امتلاك مستوى عالٍ من الصفات البدنية (القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة) .
- 6- استعمال المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكنيك) للفريق .
- 7- اللعب الرجولي .

وان كرة قدم الصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات واساسيات إذ يمكن ان يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات ، وتعد المهارات الأساسية إحدى مكونات لعبة كرة قدم الصالات وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم نتيجة المباراة ، ويرى (قحطان جليل) المهارات الاساسية هي " الحركات الضرورية بالكرة أو بدونها و التي يتحتم أدائها بجهد و وقت أقل لتنفيذ خطة اللعب بنجاح "(2).

وقد عدَ (محمد حسن) المهارات الأساسية على أنها " الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في المباريات اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية اذ يتم التدريب عليها لأوقات طويلة حتى يتم اتقانها "(3) .

(1) عماد زبير : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص15- 16 .

(2) قحطان جليل : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991 ، ص26 .

(3) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط1، القاهرة ، دار المعارف ، 1978م ، ص133.

تبرز في هذه اللعبة بالذات المهارات الفنية والفردية عن المجهود البدني والتكتيكي المعقد ، إذ تعتمد كثيراً على الفنيات والمهارات الفردية واسلوب لعب الفريقين ؛لأنها بالدرجة الاولى لعبة استعراضية - فيغلب عليها الطابع المهاري أكثر منه الخططي بمعنى ان المناولات الارضية الكثيرة هي عصب اللعبة ويندر جداً أن نرى في هذه اللعبة مناولات عالية أو صناعة لعب من الدفاع للهجوم فأغلب المباراة تكون شد وجذب بين الهجمات المرتدة (1) ، وتعد المهارة الرياضية " بأن لها قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد منافس بأداة أو بدونها ، وتكون بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ووقت ممكن "(2) .

ولكرة قدم الصالات استخدامات خاصة للمهارات الأساسية ؛لأنها لعبة تتمتع باستقلالية وخصوصية من حيث قانونها الدولي الخاص وبطولاتها وسباقاتها ، وقد تتشابه المهارات الأساسية من حيث الشكل او المسمى مع كرة القدم ، ولكن من حيث المضمون والاستخدام لا نجده كذلك وسوف يتم إيضاح ذلك عند التطرق الى المهارات الأساسية المختارة بكرة قدم الصالات كلاً على حدة .

وقد قسم (عزيز كريم) المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات الى عدة تقسيمات وأن أغلب التقسيمات قد اجتمعت مع هذا التقسيم :- (الجري بالكرة - ركل الكرة - ضرب الكرة بالرأس - السيطرة على الكرة - المحاورة والخداع - المهاجمة (استخلاص الكرة) - ركلة التماس - مهارات حارس المرمى) (3).

وفي ما يأتي شرح لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات التي تناولها الباحث في دراسته:

2-1-2-4-1-2 الهدف :

الهدف هو النتيجة النهائية لسلسلة العمليات الهجومية التي يؤديها اللاعبون بشكل فردي او جماعي في اثناء المباراة وبالطريقة القانونية لكي يحرز اللاعب الهدف في مرمى الفريق المنافس ويكفل نتاج عمل زملائه الفني والخططي بالظفر بنتيجة المباراة .

(1) علي يعقوب يوسف : تقييم واقع تنظيم بطولات العراق بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة القادسية ، 2011، ص 6 .
 (2) وسام صلاح و سامر يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص 100 .
 (3) عزيز كريم وناس : محاضرة نوعية ألقيت في البحرين على مدربي كرة القدم الصالات ، 2017 .

ويرى (زهير الخشاب) التهديد على انه " هو المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة في هدف المنافس مستغلاً قابلياته النفسية والبدنية والفنية والخطية والذهنية ضمن إطار القانون ."(1)

لذلك تعد لعبة كرة قدم الصالات من الالعاب الجماعية بين فريقين متنافسين ويكون الفائز هو من يحرز اكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى الفريق المنافس ، ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية التي يسعى إليها الفريقين فإن الصراع على استحواذ الكرة واداء العديد من المهارات الاساسية والاساليب الدفاعية والهجومية للوصول الى تسجيل الاهداف لا يتم إلا عن طريق الاتقان الجيد لمهارة التهديد ومن مواقع و مواقف مختلفة في الملعب (2) .

وبما أن التهديد (التصويب) هو الوسيلة الاساسية لتسجيل الهدف فبالتالي يجب ان يتقنه اللاعبون والتي لم تعد حكراً على المهاجمين بل اصبح على جميع اللاعبين التدريب عليه وإجادته من مختلف المسافات والاتجاهات ، لان لعبة كرة قدم الصالات ذات مساحة صغيرة وليس هناك مراكز ثابتة للاعبين اثناء خوض المباراة فكل اللاعبين يشاركون في عمليتي الدفاع والهجوم ، والتصويب الجيد يتميز بشروط هي (3) :-

1-الدقة : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة و التي من خلاله يتم إحراز الهدف.

2-القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحريكها .

3-السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب و سرعة تنفيذه .

(1) زهير قاسم الخشاب : مصدر سيق ذكره ، 1999، ص 202.
 (2) حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 40 .

(3) صالح راضي اميش . تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990م ، ص 37 .

ولا يشترط ان يتم التهديد بوجود كل الشروط الا "ان الدقة هي اكثر تلك الشروط اهمية لتحقيق الهدف الناجح " لذا فان الدقة هي الصفة التي يجب ان يتميز بها تكنيك التهديد اذ "لا فائدة من توفر جميع الصفات الاخرى اذا لم يكن التهديد دقيقاً"⁽¹⁾.

وعليه فإن التدريب على مهارة التهديد يجب أن يأخذ الوقت الكافي في المنهاج التدريبي للمدرب ، ولا بد من التنوع في اساليب التهديد، واعتماد الدقة كأساس في الاداء مضافاً لما سيحدث في أثناء المباراة وبكلتا القدمين واجزاء الجسم القانونية الاخرى ولجميع اللاعبين، وهذا يتطلب من اللاعبين ان يمتازوا بدرجة عالية من اللياقة البدنية ، كما تساهم هذه المهارة مساهمة فعالة في تدعيم وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين وتجعلهم قادرين على حسم نتيجة المباراة لصالحهم من خلال تدريبهم على التحرك الجيد وحسن التصرف، وتطوير مستوى ذكاء وقدرات اللاعبين الهجومية ، ولاسيما لعبة كرة قدم الصالات حيث تمتاز بعدم تحديد مراكز لعب ثابتة للاعبين اثناء المباراة لان عددهم قليل فيجب ان يتدرب الجميع على مهارة التهديد وبجميع اجزاء الجسم التي سمح قانون اللعبة باستخدامها لاستغلال الفرص المتاحة⁽²⁾.

2-2-4-1-2 استقبال الكرة :

تعد مهارة الاستقبال للكرة واحدة من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة قدم الصالات اذ يجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم ، " وهي تعني عملية إيقاف حركة الكرة أو كتمها وجعلها تحت تصرف اللاعب ويتطلب من اللاعب التحرك باتجاه الكرة لإخمادها والسيطرة عليها دون ان يقف بانتظارها حتى تصل اليه وذلك لاحتمال وجود خصم قريب منه أو من الكرة يحاول قطع الكرة "وتعني قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تتناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به القانون"⁽³⁾.

(1) ثامر محسن واثق ناجي : واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، بغداد ، مطبعة أركان ، 1984 ، ص38 .

(2) حسام سعيد المؤمن : تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2008 ، ص40 .

(3) زهير قاسم الخشاب : مصدر سيق ذكره ، 1999 ، ص159 .

حيث تعتبر هذه المهارة حلقة الوصل التي تربط أداء سلسلة المهارات المستخدمة لتأدية الواجب المطلوب لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المباراة ، إذ أن استقبال الكرة يتدخل في تحديد نقطة انطلاق المهارة التالية التي يريد أن يستخدمها اللاعب ، فإذا لم يكن أداء اللاعب مثاليا في الإخماد و السيطرة على الكرة بالتأكيد لا يكون أداءه متميزا بالمهارة الأخرى ، إذ ما فائدة أداء المناولة او الدرجة او التهديف بالشكل الجيد اذا لم يكن هناك أداء عالي الدقة في الإخماد و السيطرة ، إذ لا يتم أداء المهارات الاساسية في أثناء المباراة بشكل منفرد كما هو عليه الحال في بعض مواقف التدريب⁽¹⁾ .

ويؤكد حسن عبد الجواد بأنه "عند التدريب على كتم او استقبال الكرة يجب ان يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظرف اللعب بحيث يستطيع السيطرة على الكرة سيطرة تامة"⁽²⁾ .

كما تتطلب مهارة الإخماد او الاستقبال للكرة القدرة على التوافق بين العين والجزء الذي سيلامس الكرة لأداء عملية الإخماد سواء كان الصدر أم الفخذ أم القدم على أن التوافق في أداء هذه المهارة يحتاج الى التوقيت الصحيح ، والذي يقصد به إيجاد مدة زمنية مناسبة لربط الأجزاء المشتركة في الحركة بتجانس من اجل الانجاز الجيد⁽³⁾ .

حيث ان لمهارة استقبال الكرة او الاخمام مواقف متعددة ومتغيرة تتبع حالة اللعب وسير اداء المباراة ومدى امكانية اللاعبين المهارية انفسهم، فنجد ان الاستقبال او الاخمام كثيرا ما تكون في خماسي كرة القدم في الجزء السفلي من القدم لتحقيق السيطرة المثلى على الكرة بالشكل السريع لتلافي ارتدادها عن الارض الذي قد يعرقل ويؤخر حالة الهجوم ، واستغلال اكبر قدر من الوقت بالاستحواذ عليها في حالة كون اللاعب مضغوطة بشكل كبير من المنافسين لحين ايجاد بعض الثغرات وتوفير الدعم والاسناد من زملائه⁽⁴⁾ .

(1) حسام سعيد المؤمن : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص38 .
(2) حسن عبد الجواد : كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية - القانون الدولي ، ط2 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1980 ، ص29.
(3) وديع ياسين وطه التكريتي : الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986 ، ص67.
(4) حسام سعيد المؤمن : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص38-39 .

