

اثر تمارين خاصة بمثيرات بصرية لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-15) سنة آبان عبدالكريم مزهر

مديرية تربية بابل, Aban667@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2024.147697.1112>

Submission Date 2024-03-11

Accept Date 2024-05-09

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

هدف البحث في التعرف على اثر تمارين خاصة بمثيرات بصرية في تطوير الرشاقة و مهارة المراوغة بكرة القدم للاعبين كرة القدم، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث البالغ عددها (30) لاعبا من فريقي نادي بابل للموسم (2021-2022) بأعمار (13-15) سنة من مجتمع البحث الأصلي البالغ (35) لاعبا وقسمت العينة بالتساوي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستعمل الباحث ادوات مساعدة ملائمة لأجراء الاختبارات الخاصة بمثيرات البحث، فضلاً عن تنفيذ تمارين المقترحة وأجريت تجربة استطلاعية مصغرة على عينة بلغ عددهم (5) لاعبين، وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ مفردات التمارين الخاصة لمدة (4) أسابيع وبواقع (2) وحدتين تعليميتين وبعدها أجريت الاختبارات البعدية الرشاقة و المراوغة بكرة القدم تمثل ، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، توصل الباحث إلى استنتاجات عدة من أهمها تم التوصل إلى فاعلية التمارين التعليمية المقترحة في تطور قدرة الرشاقة للاعبين، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بضرورة التأكيد على استعمال المثيرات البصرية المقترحة في الوحدات التعليمية لكرة القدم لهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، مثيرات بصرية، الرشاقة، المراوغة.

The effect of special exercises with visual stimuli to develop agility and dribbling skill for football players aged (13-15) years

aban a. mezher

directorate of education babil, Aban667@gmail.com

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of the proposed educational exercises in developing some motor abilities and the accuracy of performance of some football skills. The researcher used the experimental method by designing the two equal groups for the research sample of (30) players from the two teams of Babel and Al-Hilla club for the season (2021-2022) Ages (13-15) years from the original research community of (35) players, and a sample was divided equally into two groups, one experimental and the other a control. Of the students of the second stage, their number reached (5) players, and after conducting tribal tests and implementing the vocabulary of special exercises for a period of (4) weeks and at a rate of (2) Two educational units with a total number (8) units, after which the dimensional tests of agility and dribbling in football were conducted, and after data extraction and statistical processing and then presented, analyzed and discussed depending on the relevant scientific

sources, the researcher reached several conclusions, the most important of which were the effectiveness of educational exercises In light of these conclusions, the researchers recommended the necessity of emphasizing the use of the proposed visual stimuli in the football educational units for this category.

Keywords: special exercises, visual stimuli, agility, dribbling.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

كرة القدم من الالعاب الجماهيرية التي تتميز بتنوع مهاراتها تحت مختلف ظروف المنافسة , كما تتميز بحاجتها لمتطلبات بدنية و مهارية و خطوية و ذهنية عالية, و لهذه المتطلبات دور مهم في تحقيق اعلى المستويات في المنافسة.

ان الارتقاء بالعبة لا يتم الا عن طريق تطور كافة مرتكزات هذه اللعبة بطريقة علمية متوازنة ترتكز على تمارينات خاصة بمثيرات البصرية تعد الجزء الرئيس لتطوير تلك المرتكزات , لذا يعد ذخيرة المدرب التي لا تخلو وحدة تعليمية من غير استخدامها.

كما ان الرشاقة تعد من القدرات المهمة التي يستخدمها لاعبي كرة القدم و التي من الواجب تطويرها و الاهتمام في تدريبها لتعزيز الترابط بين القدرات العقلية و الاداء المهاري و البدني .

كرة القدم ترتكز على مهارات عدة اساسية, و مهارة المراوغة واحدة من هذه المهارات الهامة التي تعد الاساس في اللعب الهجومي .

من هذا المنطلق جاءت اهمية البحث في تصميم تمارينات بصرية لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة لبيان مدى فاعلية تلك التمارينات.

2-1 مشكلة البحث

يحاول الباحث الاجابة عن الاسئلة التالية:

1. هل للتمرينات البصرية تاثيرا في الرشاقة و مهارة المراوغة بكرة القدم للاعبين باعمار (13_15) سنة.

2. ماهو واقع الرشاقة و مهارة المراوغة لدى لاعبين كرة القدم بعمر (13-15) سنة.

3. ماهو واقع تاثير التمارينات البصرية في تطوير الرشاقة و المراوغة بكرة القدم للاعبين باعمار (13-15) سنة.

3-1 هدف البحث

1. التعرف على تاثير تمارينات بصرية خاصة بمثيرات بصرية لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة بكرة القدم للاعبين بأعمار (13-15) سنة.

2. التعرف على افضلية في التاثير لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة بكرة القدم في المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح التجريبية.

4-1 فرض البحث

1. هناك اثر ايجابي لاستعمال التمارينات البصرية المقترحة لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-15) سنة .

2. هناك افضلية في التاثير لتطوير الرشاقة و مهارة المراوغة بكرة القدم في المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي بابل الرياضي بعمر (13-15) سنة للموسم 2021-2022.

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2021/12/24 الى 2022 /2/5.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي بابل .

2 – منهج البحث و إجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث, "المنهج التجريبي هو عملية منظمة تجري تحت ظروف او شروط معينة و مسيطر عليها او اختبار من وجهة نظر جديدة لاكتشاف شيء جديد". (1)

2-2 مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العشوائية بلاعبى نادي بابل بعمر (13-15) سنة البالغ عددهم (35) لاعبا من كلا الناديين, إذ تم اختيار (15) لاعبا من ضابطة و (15) لاعبا تجريبية و (5) لاعبين عينة استطلاعية للموسم الرياضي 2020-2021.

جدول (1) يبين تجانس العينة

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|-------------|---------------|-------------------|----------------|
| الطول/ سم | 158,5 | 2,73 | 5,8 |
| الوزن / كغم | 57,3 | 2,3 | 2,49 |
| العمر / سنة | 14,8 | 1,12 | 1,32 |

يبين الجدول (1) تجانس العينة في متغيرات البحث لان قيمة معامل الاختلاف جاءت اقل من (30%).

2-3 الوسائل و الادوات المستخدمة

- المقابلات الشخصية.
- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.
- كرات قدم عدد (10) نوع metra.
- اقماغ ملونه عدد (20).
- حلقات ملونه عدد (15) قطر (60) سم.
- مدرج ارضي عدد (2) بطول (3) م.
- حبال ذات اطوال مختلفة.
- ساعة توقيت نوع كاسيو ياباني.
- هاتف نوع ايفون عدد (2) للتصوير.
- قرص (cd) للتصوير عدد (1).
- حاسبة الكترونية نوع (hp).
- برنامج بصري خاص (switchedon).
- صافرة نوع فوكس عدد (1).
- ميزان طبي.
- شريط قياس.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

حدد الباحث متغيرات البحث (الجري المكوكي المراوغة بكرة القدم).

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا: اختبار الجري⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
الأدوات : ساعة إيقاف – خطان متوازيان – المسافة بينهما 10 متر .

¹ محمد جاسم الياسري: البحث التربوي و مناهجه و تصاميمه, ط1, النجف, دار الضياء للطباعة, 2017, ص258.
² صباح قاسم خلف؛ يوسف كاظم عبد: الرشاقة وعلاقتها بالمراوغة للاعبى كرة القدم باعمار (14-16) سنة, جامعة بغداد, مجلة التربية الرياضية, المجلد 30 , العدد 3, 2018, ص29.

مواصفات الاداء: كما في شكل (1) يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه الخط ثم يستدير ليقوم مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40) متراً ذهاباً وعودة. الشروط : ينبغي أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلتا قدميه. التسجيل : تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (40) متراً ذهاباً وعودة .