وأخيرا فإن على اللاعب المستقبل للكرة أن يكون مدرگا للعوامل الآتية عند قيامه بعملية استقبال الكرة (1) :-

1. سرعة المناولة والتحرك للسيطرة عليها .
2. وضع جسم اللاعب بالمكان الصحيح لحماية الكرة من المنافس .
3. تغيير السرعة بعد السيطرة على الكرة لنقلها بعيدا عن المنافس .

2-1-4-2-3 المراوغة والخداع :

تُعد مهارة المراوغة من المهارات المهمة بكرة القدم للصالات بل ضرورة ملحة يجب ان يتقن اداءها لاعبي الفريق فمواجهة المنافس والتحدي لاجتيازه تتطلب من اللاعب ان يمتلك فن المراوغة والخداع بالكرة وبدونها وتقديم التحضير التكتيكي المنافس للفريق .

كما انها تعني " قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار " ، وعليه فمهارة المراوغة تعني فن التحاور والخداع بالكرة وبدونها (التحدي مع المنافس الفردي) (2) .

اوهي احدى المهارات الهجومية الفردية والتي تضع الفريق في حالة خطئية جيدة وبشكل عام فإنها مهمة في كثير من المواقف في كرة القدم الصالات بل تعتبر العامل الحاسم في نجاح خطط الفريق . وتؤدي مهارة المراوغة لعدد من الاسباب هي (3) :

1-زيادة ثقة اللاعب بنفسه .

2-تعزيز التفوق المهاري للاعب .

(1) يوسف لزام كماش : المهارات الأساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب ، عمان ، مكتبة دار الخليج ، 1999 ، ص57 .

(2) عادل تركي وسلام جبار : كرة القدم تعليم وتدريب ، شبكة الانترنت ، ص63 .

(3) ذو الفقار صالح عبد الحسين : كرة القدم للصالات تعليم - تدريب ، البصرة ، شركة الغدير للطباعة و النشر المحدودة ، ص38 .

3-تحقيق اعلى هدف تكتيكي في المباراة من خلال زيادة عدد اللاعبين المهاجمين على عدد المدافعين .

4-ارياك دفاعات المنافس .

5-تغير طريقة لعب المنافس في الدفاع من (دفاع المنطقة) الى (دفاع رجل لرجل) مما يجعل سهولة تسجيل الهدف .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة ناهدة عبد زيد - محمد علي حسين (2014م) ⁽¹⁾ بعنوان :

(تأثير تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات)

تهدف الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير لطلاب الخامس الاعدادي، وللتعرف على تأثير تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، وللتعرف أيضا على أفضلية التمرينات الخاصة .

تمثلت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثان الى ان تعلم مهارات كرة القدم للصالات وتطويرها في المدارس الثانوية والاعدادية يعتمد على الاسلوب التقليدي (المتبع) وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمباراة التي تقام بين الفرق المدرسية اذ كان الاداء المهاري لكل طلاب المدارس ليس بالمستوى المطلوب .

تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس اعدادي (العلمي والادبي) في مدرسة اعدادية الهاشمية للبنين والبالغ عددهم (121) طالبا، اما العينة فتم اختيارها عشوائيا بأسلوب القرعة وبعده (24) طالبا، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) طالب لكل مجموعة وقد استنتج الباحثان ما يأتي :

(1) ناهدة عبد زيد ومحمد علي حسين : تأثير تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات : بحث ترقية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2014 .

1- ان تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوب الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (المناولة والاحماد والدرجة والتهديف).

2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

التعليق على الدراسة :

تشابهت هذه الدراسة مع دراسة ناهدة عبد زيد ومحمد علي في :

1-كلتا الدراستين استخدمت تمرينات خاصة باستخدام احد اساليب جدولة التمرين .

2-كلتا الدراستين اهتمت في تطوير اداء المهارات الاساسية للعينة المختارة .

3-كلتا الدراستين استخدمت المنهج التجريبي كمنهج بحث لكل منهما .

4-كلتا الدراستين تشابهت في اختيار اللعبة وهي كرة القدم للصالات .

اما نقاط الاختلاف فكانت :

1- استخدمت الدراسة الحالية الاسلوب العشوائي في تطبيق التمرينات الخاصة اما دراسة ناهدة عبد محمد علي فقد استخدمت الاسلوب الثابت والمتغير في تطبيق التمرينات .

2- عدد افراد عينة الدراسة الحالية (12) لاعبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) لاعبين ، بينما عدد افراد عينة ناهدة عبد محمد علي كانت (24) طالبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) لاعبا لكل مجموعة .

3- استخدمت الدراسة الحالية لاعبين نادي الجماهير الرياضي كعينة للبحث، اما دراسة ناهدة عبد محمد علي فقد استخدمت طلاب الصف الخامس اعدادي (الادبي والعلمي) في اعدادية مدرسة الهاشمية للبنين كعينة للبحث .

الفصل الثالث

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته .

1-2-3 تجانس العينة .

2-2-3 تكافؤ العينة .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة بالبحث.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات.

2-3-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث.

4-3 تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة الحالية وترشيح اختباراتها.

1-4-3 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة.

2-4-3 ترشيح الاختبارات المناسبة للمهارات الاساسية المبحوثة.

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث .

5-3 التجربة الاستطلاعية .

6-3 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

1-6-3 صدق الاختبارات .

2-6-3 ثبات الاختبار .

3-6-3 موضوعية الاختبار .

3-7-7 الاجراءات الميدانية للبحث .

3-7-1 الاختبارات القبليّة .

3-7-2 تنفيذ التمرينات الخاصة على أفراد المجموعة التجريبية.

3-7-3 الاختبارات البعدية .

3-8 الوسائل الاحصائية .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) بالاختبار القبلي والبعدي لأنه أفضل المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها، إذ يعد المنهج التجريبي⁽¹⁾ هو الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الاثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم للصالات وهم أربعة أندية (نادي الجماهير ونادي الحر ونادي الحسينية ونادي الغاضرية) المشاركين في التصنيفات المؤهلة للدوري الممتاز بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2016-2017) ، وقد تم اختيار نادي(الجماهير الرياضي) كعينة للبحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، والبالغ عددهم (15) لاعبا ، وهذا العدد يشكل نسبة (25%) من مجتمع البحث ، وتم اختيار(12) لاعبا منهم من دون حراس المرمى كعينة للبحث، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة الضابطة) بالطريقة العشوائية من عينة البحث وبأسلوب القرعة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

تم توزيع عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكما مبين في الجدول (1).

(1) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص217.

جدول (1)

يبين توزيع العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة والمنهج المتبع

ت	المجموعة	المنهج المتبع	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية للعينة
1	التجريبية	التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث	6 لاعبين	10 %
2	الضابطة	المنهج المتبع من قبل المدرب	6 لاعبين	10 %

3-2-1 تجانس العينة :

من اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث لمتغيرات (الطول والوزن والعمر)، عمد الباحث الى استخدام معامل الالتواء الذي اظهر تجانس عينة البحث، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين تجانس أفراد العينة حسب متغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء*
الطول	سم	166,250	3,747	167,000	0,601-
الوزن	كغم	64,083	5,368	64,000	0,046
العمر التدريبي	شهر	1,900	0,399	2,000	0,752-

حيث كان معامل الالتواء بين (0,046 و-0,752) وهذه القيم محصورة بين $(1 \pm)$ التي يتضمنها المنحنى الطبيعي، مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عالٍ ، كما في جدول (2) .

3-2-2 تكافؤ العينة :

من الامور الهامة التي ينبغي على الباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى هذا الاساس لابد ان تكون مجموعتا البحث الضابطة والتجريبية متكافئتين في متغيرات البحث قيد الدراسة وهي(التهديف والاختامد والمراوغة) ، وقبل البدء بتطبيق التمرينات الخاصة التجأ الباحث الى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين اذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (1) . وقد استعملت الوسائل الاحصائية بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختيار (t) للعينات المستقلة (بين المجموعتين الضابطة والتجريبية) وكما هو مبين في جدول (3) .

جدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث (التهديف والاستقبال والمراوغة)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مهارة التهديف	درجة	16,000	0,894	15,833	1,329	0,2555	0,804	غير معنوي

(1) فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط4 ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، 1985 ، ص47 .

غير معنوي	0,780	0,286-	1,211	17,333	0,753	17,167	درجة	مهارة السيطرة (الاستقبال)	2
غير معنوي	0,404	0,871-	0,765	12,301	1,355	11,748	الزمن بالثواني	مهارة المراوغة و الخداع	3

يتبين من الجدول (3) بأن جميع مستويات الدلالة لكل المتغيرات كانت اكبر من (0,05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ، اي عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولجميع المتغيرات قيد الدراسة للاختبارات المهارية المتمثلة بـ (مهارة التهديف ومهارة السيطرة ومهارة المراوغة والخداع) .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة المستخدمة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

استعان الباحث بأدوات ووسائل بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث والتي تساعد في انجاز التجربة ومنها :

1-المصادر العربية والأجنبية .

2-المقابلات الشخصية .

3-الملاحظة .

4-الاستبانة .

5-الاختبارات والقياسات .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استفاد الباحث من الاجهزة والادوات المساعدة الاتية :

- 1- كاميرا تصوير رقمية نوع (sony) ياباني الصنع .
- 2- جهاز قياس الطول و الوزن .
- 3- جهاز حاسوب (acer) تايوان الصنع .
- 4- ساعة توقيت الكترونية (Skmei) صيني الصنع.
- 5- ميدان لعبة كرة القدم للصالات .
- 6- شريط لاصق ملون .
- 7- صافرة (abs) صيني الصنع.
- 8- شريط قياس .
- 9- كرات قدم للصالات عدد (10) .
- 10- سبورة .
- 11- طباشير .
- 12- شواخص بارتفاعات مختلفة عدد (30).

3-4 تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة الحالية وترشيح اختباراتها :

3-4-1 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات المناسبة للدراسة:

بغية تحديد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات المناسبة للدراسة عمد الباحث إلى الاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في (كرة قدم الصالات والتعلم الحركي والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس وطرائق التدريس

* - ينظر ملحق (1) وملحق (2)

وعلم النفس) في تحديد اهمية كل مهارة من خلال استخراج قيمة الاهمية النسبية من خلال جمع نصف القيمة القصوى لاتفاق الخبراء والمختصين مع نصف قيمة المدى للأهمية الموجودة ضمن استمارة الاستطلاع^(*)، اما قيمة الاهمية النسبية فهي قسمة قيمة الاهمية على القيمة القصوى للاتفاق مقسومة على مئة (1) .