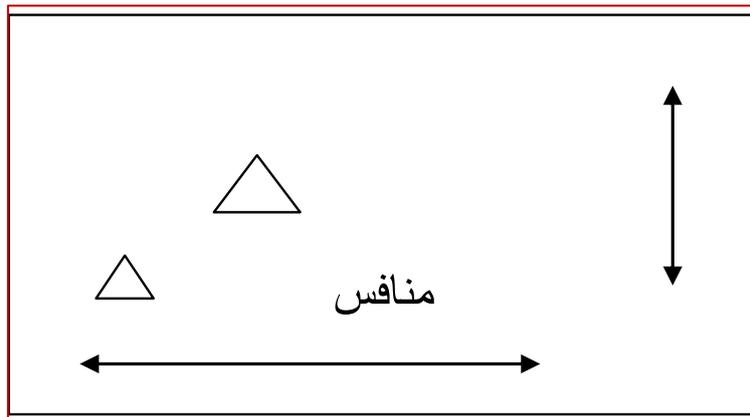


شكل (1) يبين اختبار الجري المكوكي

ثانياً: اختبار المراوغة⁽³⁾.

اسم الاختبار: المراوغة أجتياز المنافس عن طريق المراوغة ضمن مسافة (5) متر الغرض من الاختبار : قياس القدرة على المراوغة الادوات المستعملة : كرة قدم قانونية . ساعة توقيت . إجراءات الاختبار

- 1- تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الشكل (2)
 - 2- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يحاول اللاعب اجتياز المنافس ضمن المسافة المحددة التسجيل :
- يسجل الزمن من لحظة البدء لحين اجتياز المنافس يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط.



الشكل (2) يبين اختبار المراوغة

6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) من لاعبي نادي بابل من خارج العينة الرئيسية لتطبيق الاختبارات الموضوعية و ذلك في يوم الجمعة الموافق 2021/12/24 في الساعة

³ صباح قاسم خلف؛ يوسف كاظم: مصدر سبق ذكره ,ص29.

العاشرة صباحا في ملعب نادي بابل الرياضي في البكرلي و كان الهدف التأكد من الاجهزة والادوات و تحديد اهم المعوقات و ايجاد الاسس العلمية للاختبار.

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

اولا: صدق الاختبار: استعمل الباحث طريقة الصدق الظاهري و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الخبراء, اذ تم عرض الاستبانة الخاصة بتحديد الاختبارات لعينة البحث على السادة الخبراء, وبعد فرز الاختبارات ظهرت بنسبة موافقة (100%) و للاختبارين.

ثانيا: ثبات الاختبار: استعمل الباحث طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة مقدارها (5) لاعبين اذ تم الاختبار للمرة الاولى يوم الجمعة الموافق 2021/12/24 في ملعب نادي بابل في الساعة العاشرة صباحا , و تم اعادة الاختبار الأربعاء الموافق 2021/12/29 في المكان و الزمان نفسهما , كما هو مبين في الجدول (2).

ثالثا: موضوعية الاختبار: قام الباحث بحساب موضوعية الاختبار عن طريق ايجاد علاقة الارتباط بين اثنين من المحكمين بوساطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون), كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين قيم معامل الثبات و الموضوعية للاختبارات

| الموضوعية | الثبات | الاختبار | ت |
|-----------|--------|----------|---|
| 0,86 | 0,89 | الرشاقة | 1 |
| 0,88 | 0,91 | المراوغة | 2 |

2-8 اجراءات البحث الرئيسية

2-8-1 الاختبار القبلي

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 2021/12/31 في تمام الساعة العاشرة للعينة الضابطة و يوم السبت الموافق 2022 /1/1 للعينة التجريبية الوقت نفسه و الخاصة باختبارات (الرشاقة , المراوغة)

2-8-2 تطبيق التمرينات المعدة

استغرقت الوحدات التعليمية (4) اسابيع و بمعدل وحدتين اسبوعيا , و كان زمن الوحدة التعليمية (30)د من وقت الجزء الرئيسي, اعتمدت المجموعة التجريبية على التمرينات المعدة من قبل الباحث, ملحق (1) , اما المجموعة الضابطة اعتمدت على منهج المدرب الخاص.