ويمكن توضيح ذلك بما يأتي :

$$\text{القيمة القصوى للاتفاق} = \text{عدد الخبراء} \times 10$$

$$100 = 10 \times 10 =$$

$$100$$

$$\text{نصف القيمة القصوى للاتفاق} = \frac{100}{2} = 50$$

$$2$$

$$10$$

$$\text{نصف مدى الاهمية} = \frac{10}{2} = 5$$

$$2$$

$$\text{قيمة الاهمية} = 5 + 50 = 55$$

$$55$$

$$\text{قيمة الاهمية النسبية} = \frac{55}{100} \times 100 = 55\%$$

$$100$$

* - ينظر ملحق (3).

(1) رائد عبد الامير عباس : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4- 5) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 65 .

بعد ان تم جمع الاستثمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها من خلال ما سبق ذكره تم استبعاد المهارات التي حصلت على اقل من (55) من الاهمية، او اقل من (55%) من الاهمية النسبية، من خلال اخذ اراء(10) خبراء ومختصين والجدول(4) يبين ذلك .

جدول (4)

يبين درجة الاهمية والاهمية النسبية للمهارات المختارة باتفاق اراء الخبراء و المختصين

قبول الترشيح		الاهمية النسبية	درجة الاهمية	المهارات الاساسية
كلا	نعم			
	√	74	74	التهدف
√		50	50	المناولة
	√	69	69	الاستقبال
√		43	43	الدرجة
	√	65	65	المراوغة
√		47	47	قطع الكرة

تبين من الجدول (4) ان عدد المهارات التي تمت الموافقة عليها من خلال الخبراء والمختصين هي (3) مهارات وذلك بعد ان تم استبعاد (3) منها ؛ وذلك لحصولها على أهمية اقل من (55)، الاهمية النسبية اقل من (55%) .

3-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمهارات الأساسية المبحوثة :

بعد ان تم تحديد المهارات الأساسية المناسبة للبحث عمد الباحث الى ترشيح الاختبارات المناسبة لهذه المهارات من خلال استمارة استبانة(*) وفيها مجموعة من الاختبارات عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) لترشيح الانسب منها للدراسة الحالية، وبعد تحليل استجابات الخبراء والمختصين من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول الاتي :

جدول (5) يبين القيمة الجدولية والمحسوبة من خلال قانون (كا²) لاختبار اختبارات المهارات المختارة حسب رأي الخبراء والمختصين

المهارة	الاختبار	موافقة الخبراء				قيمة كا ²		الدلالة الاحصائية
		الموافقون %	غير الموافقين %	%	المحسوبة	الجدولية		
التهديف	الاختبار الاول	70	3	30	1,6	3,84	غير معنوي	
	الاختبار الثاني	100	صفر	صفر	10		معنوي	
	الاختبار الثالث	60	4	40	0,4		غير معنوي	
الاخماد	الاختبار الاول	90	1	10	6,4		معنوي	
	الاختبار الثاني	70	3	30	1,6		غير معنوي	
	الاختبار الثالث	70	3	30	1,6		غير معنوي	
المراوغة	الاختبار الاول	90	1	10	6,4		معنوي	
	الاختبار الثاني	60	4	40	0,4		غير معنوي	
	الاختبار الثالث	70	3	30	1,6		غير معنوي	

* - ينظر ملحق (3).

* - ينظر ملحق (1).

يتبين من خلال الجدول (5) ان ثلاث اختبارات مهارية تم قبولها كون القيمة المحسوبة لـ (كا²) عند هذه الاختبارات اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالغة (3,84)، وهي (اختبار التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف لمهارة التهديف) و(اختبار استقبال الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة لمهارة الاستقبال) و(اختبار الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة لمهارة المراوغة)، اما باقي الاختبارات فقد تم إهمالها كون ان القيمة المحسوبة لـ (كا²) اقل من القيمة الجدولية المقابلة لها .

3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبار الاول :

❖ اسم الاختبار: التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف (1) .

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة ضرب الكرة والدرجة.
- الأدوات المستخدمة: كرات خاصة بكرة القدم الصالات، هدف لكرة القدم الصالات ، شريط لاصق .
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بدرجة الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (3) أمتار، ثم يقوم بتصويبها على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي أبعادها كما في الشكل رقم (1) من على بعد (10) أمتار ثم العودة إلى الكرة الثانية والدرجة بها وتصويبها بالطريقة نفسها وهكذا، يقوم المختبر بتصويب (10) كرات .

(1) سعد فاضل عبد القادر وانمار عبد المنعم : بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبين خماسي كرة القدم للمتقدمين ، جامعة الموصل ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (17)، العدد (57)، (2011).

✓ شروط الاختبار:

✓ يجب أن يكون التهديف من داخل منطقة الدرجة.
 ✓ للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في التهديف وفي أي جزء من القدم.

✓ للمختبر الحرية باستخدام مختلف الطرق الفنية في عملية الدرجة وبكلتا القدمين .

• التسجيل:

✓ يمنح المختبر (1) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الأول في الوسط، أو لمست الكرة الهدف.

✓ يمنح المختبر (2) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الثاني.

✓ يمنح المختبر (3) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الثالث.

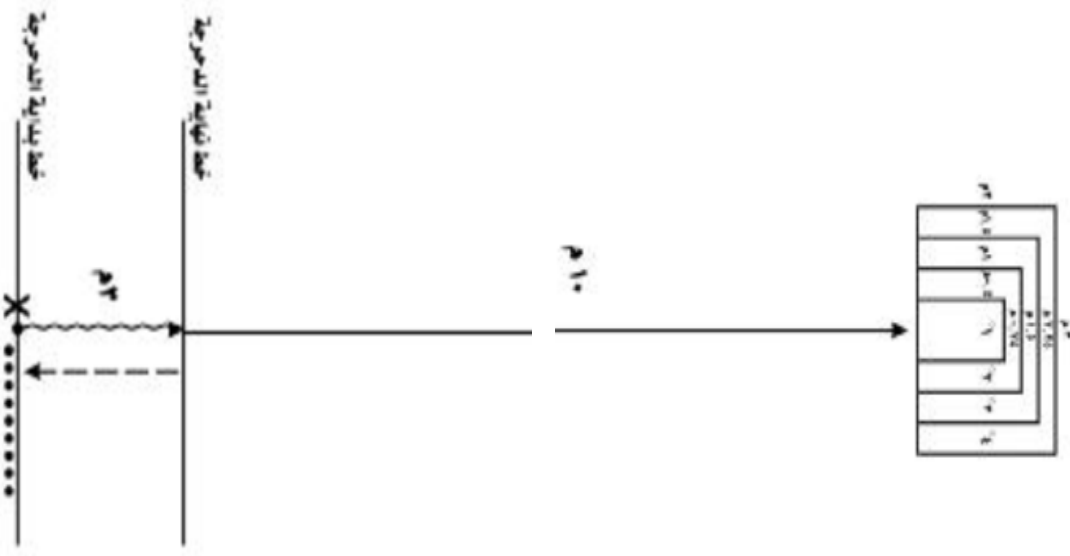
✓ يمنح المختبر (4) درجة إذا لمست الكرة التقسيم الرابع.

✓ يمنح المختبر (صفر) إذا لم تلمس الكرة أي من التقسيمات ، أو قام المختبر بتصويب الكرة من خارج منطقة الدرجة، أو كانت الكرة متدرجة على الأرض أثناء التهديف.

✓ يمنح المختبر الدرجة الأكبر إذا لمست الكرة الخط بين تقسيمات الهدف.

✓ الدرجة الكلية للاختبار هي (40) درجة.

• عدد المحاولات: للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



شكل (1)

يوضح التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخل

الاختبار الثاني :

- ❖ اسم الاختبار: استقبال الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة (1).
- الهدف من الاختبار: قياس مهارة استقبال الكرة .
- الأدوات المستخدمة: (10) كرات خاصة بكرة قدم الصالات، شريط قياس.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والذي يبعد مسافة (1) متر عن دائرتين متداخلتين ذات مركز واحد، نصف قطر الدائرة الصغيرة (0,5) متر، ونصف قطر الدائرة الكبيرة (1) متر، يقف المدرب خلف خط رمي الكرات والذي يبلغ طوله (2) متر والذي يبعد عن الدائرتين (6) متر، بعد اعطاء إشارة البدء ، يقوم المدرب بتمرير الكرة المتدرجة من خط رمي الكرات للمختبر الذي تقدم من خط البداية إلى مركز الدائرتين أذ يحاول

(1) سعد فاضل عبد القادر وانمار عبد المنعم : بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبين خماسي كرة القدم للمتقدمين ، جامعة الموصل ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (17) ، العدد (57) ، (2011) .

إيقاف الكرة المتدحرجة (استقبالها) والسيطرة عليها ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق مرة ثانية ، وهكذا يكرر المختبر استقبال (10) كرات وتعاد المحاولة إذا كانت تمريرة المدرب غير صحيحة.

• التسجيل :

✓ يمنح المختبر (4) درجة عند استقبال الكرة داخل الدائرة الصغيرة ومن لمسة واحدة.

✓ يمنح المختبر (3) درجة عند استقبال الكرة داخل الدائرة الصغيرة ومن لمستين.

✓ يمنح المختبر (2) درجة عند استقبال الكرة داخل الدائرة الكبيرة ومن لمسة واحدة.

✓ يمنح المختبر (1) درجة عند استقبال الكرة داخل الدائرة الكبيرة ومن لمستين.

✓ يمنح للمختبر (صفر) في حالة خروج الكرة خارج الدائرة الكبيرة .

✓ الدرجة الكلية للاختبار هي (40) درجة.