2-8-3 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات المقترحة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية) يوم الجمعة الموافق 2022/2/4, و يوم السبت الموافق 2022/2/5 للمجموعة الضابطة ,مشابهة للظروف نفسها للاختبار القبلي.

جدول (3) يبين الاواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) في الاختبارات القبلية للاختبار الرشاقة و المراوغة

| ت | الاختبار | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة (t) المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|----------|-------------|---------|------|-----------|------|-------------------|-------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | | |
| 1 | الرشاقة | زمن | 7,35 | 0,93 | 7,09 | 0,9 | 1,13 | غير معنوي |
| 2 | المراوغة | زمن | 7,41 | 0,94 | 7,12 | 0,91 | 1,26 | غير معنوي |

يبين الجدول (3) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية حيث كانت قيمة (t) الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة 0,05 و درجة حرية (28) .

2-9 الوسائل الاحصائية: استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية: (4)

– النسبة المئوية .

⁴ مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي، 2000، ص243.

- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الاختلاف.
 - معامل الارتباط البسيط(بيرسون) .
 - اختبار (t) للعينات المستقلة .
 - اختبار (t) للعينات المتناظرة .
- 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- 3-1 عرض وتحليل النتائج

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للرشاقة و المراوغة بكرة القدم للمجموعة التجريبية

| ت | المعالم الإحصائية الاختبارات | وحدة القياس | القبليّة | | البعدية | | قيمة (t) المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|------------------------------|-------------|----------|------|---------|------|-------------------|-------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | | |
| 1 | الرشاقة | زمن | 0,9 | 7,09 | 6,12 | 0,77 | 4,40 | معنوي |
| 2 | المراوغة | زمن | 0,91 | 7,12 | 6,11 | 0,86 | 4,78 | معنوي |

يبين الجدول (4) نتائج المجموعة التجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للرشاقة و المراوغة بكرة القدم للمجموعة الضابطة

| ت | المعالم الإحصائية الاختبارات | وحدة القياس | القبليّة | | البعدية | | قيمة (t) المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|------------------------------|-------------|----------|------|---------|------|-------------------|-------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | | |
| 1 | الرشاقة | زمن | 0,93 | 7,35 | 6,88 | 0,9 | 3,5 | معنوي |
| 2 | المراوغة | زمن | 0,94 | 7,41 | 7,01 | 0,91 | 4,04 | معنوي |

يبين الجدول (5) نتائج المجموعة الضابطة، إذ أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,145) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للرشاقة و المراوغة بكرة القدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| ت | المعالم الإحصائية الاختبارات | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة (t) المحسوبة | نوع الدلالة |
|---|------------------------------|-------------|---------|------|-----------|------|-------------------|-------------|
| | | | ع | س- | ع | س- | | |
| 1 | الرشاقة | زمن | 0,9 | 6,88 | 6,12 | 0,77 | 3,45 | معنوي |
| 2 | المراوغة | زمن | 0,91 | 7,01 | 6,11 | 0,86 | 3,91 | معنوي |

يبين الجدول (6) نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28).