• عدد المحاولات: للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

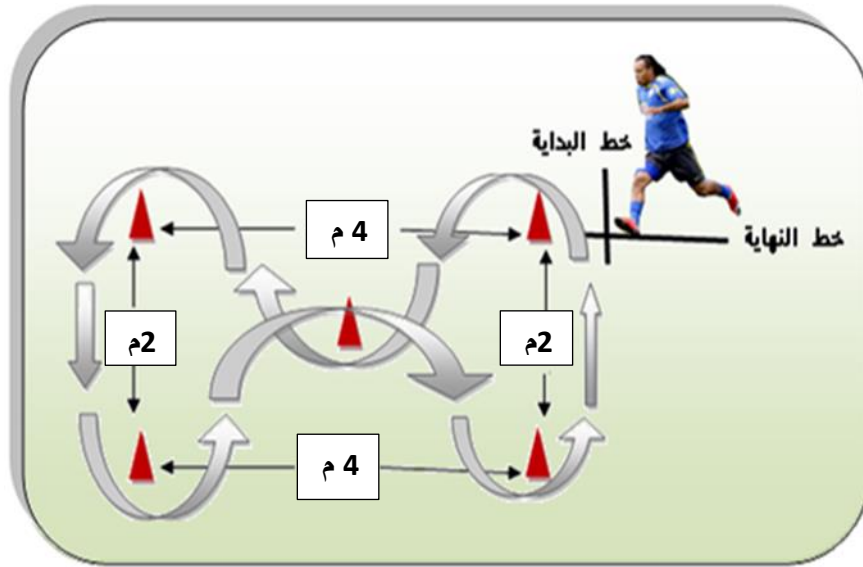
الاختبار الثالث :

❖ اسم الاختبار : الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة⁽¹⁾ .

• الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة والمراوغة .

(1) محمد عدنان جميل الكيالي : بناء بطاريتي اختبار لكل من الإعداد البدني الخاص والمهاري للاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2013 ، ص61 .

- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، كرات لكرة قدم الصالات، خمس شواخص، يرسم مستطيلاً على أرض الملعب بقياسات (4×2متر) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .
- وصف الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة على شكل (8)، بسرعة و اجتياز الشواخص الخمس بأسرع وقت وبحسب الزمن كما في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح اختبار الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة

3-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الحصول على النتائج الضرورية ولإتباع السياق العلمي بإجراءات البحث من الضروري إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (1) ، لذا قام الباحث باختيار عينة مؤلفة من (6) لاعبين من مجتمع البحث وهم نادي

(1) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ط1، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ، ص79.

(الحسينية الرياضي) بكرة القدم للصالات في محافظة كربلاء المقدسة بعد أن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) لأجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات وبمساعدة فريق العمل، تمت التجربة بتاريخ 9 / 5 / 2017 الموافق يوم الثلاثاء وكان الهدف منها :

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
- 2- التأكد من تفاهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 4- التحقق من ملائمة المكان .
- 5- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وطريقة تسلسلها .
- 6- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل
- 7- التأكد من الشروط العلمية للاختبار .
- 8- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

3-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

بعد أن تم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات المرشحة، وإجراء التجربة الاستطلاعية سعى الباحث إلى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة ، وكما يأتي :

3-6-1 صدق الاختبارات :

استخدم الباحث صدق المحتوى، إذ تم اعداد استمارة(*) خاصة بمجموعة من الاختبارات لكل متغير من المتغيرات المدروسة، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) لتحديد ما هو انسب لقياس هذه المتغيرات، وتم استخدام قانون (ك²) لاستخراج النتائج، وقد تم اعتماد الاختبارات التي تم الاتفاق عليها.

3-6-2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار على الأفراد نفسهم وفي الظروف نفسها"⁽¹⁾ ، ولحساب معامل ثبات الاختبار اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، فقد طبقت الاختبارات جميعها على عينة التجربة الاستطلاعية في القاعة الرياضية لنادي الحسينية الرياضي، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 9 / 5 / 2017 ، وأعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (7) أيام وذلك يوم الثلاثاء الموافق 16 / 5 / 2017 ، وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات كل من الاختبارين، وأظهرت نتائج الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالي لكل الاختبارات مما يؤكد على ثبات الاختبارات.

3-6-3 موضوعية الاختبار :

" من العوامل المهمة التي يجب إن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية، فالموضوعية تعني إن تصف قدرات الفرد

* - ينظر ملحق (3).

* - ينظر ملحق (1).

(1) احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978، ص18 .

كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها إن تكون⁽¹⁾ وللتأكد من موضوعية الاختبارات تم الاستعانة بمحكمين^(*) لتسجيل درجات الاختبار بشرط ان لا يعلم كل حكم بدرجة الاخر وذلك لبيان معامل الموضوعية والذي يعني "معامل الارتباط بين تقدير المحكم الاول وتقدير المحكم الثاني"⁽²⁾ وقد اثبتت نتائج قانون الارتباط البسيط (ليبرسون) ان المقياس يتمتع بدرجة موضوعية عالية وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارات (معامل الثبات ، ومعامل الموضوعية)

نوع الدلالة	معامل الموضوعية	معامل الثبات	أسم الاختبار
معنوي	0.86	0.84	التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف
معنوي	0.85	0.83	استقبال الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة
معنوي	0.88	0.85	الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة

بلغت القيمة الجدولية (0,811) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) .

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر ، 1999 ، ص153.

* - المحكمين هم : د. حاسم عبد الجبار صالح، و د. علاء فليح جواد.
(2) أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : مصدر سبق ذكره : 1978 ص25 .

3-7 الإجراءات الميدانية للبحث :

3-7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي، وذلك لتحديد مستوى المهارات المرشحة لدى عينة البحث . إذ بدء بالاختبار القبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يوم الثلاثاء الموافق 2017/ 5 /23 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، وفي القاعة الداخلية لنادي الجماهير الرياضي وقد عمد الباحث الى توثيق جميع هذه الاختبارات سوريا من خلال تصويره لجميع هذه الاختبارات وبحضور الساده المشرفين .

3-7-2 تنفيذ التمرينات الخاصة على أفراد المجموعة التجريبية :

تم اعداد تمرينات خاص لأفراد المجموعة التجريبية قائم على أساس تمرينات خاصة (مهارة وبدنية) حيث كانت التمرينات المهارة مركبة من المهارات التي تم اختيارها للبحث (التهديف - استقبال الكرة - المراوغة) ودمجها في تمرين واحد حيث تعرض التمرينات بأسلوب عشوائي ، فبعد شرح التمرين وعرضه من خلال نموذج يبدأ اللاعبين بالتطبيق ، وعلى غرار ذلك وضعت تلك التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية ، اما التغذية الراجعة فتكون ذاتية اي يبدأ اللاعب بالتصحيح لنفسه ، اما دور (المدرّب) فيكون موجهاً بالتغذية الراجعة اللفظية المتأخرة البسيطة .

بدء تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية يوم الاثنين الموافق 29 / 5 / 2017 ، للمجموعة التجريبية وقد استمر اعطاء التمرينات الخاصة بالوحدات التدريبية لمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع الواحد في ايام (الاثنين والخميس) وبواقع (16) وحدة تدريبيه وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وبحسب وقت الوحدة التدريبية لمدرّب النادي وقد استغرق وقت الوحدات التدريبية جميعاً (1440) دقيقة، كما مبين في جدول (7) .

وقد تضمنت الوحدات التدريبية (3) اختبارات بينية للمهارات المختارة في البحث وهي نفس الاختبارات (القبلية والبعديّة) وقد اجريت هذه الاختبارات بعد مضي كل اسبوعين من الوحدات التدريبية في ايام (السبت) ؛ اي بعد الاسبوع (الثاني والرابع والسادس) لملاحقة ومتابعة مدى تطور المجموعة التجريبية وكذلك لرفع مستوى صعوبة الوحدات التدريبية ، وقد لوحظ تطوراً في المستوى المهاري للاعبين بعد إجراء كل اختبار بيني للاعبين .

جدول (7)

يبين توزيع أقسام الوحدة التدريبية بالدقائق مع النسب المئوية لأقسامها

ت	أقسام الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية د / د	الزمن الكلي د / د	النسبة المئوية	
1	القسم التحضيرى	25 د	400 د	27,78%	
		المقدمة			5 د
		الاحماء			10 د
		العام			5 د
		الخاص			5 د
2	القسم الرئيسى	60 د	960 د	66,66%	
		الجانب التعليمى			10 د
		الجانب التطبيقي			50 د

3	القسم الختامي	تمارين التهدئة و الترويح	5 د	80 د	5,56%
	المجموع		90 د	1440 د	100%

3-7-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق آخر وحدة تدريبية بتاريخ 20 / 7 / 2017 يوم الخميس والذي استغرق (8) أسابيع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ، أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، في يوم الخميس 27 / 7 / 2017 في تمام الساعة الخامسة عصراً في القاعة المغلقة لنادي الجماهير الرياضي ، واتبعت الشروط والإجراءات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في نتائج التجربة .

3-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي للعلوم الاجتماعية من خلال المعالجات الاحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، t للعينات المتناظرة والمستقلة ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ، الوسيط ، الالتواء ، كا² ، الاهمية النسبية) .

الفصل الرابع

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

2-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

1-2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها.

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات المترابطة، وكما مبين في جدول (8) .

جدول (8)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات قيد الدراسة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى

الدلالة ونوعها للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	12,649-	0,422	5,333-	1,633	21,333	0,894	16,000	درجة	مهارة التهديف
معنوي	0,000	16,812-	0,307	5,167-	1,211	22,333	0,753	17,167	درجة	مهارة السيطرة (الاستقبال)
معنوي	0,000	8,049	0,581	4,678	0,717	7,070	1,355	11,748	الزمن بالثواني	مهارة المراوغة

عند درجة حرية (ن - 1 = 5) ومستوى دلالة (0,05)

عند ملاحظة الجدول (8) نجد أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة **التهدف** في الاختبار القبلي مقداره (16,000) وبانحراف معياري مقداره (0,894) ، وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (21,333) وبانحراف معياري مقداره (1,633) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (-5,333) ، والانحراف المعياري للفروق (0,422) ، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة (-12,649) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (5) ، وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار مهارة **السيطرة (الاستقبال)** فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (17,167) وبانحراف معياري مقداره (0,753) ، وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (22,333) وبانحراف معياري مقداره (1,211) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (-5,167) ، والانحراف المعياري للفروق (0,307) ، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة (-16,812) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (5) ، مما يدل على معنوية الفروق و لصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار مهارة **المراوغة** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11,748) وبانحراف معياري مقداره (1,355) ، وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (7,070) وبانحراف معياري مقداره (0,717) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (4,678) ، والانحراف المعياري للفروق (0,581) ، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة (8,049) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (5) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

من خلال ملاحظتنا للجدول (8) نجد ان هناك تطور في جميع نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية المبحوثة بكرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية(العينة المستهدفة) إذ يعزو الباحث سبب هذه الفروق المعنوية للمهارات قيد الدراسة(التهديف والاستقبال والمراوغة) الى التمرينات الخاصة المستخدمة إذ راعت هذه التمرينات مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في تكرار اداء التمرين وكذلك التدرج بالصعوبة، بالإضافة الى دمج تمرينات القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم للصالات مع التمرينات المهارية الخاصة بالمهارات المبحوثة ، ويعزو الباحث أسباب التطور إلى تنظيم التمرينات الخاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرامج الحركية ، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام هذه التمرينات مع قابليات أفراد عينة البحث وقدراتهم، وبالنتيجة تطوره الإيجابي، ويذكر (قاسم حسن حسين، 1998) أنّ عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لأزمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لأزمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف المطلوبة" (1) . وأيضاً فان اسلوب التمرين العشوائي كان له دوراً مهماً في نسبة التطور الحاصلة عند اللاعبين، لان اللاعب سوف يتعلم الى جانب التطور المهاري كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية سريعة نسبةً للمعلومات التي يحصل عليها اللاعب من مصادر مختلفة وأهمها المدرب او المعلم،" فضلاً عن أن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم وشحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء، كما أنه يجعله مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة" (2) إذ تعمل تلك

(1) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع ، 1998، ص178 .

(2) فراس عبد المنعم عبد الرزاق : مصدر سبق ذكره ، 2013 ، ص52 .

المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من مصادر مختلفة على تصحيح البرنامج الحركي المرسوم بالدماغ حيث يكون هذا البرنامج بأفضل صورة ويتم تكرار الحركة لكي يتم خزنها في الدماغ او الذاكرة الحركية حتى تسهل عملية استدعائها عند الاداء الحركي وان هذه التصحيحات لم تأتي من فراغ وانما من التمرينات الخاصة التي تم اعدادها من قبل الباحث والتي اعطت نتائج ايجابية في تصحيح ورسم البرنامج الحركي لغرض مواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب، كما ان للملاحقة التتبعية الدور الاساسي في تشذيب وترسيخ البرامج الحركية في الدماغ من خلال تكرار الاداء المهاري و مقارنته بين ما تم وما يجب ان يتم وتصحيح اللاعب لأدائه ذاتيا ، كلها عوامل ساعدت في أجادة دقة مهارة التهديف وبأوضاع مختلفة نسبةً الى التمرينات الخاصة المستخدمة بمختلف الازواضع بوجود الزميل او بدون وجود وكذلك بوجود شواخص او بدونها، وهذا ما أكده (ألفريد كونزة ،1981) " أن زيادة الدقة في التمرير والجري بالكرة والتهديف تتطلب تطوير اتقان الأداء الفني مع تكرار ذلك بوجود أو عدم وجود مدافع واداء التهديف في ظروف المباراة ، فضلاً عن ذلك تحديد مكان استلام الكرة المناسب والتأكيد على اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب والتصويب عند المسافة المناسبة"⁽¹⁾.

كما ان للتمرينات انعكاساً ايجابياً في أتقان مهارة استقبال الكرة ، فاللاعب الذي يتقن مهارة الاستقبال يكون اكثر أمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة فضلاً عن أنه يكسب الوقت ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وآخرون،2005) بقولهم " ان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة الحركة فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة الى انه يكسب الوقت "⁽²⁾ .

(1) ألفريد كونزة : مصدر سبق ذكره ، 1981 ، ص22 .

(2) قاسم لزام صبر وآخرون . مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص127 .

وأن استخدام القابليات الفردية وإمكانية تطويرها خلال التمرينات ساعدت في أتقان مهارة المراوغة والخداع ، أذ أن المراوغة والخداع هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم واختراق دفاع الخصم .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (T – test) للعينات المترابطة، وكما مبين في جدول (9) .

جدول (9)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات قيد الدراسة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوعها للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	12,649-	0,211	2,667-	1,049	18,500	1,329	15,833	درجة	مهارة التهديف
معنوي	0,002	5,966-	0,307	1,833-	1,722	19,167	1,211	17,333	درجة	مهارة السيطرة (الاستقبال)
معنوي	0,000	11,331	0,217	2,455	0,766	9,847	0,765	12,301	الزمن بالثواني	مهارة المراوغة

عند درجة حرية (ن - 1 = 5) و مستوى دلالة (0,05)

فعند ملاحظة الجدول (9) نجد أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديف في الاختبار القبلي مقداره (15,833) و بانحراف معياري مقداره (1,329) ، وللاختبار

البعدي كان الوسط الحسابي بقيمة (18,500) وبانحراف معياري مقداره (1,049) ،
 وبلغ المتوسط الحسابي للفروق (-2,667) ، والانحراف المعياري للفروق (0,211) ،
 في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة (-12,649) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ
 (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (5) ، وهذا يدل على معنوية الفروق
 ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار مهارة السيطرة (الاستقبال) فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي
 (17,333) و بانحراف معياري مقداره (1,211) ، وللاختبار البعدي كان الوسط
 الحسابي بقيمة (19,167) وبانحراف معياري مقداره (1,722) ، وبلغ المتوسط الحسابي
 للفروق (-1,833) ، والانحراف المعياري للفروق (0,307) ، في حين كانت قيمة (ت)
 المحسوبة (-5,966) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,002) أقل من (0,05) ،
 وعند درجة حرية (5) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار مهارة المراوغة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي
 (12,301) وبانحراف معياري مقداره (0,765) ، وللاختبار البعدي كان الوسط الحسابي
 بقيمة (9,847) وبانحراف معياري مقداره (0,766) ، وبلغ المتوسط الحسابي للفروق
 (2,455) ، والانحراف المعياري للفروق (0,217) ، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة
 (11,331) ، وبما ان مستوى الدلالة و البالغ (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة
 حرية (5) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.

من خلال الاطلاع على الجدول (9) يتبين لنا نتائج الاختبارين القبلي والبعدي
 للمهارات الأساسية المبحوثة بكرة القدم للصالات للمجموعة الضابطة ، حيث يعزو الباحث
 سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة للمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ؛ لكون

أن هذه اللعبة من الألعاب التي يمارسها أغلب الرياضيين وبكافة المراحل العمرية المختلفة فضلاً عن أنها محببة لدى أغلب الرياضيين ، وكذلك فإن الوحدات التدريبية واستخدام التمرينات المهارية التي تنمي قابليات قدرات اللاعبين كلها عوامل مساعدة في التطور الحاصل في المجموعة الضابطة .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة .

جدول (10)

يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات قيد الدراسة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوعها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الاساسية قيد البحث في الاختبار البعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,005	3,576	1,049	18,500	1,633	21,333	درجة	مهارة التهديف
معنوي	0,004	3,684	1,722	19,167	1,211	22,333	درجة	مهارة السيطرة (الاستقبال)
معنوي	0,000	6,481-	0,766	9,847	0,717	7,070	الزمن بالثواني	مهارة المراوغة و الخداع

عند درجة حرية (ن - 2 = 10) و مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (10) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمجموعتين للمهارات الاساسية قيد البحث وقيمة

(ت) المحسوبة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في مهارة **التهدف** للمجموعة التجريبية (21,333) وبانحراف معياري قدره (1,633) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (18,500) وبانحراف معياري قدره (1,049) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,576) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,005) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (10) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية .

وبلغت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة **السيطرة (الاستقبال)** وقيمة (ت) المحسوبة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (22,333) وبانحراف معياري قدره (1,211) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (19,167) وبانحراف معياري قدره (1,722) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,684) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,004) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (10) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية .

وبلغت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة **المراوغة** وقيمة (ت) المحسوبة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7,070) وبانحراف معياري قدره (0,717) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (9,847) وبانحراف معياري قدره (0,766) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-6,481) ، وبما ان مستوى الدلالة والبالغ (0,000) أقل من (0,05) ، وعند درجة حرية (10) ، مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية .

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

من خلال الاطلاع على الجداول (10) يتبين وجود فرق معنوي في جميع النتائج البعدية لاختبارات المهارات الاساسية المبحوثة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح

المجموعة التجريبية ، ويعود السبب في ذلك الى المنهجية العلمية الصحيحة المتبعة في استخدام تمارينات التي تخدم تطور المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات واعتماد مبدأ التدرج في تصعيب الأداء واستخدام تمارينات مشابهة لخصوصية المتطلبات الفنية للعبة، فضلاً عن التسلسل الصحيح المتبع في اداء التمارين في اثناء الوحدات التدريبية مع مراعاة منح الوقت الكافي لاستعادة شفاء اللاعبين، وهذا ما أكده (موفق اسعد محمود، 2011) "بأن التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لإداء اي عمل معين ولزيادة انتاجية الفرد ويشمل التدريب ايضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظرياً وعملياً"⁽¹⁾.

إضافة الى تداخل تمارينات تطوير القدرات البدنية مع المهارات الاساسية كان له الاثر الكبير في تعزيز الحالة المهارية للاعبين وان بناء القابليات بدنية للاعب تسهم بشكل فعال في بناء القابليات المهارية، وهذا ما أكده (محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، 1985) " أن الاعداد المهاري والخططي يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو الذي يحدد الى حد كبير كفاءة هذا الاداء ، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة لياقة بدنية عالية "⁽²⁾ ، كما وأن هذه التمارينات الخاصة اثرت بشكل مباشر في كيفية يصل اللاعب الى فهم البرنامج الحركي المبيت للمنافس حتى يستطيع من أداء الحركة دون تشويش لذلك يستطيع تحقيق النتائج التي يهدف اليها، وبنفس الوقت يكون بناء البرنامج بشكل صحيح من خلال تتبع خطواته وعملية التصحيح الذاتية للبرنامج من خلال المعلومات التي يحصل عليها اللاعب ومن خلال عمل الملاحقة التتبعية في تصميم البرنامج الحركي وهذا ما أكده (طالب حسين

(1) موفق اسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي ، ط1، دمشق ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة 2011 ، ص14-15 .

(2) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 ، ص171 .