3-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدولين (4) و (5) اللذين أظهرنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى التزام أفراد هذه المجموعة بوحدات المنهج التعليمي المتبع والخاص بالمدرّب، هذا الأسلوب التعليمي الذي شمل التكرارات المناسبة التي تم تنفيذها بشكل مستمر، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنّ الممارسة وبذل الجهد بالتعليم والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكتمال، فضلاً عن أنّ التعليم عامل أساس في عملية تفاعل المتعلم مع

المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها , أما فيما يخص أفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة ولقدرة الرشاقة إلى ادخال التمرينات المقترحة وتطبيق متعلمي المجموعة التجريبية هذه التمرينات في أثناء الوحدات التعليمية واستجابتهم لكافة متطلبات الأداء الحركي المطلوب منهم، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تطور الخبرة التي اكتسبها المتعلمون من الوحدات التعليمية الخاصة بقدرة الرشاقة، إذ تضمنت هذه الوحدات تمرينات ومواقف تعليمية لهذه القدرة التي تعني " قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط". (5) فضلاً عن ذلك أدت التمرينات المقترحة إلى تطوير دقة أداء المهارات المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وحسب ما أظهرته النتائج في وجود بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق إلى تمرينات المقترحة التي تميزت بانسجامها مع قدرات المتعلمين وقابلياتهم المهارية، ووضوح آلية تطبيقها حسب متطلبات اللعب المطلوب منهم وبالتالي قيامهم بالأداء المهاري بدافعية ورغبة بعيداً عن الملل والضجر الذي قد يشعرون به في أثناء أدائهم للمهارات بشكل تقليدي، الأمر الذي أدى إلى زيادة أو تطوير دقة أداء هذه المهارة لديهم، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أن "وضوح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل". (6) وأشارت نتائج الجدول (6) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة لاختبارات الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى فاعلية تمرينات المقترحة التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في تطور قدرة الرشاقة و المراوغة لديهم ، وعليه فإن للتوافق الحركي دوراً بارزاً في طبيعة أداء مهاراه (المراوغة) ودقتها، لذا فإن أفراد مجموعة البحث التجريبية قد أدوا هذه المهارة بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العصبي العضلي من خلال ممارستهم المتكررة لها من خلال التمرينات المقترحة. وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن طبيعة الأداء المهاري في الكرة القدم يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب(المتعلم) بحسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة أو المباراة لتحقيق الإنجاز معتمداً على قدرات المتعلم الحركية والبدنية والمهارية، لذا يجب أن يتسم أداء المتعلم بالسرعة في الانتقال بدرجة عالية من الفاعلية والدقة، أما المراوغة ظهرت فروق معنوية نسبة للتمرينات التي قام بوضعها المدرب (7).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات

- 1-فاعلية التمرينات التعليمية المقترحة في تطور قدرة الرشاقة للاعبين.
- 2-فاعلية التمرينات الموضوعية لمهارة التهديف بكرة القدم لهذه الفئة في الاختبارات البعديّة.
- 3-فاعلية التمرينات الموضوعية و لصالح العينة التجريبية على حساب الضابطة.

4-2التوصيات

- 1-ضرورة التأكيد على استعمال التمرينات الخاصة بالمتغيرات البصرية في الوحدات التعليمية لهذه الاعمار.
- 2-اعداد تمرينات تعليمية مكملة او جديدة التعليمية الخاصة للاعبين هذه الفئة لتطوير دقة الأداء الصحيح للتخصص المهاري.
- 3-إجراء دراسات أخرى لتطوير قدرات متنوعة أخرى ومهارات أساسية بكرة القدم.

⁵ ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1 ، بيروت ، لبنان ، دار الكتب العلمية، 2015، ص124.

⁶ ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مازن عبد الهادي: التعلم الحركي، عمان، دار الصفاء للنشر و التوزيع، 2018، ص147.