(2016) ان الملاحقة التتبعية " هي عملية تتبعه للبرامج الحركية المخزونة في الدماغ عند الاداء حيث يقوم المتعلم أو الرياضي بمتابعة أداء الحركة من خلال المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم و تتخللها عملية لتصحيح الأخطاء ذاتيا اثناء الاداء" (1)، كما أن التركيز على الأخطاء التي ارتكبت في تنفيذ التمرين أثناء الوحدة التعليمية والتدريبية ولجميع الوحدات التعليمية ساعد أفراد العينة الى معرفة أخطائهم في التنفيذ وبالتالي العمل على تلافي هذه الأخطاء في التمرين اللاحق اي بمعنى العمل على تصحيح البرنامج الحركي لكل شكل من أشكال المهارات التي تحويها الوحدة التعليمية " أن استخدام النظر بشكل فعال فانه سيقوم بدور الموجه للحركة وبالاستمرار على استخدام التغذية الراجعة والتنفيذ والمقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم إلى أن يصل إلى تطابق بين البرنامج المنفذ وبين الصورة المطبوعة بالدماغ وبذلك يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة وهنا يكون تأثير التغذية الراجعة عاملاً محسناً للبرنامج الحركي". (2)

كما وأن الظروف البيئية الجيدة قد تساهم في خلق واعداد برنامج حركي الهدف منه اداء الحركة بالمسار الصحيح، بالإضافة الى استخدام جدولة تمارينات الاسلوب العشوائي في تطبيق التمارينات وتكرار الاداء المهاري بسبب ما تهدف اليه الملاحقة التتبعية في أن عدد التكرارات يكون مفتوحاً من خلال المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم حتى وصول اللاعب الى الاداء الامثل من خلال تشذيب البرامج الحركية وترسيخها في الدماغ وهذا ما أكده يعرب خيون من " أن طبيعة الأداء المتغير وكما يحدث في الكرة الطائرة وكرة القدم والسلة فأن التدريب العشوائي يكون مؤثراً عند تعليم المهارات لان المتعلم سوف يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب". (3)

(1) طالب حسين المسعودي : مصدر سبق ذكره ، 2016 - 2017 .

(2) يعرب خيون . مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 91-92 .

(3) يعرب خيون . مصدر سبق ذكره ، 2010 م ، ص 108 .

وكذلك الربط في أداء أكثر من مهارة في تمرين واحد بشكل يخدم ظروف المباراة ،
كلها اثار ايجابية ساهمت في تفوق المجموعة التجريبية وترسيخ الاداء المهاري الصحيح
لكرة قدم الصالات بعد ما كان اعتماد اللاعبين في ادائهم على خصوصية الاداء المهاري
للساحات المكشوفة .

الفصل الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

بعد ان تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعديّة ولكن بنسب مختلفة .
- 2- أظهرت نتائج الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في التطوير للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .
- 3- وضوح تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في التطوير للمتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم للصالات .
- 4- أدى التقويم بعد نهاية كل وحدتين تدريبيتين للاعبين الى الحرص والتركيز على الاداء الجيد والتكرار الصحيح .

5-2 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة وفقاً للملاحقة التتبعية للبرنامج الحركي لتطوير المهارات الأساسية المتمثلة بـ(التهدف والاستقبال والمراوغة) واختباراتها للاعبين كرة القدم للصالات .
- 2- ضرورة التأكيد على المدربين باستخدام تمرينات الملاحقة التتبعية لتطوير البرامج الحركية لمهارات كرة القدم للصالات كافة، كما واستخدامها في تطوير برامج حركية لألعاب رياضية اخرى .
- 3- الاهتمام بإعداد التمرينات وتنظيمها وتطبيقها لأن لها دوراً مؤثراً في تطوير مستوى الاداء المهاري الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين .
- 4- إجراء الاختبارات المهارية الدورية للوقوف على مستوى التطور لدى اللاعبين .
- 5- أعمام التمرينات الخاصة هذه على جميع المناهج التدريبية لأندية كرة القدم للصالات لمختلف الفئات العمرية .
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهها على بقية الفئات العمرية والألعاب الرياضية الأخرى .
- 7- جعل كرة القدم للصالات لعبة مستقلة لها متطلباتها الخاصة واعتماد التمرينات الخاصة باللعبة لتطوير كافة جوانب الاعداد (البدني والمهاري والخططي) من دون الاتكال على كرة القدم .

المصادر والمراجع العربية والانكليزية

اولاً : المصادر والمراجع العربية :

= القرآن الكريم .

- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
- ألفريد كوزنة : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن ، الموصل ، دار الفكر ، 1981 .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعب تحمل السرعة ، نشرة العاب القوى ، ع24، 1999 .
- ثامر محسن و موفق مجيد : التمارين التطويرية لكرة القدم ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر ، 1999.
- ثامر محسن و واثق ناجي : واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق ، بغداد ، مطبعة أركان ، 1984 .
- جواد كاظم عطية : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا ، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراقي ، 2005 .
- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- حسام سعيد المؤمن : تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية و المهارات الاساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2008 .

- حسن عبد الجواد : كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب الإعدادية - القانون الدولي ، ط2 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1980.
- حنفي مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 .
- ذو الفقار صالح عبد الحسين : كرة القدم للصالات تعليم - تدريب ، البصرة ، شركة الغدير للطباعة و النشر المحدودة .
- رائد عبد الامير عباس : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4 - 5) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
- زهير قاسم (و آخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1999.
- زهير قاسم الخشاب (و آخرون) : كرة القدم ، ط1 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988 .
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة قدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر ، 1999.
- سامي الصفار (و آخرون) : كرة القدم ج2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1987 .
- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- صالح راضي اميش . تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 .

- صباح رضا (وآخرون) : كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
- طالب حسين المسعودي : محاضرات القيت على طلبة الدكتوراه ، 2016-2017.
- طلحة حسين حسام الدين (وآخرون) : التعلم و التحكم الحركي - مبادئ - نظريات - تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- عادل فاضل : أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمرين) ، محاضرات مادة التعلم الحركي لطلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006 ، منشورة على موقع الأكاديمية الرياضية العراقية الالكتروني.
- عادل تركي وسلام جبار : كرة القدم تعليم و تدريب ، شبكة الانترنت .
- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط1، الديوانية : مجموعة مؤيد الفنية للطبع والتوزيع ، 2006.
- عزيز كريم وناس : محاضرة نوعية أقيمت في البحرين على مدربي كرة القدم الصالات ، 2017 .
- عطيات محمد خطاب (و آخرون) : أساسيات التمرينات و التمرينات الإيقاعية ، ط1 القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- علي يعقوب يوسف : تقييم واقع تنظيم بطولات العراق بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة القادسية ، 2011 .
- عماد زبير : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1، بغداد ، السندباد للطباعة ، 2005 .
- غازي صالح محمود : كرة القدم المفاهيم التدريب ، ط1، عمان ، المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .

- فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط4 ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، 1985 .
- فراس عبد المنعم عبد الرزاق : تأثير تمرينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ، اطروحة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2013 .
- قاسم حسن المنذلاوي ومحمود عبدالله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي، بغداد ، 2005.
- قاسم لزام واخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاتها في كرة القدم، بغداد، 2005.
- قحطان جليل : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991 .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ط1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1990 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978.
- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد رضا إبراهيم المداغمة : التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياض ، ط2 بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2009 .
- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- محمد فوزي عبد الشكور ومحمد السيد محمد حلمي : أسس ونظريات التعلم الحركي ، ط1، القاهرة ، 2003 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر ، 1999 .
- مصطفى باهي ، سمير جاد : سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات وتحليلات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، المكتبة الانجلو مصرية ، 2006 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- موفق اسعد محمود الهبتي: أساسيات التدريب الرياضي ، ط1، دمشق ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة 2011 .
- هاره : أصول التدريب ، ط2 ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1975 .
- وجيه محجوب : البناء العلمي لتحليل وقياس السلوك (التعلم وأنظمة التحكم) ، ط1 مصر ، دار الكتب المصرية ، 2014 .
- وجيه محجوب : التمرين ، محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .

- وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي و تطبيقاته في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2014 .
- وديع ياسين طه : الإعداد البدني للنساء ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- وديع ياسين وطه التكريتي : الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986 .
- يوسف لزام كماش : المهارات الاساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب ، عمان ، مكتبة دار الخليج ، 1999 .

ثانياً : المصادر والمراجع الاجنبية :

- Stichler , G. lecto : Des sport untessichs , Uoiks and Wissen , Berlin ,1972 .
- Matwa . Lp : Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly , Berlin , 1981 .

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في اختيار وترشيح المهارات والاختبارات

مكان العمل	اللقب و الاختصاص	الاسماء	ت
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . د : تدريب / كرة قدم	أحمد عبد الامير حمزه	1
جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . د : اختبارات / كرة قدم	سلمان عكاب سرحان	2
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . د : تعلم حركي / كرة قدم	ضياء جابر محمد	3
جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : تدريب / كرة قدم	أحمد مرتضى عبد الحسين	4
جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : طرائق تدريس / كرة قدم	خليل حميد محمد	5
جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : القياس و التقويم / كرة قدم	حسن علي حسين	6
جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : تعلم حركي / طرائق تدريس	محمد ياسر مهدي	7
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : علم نفس / كرة قدم الصالات	هيثم محمد الجبوري	8
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : تدريب / كرة قدم	راند عبد الامير ناجي	9
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ . م . د : تدريب / كرة قدم	طاهر يحيى ابراهيم	10

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم وفي إجراء المقابلات الشخصية

مكان العمل	اللقب والاختصاص	الاسماء	ت
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د. : تعلم حركي / كرة طائرة	بسمة سليم محسن	1
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د. : تدريب / ساحة وميدان	علاء فليح جواد	2
جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د. : تعلم حركي / كرة قدم	علي مهدي حسن	3
جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د. : تدريب / كرة قدم	محسن محمد حسن	4

ملحق (3)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ تحديد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث أعداد رسالة موسومة بـ (فاعلية تمارين نوعية وفقاً للبرنامج الحركي للملاحقة التتبعية في تطوير أهم المهارات للاعبين كرة قدم الصالات) ، تعرف الملاحقة التتبعية بأنها " هي عملية تتبعية للبرامج الحركية المخزونة في الدماغ إذ يقوم اللاعب او المتعلم بمتابعة أداء الحركة من خلال المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم و تتخللها عملية لتصحيح الأخطاء ذاتيا " و نظرا الى ما تتمتعون به من خبرة و كفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح أهم مهارات كرة قدم الصالات بما ترونه مناسباً و توضيح مداها و ملاءمتها لطبيعة البحث مع أبداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة و وضع علامة (√) امام ما ترونه مناسباً .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي .

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الباحث

جمال عبد الامير حسون

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية										مهارات كرة قدم الصالات	ت
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
											مهارة ضرب الكرة (التهديف)	1
											مهارة المناولة	2
											مهارة السيطرة على الكرة (الاستقبال)	3
											مهارة الدحرجة	4
											مهارة المراوغة والخداع	5
											مهارة قطع الكرة	6

ملحق (4)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استمارة استبانة لتحديد أنسب الاختبارات لبعض مهارات كرة قدم الصالات للسادة الخبراء
والمختصين

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث أعداد رسالة موسومة بـ (فاعلية تمارينات نوعية وفقاً للبرنامج الحركي للملاحقة
التتبعية في تطوير أهم المهارات للاعبين كرة قدم الصالات) ، علما ان عينة البحث هم لاعبي نادي
الجماهير بكرة قدم الصالات الدرجة الممتازة في كربلاء المقدسة ، إذ تعرف الملاحقة التتبعية بأنها "
هي عملية تتبعية للبرامج الحركية المخزونة في الدماغ إذ يقوم اللاعب او المتعلم بمتابعة أداء الحركة
من خلال المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم و تتخللها عملية لتصحيح الأخطاء ذاتيا " و نظرا الى
ما تتمتعون به من خبرة و كفاءة علمية لذا نرجوا تفضلكم بترشيح أهم الاختبارات لمهارات كرة قدم
الصالات بما ترونه مناسبا و توضيح مداها و ملاءمتها لطبيعة البحث مع أبداء أي ملاحظة لم يرد
ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (√) امام ما ترونه مناسبا .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي .

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

تاريخ الحصول على اللقب /

التوقيع /

الباحث

جمال عبد الامير حسون

الملاحظات	غير موافق	موافق	الاختبارات	المهارات	ت
			الاختبار الاول : التهديف الموقوت من مسافة (10) أمتار .	مهارة التهديف من الحركة	1
			الاختبار الثاني : التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف .		
			الاختبار الثالث : اختبار التهديف من الثبات على مرمى كرة قدم مقسم بأشرطة .		
			الاختبار الاول : استقبال الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة .	مهارة السيطرة على الكرة (الاستقبال)	2
			الاختبار الثاني : إيقاف او امتصاص الكرة الارضية حتى تسكن داخل مربع (1متر) .		
			الاختبار الثالث : إيقاف (إخماد) حركة الكرة .		
			الاختبار الاول : الجري المتعرج على شكل (8) بالكرة .	مهارة المراوغة و الخداع بالحركة	3
			الاختبار الثاني : الدرجة بين (5) شواخص ذهابا و ايابا .		
			الاختبار الثالث : الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم بحركة خداع .		

استمارة تسجيل نتائج اللاعبين لاختبار المراوغة والخداع

التاريخ : (بيانات اختبار اللاعبين) اسم الاختبار :

ت	عدد المحاولات / ثانية		اسماء اللاعبين
	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	
1			
2			
3			
4			
5			
6			

ملحق (6)

فريق العمل المساعد

الاسماء	الاختصاص	مكان العمل
أ.م.د علاء فليح جواد	تدريب / ساحة و ميدان	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م مشتاق طالب	ماجستير	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد فيصل عباس	بكالوريوس تربية رياضية	
ياسين اديب حمد	بكالوريوس ادارة واقتصاد	

ملحق (7)

يبين نماذج من الوحدات التدريبية التعليمية

التاريخ / الاثنين / 29 / 5 / 2017

الوحدة التدريبية / الاولى

زمن الوحدة التدريبية / 90 دقيقة

الأسبوع / الاول

هدف الوحدة التدريبية التعليمية / تطوير الجانب المهاري (التهدف و الاستقبال و المراوغة) والبدني

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل والعضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- الحجل على شواخص ثم التهدف على المرمى .	الجانب التطبيقي	
	7 د	- قفز زوجي للجانب على مسطبة ثم التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يدحرج اللاعب بالكرة من منتصف الملعب ثم يجتاز (5) شواخص أمام الهدف حيث تكون المسافة بين شاخص و آخر (1,5 م) ، و بعدها يقوم بالتهدف على المرمى ، ثم يهدف الكرة الثانية التي يرسلها له المدرب مباشرة .	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يدحرج اللاعب بالكرة بين ثلاث شواخص ، و بعدها يعمل مناولة جدارية مع المدرب ، و بعدها يدحرج بين ثلاث شواخص أخرى ، و ينهي التمرين بالتهدف و بوجود حارس المرمى .		
	12 د	- يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية اليمني ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة ، ثم يقوم بالدرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهدف على المرمى و بوجود حارس المرمى .	التمارين التهدئة و الترويح	
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .		

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب و أداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل و العضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- قفز للأعلى مع ضرب الكرة بالرأس ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهدف على المرمى .		
	7 د	- قفز للأمام لعبور حاجز ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية الأيسر ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة ، ثم يقوم بالدرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهدف على المرمى و بوجود حارس المرمى .	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يقف اللاعبون على شكل مجموعتين ثم يقوم اللاعب في المجموعة (أ) بمناولة الكرة الى لاعب المجموعة (ب) الذي يدحرج بالكرة بين (3) شواخص ثم يناول الكرة الى لاعب المجموعة (أ) الذي يركض بسرعة للأمام بعد أن يناول الكرة و يقوم بالتهدف نحو المرمى بوجود حارس مرمى .		
	12 د	- يدحرج اللاعبان بالكرة في آن واحد بين (5) شواخص من أمام الهدف وبعرض الملعب ثم يقوم كل لاعب بمناولة مرتفعة للكرة للزميل ، ثم يستلم كل لاعب الكرة ، ثم يتجه نحو المرمى للتهدف .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة وتمطيه المفاصل والعضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- انطلاق باتجاه شاخص (18م) و بعدها استلام الكرة من المدرب ثم اجتياز (5 شواخص) و التهدف على المرمى .	الجانب التطبيقي	
	7 د	- انطلاق باتجاه شاخص بشكل قطري من منتصف الملعب و بعدها استلام الكرة من المدرب ثم اجتياز (3 شواخص) و التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يقف اللاعب بركن الزاوية ، الذي يناول الكرة الى زميله الذي بدوره يدحرج الكرة بين (5) شواخص بصورة مائلة وبتجاه المنتصف، ثم بعد الدحرجة يناول الكرة الى زميله الذي يقف في مربع (2×2) متر الذي يعمل على اخماد و تهدف الكرة من داخل المربع وعلى زوايا الهدف المرسوم ومن مسافة (7) متر .	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يقف اللاعب بركن الزاوية، الذي يناول الكرة الى زميله الذي بدوره يدحرج الكرة بين (5) شواخص بصورة مائلة وبتجاه المنتصف، ثم بعد الدحرجة يناول الكرة الى زميله الذي يقف في مربع (2×2) متر الذي يعمل على اخماد و تهدف الكرة من داخل المربع وعلى زوايا الهدف المرسوم ومن مسافة (7) متر مع وجود عائق لصعوبة التمرين .		
	12 د	- يستلم اللاعب الكرة بمناولة من المدرب ، ثم يدحرج بين شواخص على شكل مربع ناقص ضلع امام الهدف وتكون المسافة بين شاخص واخر (1 م) ، ومن ثم الدحرجة مسافة (2م) ثم التهدف على المرمى بوجود الحارس ومن مسافة (9م) .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم والعودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل والعضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د 7 د	- يقف المدرب خلف اللاعبين و عند الصافرة يركض اللاعبون باتجاه المدرب و العودة للبدائية و اثناء عودتهم يغير المدرب مكانه وفي كل مرة يركض اللاعبون لحد مستوى المدرب لمدة (30 ثانية) . - يقوم اللاعب بدرجة الكرة و عند سماع الصافرة يغير اتجاهه و يستمر الاداء لمدة (30 ثانية) .		
التمارين مهارية	12 د 12 د	- يقف اللاعبون على شكل مجموعة واحدة وامامهم ثلاث شواخص باتجاه المرمى، بين شاخص و اخر (1م) ، وبعدها بمسافة (4م) شاخصين متجاورين، فيبدأ التمرين بانطلاق اللاعب الاول والقفز من فوق الشواخص الثلاث بكلتا القدمين ثم يستلم الكرة من المدرب ، ثم يرجعها مباشرة الى المدرب بعد القيام بعملية الاخمد ، ثم ينطلق باتجاه الشاخصين اذ يقوم بعملية الخداع والتمويه يمين يسار بدون كرة ومن ثم القيام بعملية التهديف نحو المرمى بعد ان يهيئ المدرب الكرة للتهديف . - يعمل اللاعب على اخمد الكرة داخل دائرة قطرها (50 سم) بعد مناولتها من المدرب ، ثم يدحرج بالكرة الى الدائرة الثانية و التي تبعد مسافة (2 م) عن الدائرة الاولى و تبعد عن المرمى مسافة (8 م) ليقوم بعملية التهديف نحو المرمى ، و يكون التمرين من ثلاث مناطق مختلفة . - يعمل اللاعب على اخمد الكرة بعد تمريرة من المدرب ، ثم يدحرج اللاعب بالكرة فيمررها من داخل حاجز ارتفاعه (40سم) و عرضه (1م) ، ثم يمر اللاعب من فوق الحاجز و بعد اجتياز الحاجز يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى .	الجانب التطبيقي	
	5 د	تمارين خفيفة لتهديف الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهديف و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمارينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل و العضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمارينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- الحجل على شواخص ثم التهديف على المرمى .		
	7 د	- قفز للأعلى مع ضرب الكرة بالرأس ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهديف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يعمل اللاعب على اخماد الكرة بعد تمريرة من المدرب ، ثم يدحرج اللاعب بالكرة فيمررها من داخل حاجز ارتفاعه (40سم) و عرضه (1م) ، ثم يمرر اللاعب من فوق الحاجز و بعد اجتياز الحاجز ، يعمل على اجتياز شاخص ، ثم يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى .	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يدحرج اللاعب بالكرة من منتصف الملعب ثم يجتاز (5) شواخص أمام الهدف حيث تكون المسافة بين شاخص و آخر (1,5 م) ، و بعدها يقوم بالتهديف على المرمى ، ثم يهدف الكرة الثانية التي يرسلها له المدرب مباشرة .		
	12 د	- يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية الأيسر ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة ، ثم يقوم بالدرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهديف على المرمى ووجود حارس المرمى.		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب و أداء تمارينات الاحماء و التمارينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل و العضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمارينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- يقوم اللاعب بالنقر على قدم واحدة و رفع الرجل عالياً لكل اربعة شواخص ثم الانتقال على القدم الثانية للشواخص الاربعة الاخرى ثم استقبال للكرة مع دحرجة خفيفة في منطقة (2م) و يكون التمرين بإيعاز من المدرب للرجل العاملة .	الجانب التطبيقي	
	7 د	- قفز للأعلى مع ضرب الكرة بالرأس ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة و الانطلاق نحو المرمى ضمن منطقة محده لمراوغة اللاعب (ب) و القيام بعملية التهدف	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يدحرج اللاعب بالكرة بين ثلاث شواخص ، و بعدها يعمل مناولة جدارية مع المدرب ، و بعدها يدحرج بين ثلاث شواخص أخرى ، و ينهي التمرين بالتهدف و بوجود حارس المرمى .		
يتم تكرار التمرين حتى يصل اللاعب الى الأداء الامثل و تكوين برنامج حركي متكامل للمهارات المطوية و من ثم الانتقال الى التمرين الثاني .	12 د	- يقف اللاعبون بالركض سريعاً بين الأعمدة ثم الانتقال الى الشاخص الاول بالهرولة و الدوران من حوله و كذلك للشاخص الثاني ثم استقبال للكرة و التهدف على المرمى .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب و أداء تمارينات الاحماء و التمارينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل و العضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمارينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- انطلاق باتجاه شاخص بشكل قطري من منتصف الملعب و بعدها استلام الكرة من المدرب ثم اجتياز (3 شواخص) و التهدف على المرمى .		
	7 د	- قفز للأمام لعبور حاجز ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- ينظم التمرين من منطقة الزاوية حيث تشكل مجموعتين من اللاعبين تضم كل مجموعة (3) لاعبين ويقف المجموعتين على ركني منطقة الزاوية من جانب خط المرمى يركض اللاعب من المجموعة (أ) ويدور حول الشاخص الموجود على خط (9م) ويستدير ليصوب على المرمى .	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يقف اللاعبون على شكل مجموعتين ثم يقوم اللاعب في المجموعة (أ) بمناولة الكرة الى لاعب المجموعة (ب) الذي يدحرج بالكرة بين (3) شواخص ثم يناول الكرة الى لاعب المجموعة (أ) الذي يركض بسرعة للأمام بعد أن يناول الكرة و يقوم بالتهدف نحو المرمى بوجود حارس مرمى .		
	12 د	- يدحرج اللاعبان بالكرة في آن واحد بين (5) شواخص من أمام الهدف وبعرض الملعب ثم يقوم كل لاعب بمناولة مرتفعة للكرة للزميل ، ثم يستلم كل لاعب الكرة ، ثم يتجه نحو المرمى للتهدف .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل والعضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- يقوم اللاعب بالدوران حول كل شاخص بحركة ونقر متعاقب على القدمين .		
	7 د	- انطلاق باتجاه شاخص (18م) و بعدها استلام الكرة من المدرب ثم اجتياز (5 شواخص) و التهديف على المرمى.		
التمارين مهارية	12 د	- يبدأ التمرين من خط المنتصف يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة الى منطقة (9م) ثم المرور بين شاخصين على خط (9م) وبعد المرور من بين الشاخصين يقوم بالتهديف على المرمى بوجود حارس المرمى يكرر التمرين مع لاعب اخر وهكذا.	الجانب التطبيقي	
	12 د	- يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية الأيسر ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة ، ثم يقوم بالدحرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهديف على المرمى و بوجود حارس المرمى .		
	12 د	- يعمل اللاعب على اخماد الكرة بعد تمريرة من المدرب ، ثم يدحرج اللاعب بالكرة فيمررها من داخل حاجز ارتفاعه (40سم) و عرضه (1م) ، ثم يمر اللاعب من فوق الحاجز و بعد اجتياز الحاجز يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب وأداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل والعضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- يقوم اللاعب بالنقر على قدم واحده ورفع الرجل عالياً لكل (4) شواخص ثم الانتقال على القدم الثانية للشواخص الاربعة الاخرى مع هرولة خفيفة في منطقة (2×2م) ويكون في داخلها استلام و تهديف على المرمى ويكون التمرين بايعاز من المدرب للرجل العاملة .	الجانب التطبيقي	
	7 د	- قفز للأمام لعبور حاجز ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهديف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يدحرج اللاعب بالكرة من الخط الجانبي والى خط (9م) امام المرمى ثم الدوران حول شاخص بحركة دائرية ثم التهديف على المرمى بوجود حارس .		
	12 د	- يقف اللاعبون على شكل مجموعتين ثم يقوم اللاعب في المجموعة (أ) بمناولة الكرة الى لاعب المجموعة (ب) الذي يدحرج بالكرة بين (3) شواخص ثم يناول الكرة الى لاعب المجموعة (أ) الذي يركض بسرعة للأمام بعد أن يناول الكرة و يقوم بالتهديف نحو المرمى بوجود حارس مرمى .		
	12 د	- يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية الأيسر ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة ، ثم يقوم بالدرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهديف على المرمى و بوجود حارس المرمى .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

الملاحظات	زمن التمرين	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية	
	5 د	تجمع وتهيئة اللاعبين و تعريفهم بهدف الوحدة التدريبية	المقدمة	القسم التحضيري
	20 د	السير و الهرولة حول الملعب و أداء تمرينات الاحماء و التمرينات السويدية للمرونة و تمطيه المفاصل و العضلات	الاحماء (العام و الخاص)	
	10 د	- شرح طريقة أداء كل تمرين في الوحدة التدريبية . - قيام نموذج حي بعرض تمرينات الوحدة التدريبية عدة مرات امام اللاعبين .	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي
التمارين البدنية	7 د	- يبدأ التمرين بالركض المتعاقب بحركة النقر للقدمين فوق المدرج ثم استلام الكرة و اعادتها لنفس اللاعب .	الجانب التطبيقي	
	7 د	- قفز للأعلى مع ضرب الكرة بالرأس ثم الانطلاق لاستقبال الكرة و التهدف على المرمى .		
التمارين مهارية	12 د	- يقوم حارس المرمى بدحرجة او رمي الكرة باتجاهات مختلفة الى اللاعب الذي يقف على حدود خط (9م) والذي يتحرك حسب اتجاه الكرة و يكون على اللاعب ان يسدد الكرة الى المرمى بضربة بالقدم مباشرة .	الجانب التطبيقي	
	12 د	يقف اللاعبون قرب ركن الزاوية الأيسر ثم يقوم اللاعب بمناولة للمدرب ثم يستلم الكرة من المدرب بمناولة، ثم يقوم بالدحرجة بين (3) شواخص ثم ينهي التمرين بالتهدف على المرمى و بوجود حارس المرمى.		
	12 د	- يقوم اللاعب بالدحرجة سريعا باتجاه المرمى من بين الاعمدة على شكل (M) ثم الانتقال الى شاخصين للدوران حولها بالكرة ثم التهدف على المرمى من منطقة (6م) .		
	5 د	تمارين خفيفة لتهدئة الجسم و العودة الى الحالة الطبيعية .	تمارين التهدئة و الترويح	القسم الختامي

ABSTRACT

To develop the performance of the players had to rely on the foundations of modern scientific and developed to build special exercises aimed at meeting the variables of play for the purpose of reducing the time and effort spent building educational programs and advanced training and training aimed at correcting the error in which the player during the performance by pursuing this error and find the right solutions , And whenever there is a variety of motor programs stored in the brain whenever the correction process better and faster through the pursuit of good performance, as these exercises should be appropriate to the skills required; so that the construction of motor programs correctly and accurately and to be validated It is appropriate for this error, especially that the skills of Futsal halls require great efforts so must be exercises in accordance with this effort to be building the programs properly .

The importance of the research through the preparation of special exercises according to the pursuit of the program of locomotives to see the extent of their influence in the development of some of the basic skills of the players of the al-Jamahir club sports fans of Futsal halls of the participants in the Premier League .

By observing the researcher to practice some of the Premier League Futsal clubs of the halls noted that the various and non-special exercises that are practiced during the educational unit and training of players may lead to poor regularity in the formation of motor programs for the skills required and take whichever is better to be stored in the brain and is used

C

in the correction In addition, the exercises used in the training modules are familiar and known in advance and thus do not help to build the mobility programs of the players as individuals and as a group. Because of the dependence of the player on external information ie coach or any source Another error correction, in addition to the many skills and duties of the game depending on the many variables and diverse in each game, The problem of research is that this may cause weakness or slow in the formation of motor programs, especially that the player during the game is mentally and spatially away from the coach and guidance; this causes an extra effort on the player and thus difficult to the ability to connect between programs and kinetic programs, and to find a solution For this problem, the researcher saw modern scientific methods aimed at making the player's performance as required, through the use of special exercises in accordance with the successive pursuit of the program of locomotion to develop some of the Futsal skills of the halls .

The research aims to :

1- the preparation of special exercises in accordance with the pursuit of the program of movement in the development of some of the basic skills of Futsal for the halls of the players of the al-Jamahir club sports fans.

2-To identify the effect of special exercises in the development of basic skills under study Futsal stadiums in the members of the research sample.

Hypothesis of research :

D

1-Special exercises have a positive effect in the development of some basic skills of Futsal halls for members of the research sample.

The researcher used the experimental method to design the two equal groups (experimental and control) in tribal and post-test. The research community included the players of the Karbala holy Futsal clubs of the clubs. They are four clubs (Al-Jamahir Club, Al-Hurri Club, Husseiniya Club and Al-Ghadriya Club). Qualifiers for Premier League Futsal matches for the sports season (2016-2017) , The club (al-Jamahir sports) was selected as a sample to search in random and lottery mode, (15) players . This number represents 25% of the research community. 12 of them were selected without the goalkeepers as a sample for research , They were divided into two groups (experimental group and control group) in the random way of the research sample and in the draw method and with (6) players for each group.

The researcher conclude :

1-There are statistically significant differences between the tribal and remote tests and the two groups (experimental and control) in the development of some basic skills of the Futsal players for the halls and for the tests of the dimension but in different percentages.

2-the clarity of the effect of special exercises prepared by the researcher in the development of the variables under study by Futsal players of the halls.

E

Important recommendation :

1-Adopting special exercises according to the follow-up of the kinetic program to develop the basic skills of (scoring, receiving and dodging) and tests for the Futsal players of the halls.

2-the need to emphasize the trainers using follow-up exercises to develop the dynamic programs of Futsal skills for all halls, as well as used in the development of motor programs for other sports.