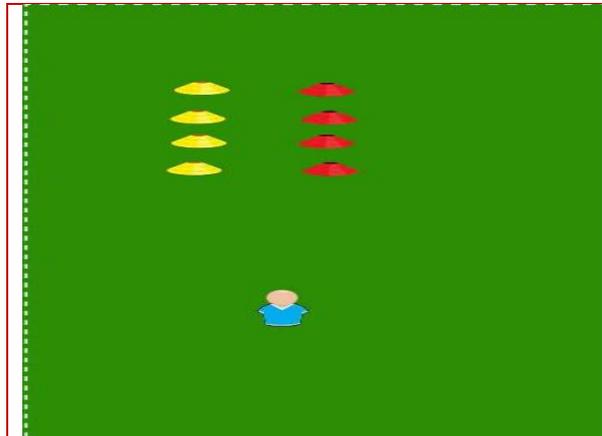
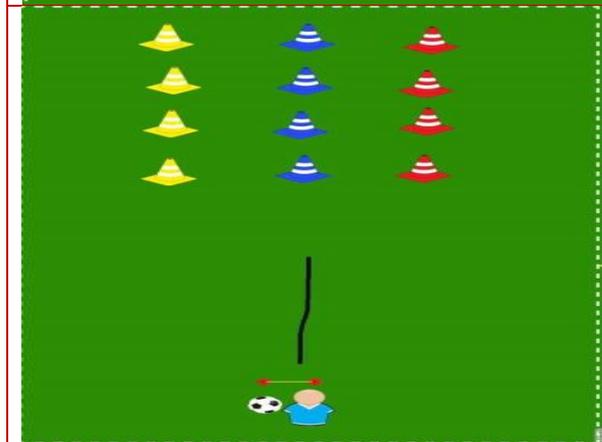
⁷ نجاح مهدي شلش؛ أكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص120-129.

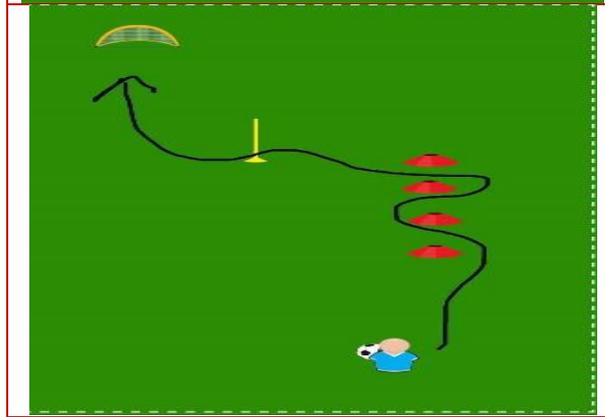
المراجع

- صباح قاسم خلف؛ يوسف كاظم عبد: الرشاقة وعلاقتها بالمرآوة للاعبى كرة القدم باعمار(14-16) سنة, جامعة بغداد, مجلة التربية الرياضية, المجلد 30 , العدد 3, 2018.
- محمد جاسم الياسري: البحث التربوي و مناهجه و تصاميمه, ط1, النجف, دار الضياء للطباعة, 2017.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية, ط1 , عمان , دار الفكر العربي, 2000.
- ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية, ط1 , بيروت , لبنان , دار الكتب العلمية, 2015.
- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مازن عبد الهادي: التعلم الحركي, عمان, دار الصفاء للنشر و التوزيع, 2018.
- نجاح مهدي شلش؛ أكرم محمد صبحي. التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2000.

الملاحق

ملحق (1) يبين التمرينات المستخدمة

| | | |
|---|--|---------|
|  | يقوم اللاعب بالركض للامام ثم يقوم المدرب بتحديد لون الكونزات لعمل زكزاك | تمرين 1 |
|  | يقوم اللاعب بالدرجة بالكرة ثم بعد تحديدي اللون من قبل المدرب يقوم باجتياز الشواخص بمرآوتها | تمرين 2 |

| | | |
|--|---|----------------|
|  | <p>اللاعب داخل كونزات من اربع الوان حيث يقوم المدرب بتحديد اللون يقوم اللاعب بالدرجة نحو الكونز باللون المطلوب و هكذا</p> | <p>تمرين 3</p> |
|  | <p>يقوم اللاعب بعد سماع الصافرة بالمراوغة بين الكونزات ثم المناولة لهدف (1*1)</p> | <p>تمرين 4</p> |