

تمارين اللعب بمساحات مختلفة وتأثيرها في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة للطالبات بكرة القدم الصالات

أ.م.د. نبراس كامل هدايت طالب الماجستير - كريم هادي محمود

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

kareemml1991@gmail.com

NebrasKamel@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمارين اللعب، سرعة الاستجابة، كرة القدم.

ملخص البحث

من خلال ملاحظة الباحثان واستطلاع آراء الخبراء لوحظ ان هناك ضعفاً في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة لدى الطالبات وان التمارين المستخدمة هي تمارين تقليدية لا تعتمد التنوع وتأخذ وقتاً طويلاً وجهد أكبر وكذلك الاساليب التعليمية المستخدمة، مما حث الباحثان على اعداد تمارين بأسلوب اللعب وبمساحات مختلفة وهو اسلوب يعطي المتعة في تعلم اللعبة وفهم واستيعاب أكبر لكيفية اللعب ولتطوير وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة.

وجاءت اهمية البحث في دراسة سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة للطالبات بكرة القدم الصالات وتطويرها عن طريق استخدام تمارين بمساحات لعب مختلفة وتمرينات مختلفة عن التمارينات والطرق التقليدية المتبعة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف اللعب قدر الامكان. وهدفت الدراسة الى اعداد تمارينات اللعب بمساحات مختلفة وكذلك التعرف على تأثير تمارينات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات. وافترض الباحثان الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة للطالبات بكرة القدم الصالات.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث. واختار الباحثان عينه البحث بالطريقة العشوائية وهم (18) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج ثم تم عرضها ومناقشتها. وقد توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات المذكورة. اما اهم التوصيات فكانت ضرورة الاعتماد على تمارينات اللعب بمساحات مختلفة ضمن منهاج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للطالبات بكرة القدم الصالات وكذلك استخدام ادوات تعليمية مساعدة اثناء تنفيذ التمارينات لما لها من اهمية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات.



Playing Exercises of Varying Sizes and its Influence in the Rapid Kinetic Response and Handling Skill for Female Students in Indoor Football

Prof. Nebras Kamil Hidayat .Ph.D.

Karim Hadi Mahmoud

Abstract

The importance of a study had come from studying the rapid kinetic response and handling skill for female students in indoor football which developed through the use of varying sizes of playing with different exercises from exercise and traditional methods, so as to make training circumstances similar to play as much as possible. The study aimed at preparing playing exercises of varying sizes as well as to identify the effect of playing exercises of varying sizes in the development of rapid kinetic response and handling skill in indoor football. The researchers assumed that there are significant differences between pretests and posttests in rapid kinetic response and handling skill for female students in indoor football.

The study aims at identifying the impact of playing exercises of varying sizes and its influence in the rapid kinetic response and handling skill for female students in indoor football.

The researchers used the experimental method for its suitability to solve the problem of study. The researchers chose a random study sample which consisted of (18) female students from the third stage and after the tests are completed, appropriate statistical treatments were used to obtain results in order to be introduced and discussed. The researchers had set up important conclusions. The most important recommendations were the need to rely on playing exercises of varying sizes within the curriculum of Physical Education and Sports Science colleges for female students for indoor football, as well as the use of educational tools to assist during the implementation of the exercise because of its importance in the development of the rapid kinetic response and handling skill for indoor football.

1- المقدمة:

أن التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت من الألعاب الفرعية أم الفردية كانت نتيجة لجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه التعليم من قواعد وأسس علمية تساعد على رفع مستوى التعلم للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة بأبتاع الوسائل والأساليب العلمية المنظمة، وتعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب المشوقة والمحبوقة لمختلف الأعمار وشهدت خلال الفترة الأخيرة إقبالاً واسعاً وملحوظاً وأصبحت عاملاً تعليمياً يرتقي الى أعلى المستويات حيث أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في كرة القدم للصالات وهذه المهارات تتطلب طرق تعليم مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية ولغرض تطوير المهارة بكرة القدم للصالات يجب استخدام التمرينات التي تساعد في تطوير المهارة ومن هذه التمرينات هي تمرينات اللعب بمساحات مختلفة التي من الممكن ان تكون لها اثراً فعالاً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة.

ولعبة كرة القدم للصالات من الالعاب الرياضية الحديثة التي تمتاز بسرعة الاستجابة الحركية في الدفاع والهجوم ولأفراد الفريق كافة لحصول حالة التفوق على الفريق المنافس وان ذلك لا يحصل الا اذا انتهت المباراة بتسجيل اكبر عدد من الاهداف لتحقيق الفوز، وهذا بدوره لا يتم الا عند اقترانه بسرعة الاستجابة الحركية وبهذا فان سرعة الاستجابة الحركية هي من القدرات التي غالباً ما تحتاجها اغلب الرياضات ولعبة كرة القدم للصالات واحدة منها لما يتميز اداؤها بالدقة وسرعة الاستجابة ففي كرة القدم للصالات فان سرعة الاستجابة الحركية "هي الزمن الذي يستغرقه الاداء منذ ان ظهرت فرصة التهديد الى نهاية عملية التهديد " (صبر:2002:41) كما ان الوصول إلى مرمى المنافس في كرة القدم يتطلب اتقاناً تاماً للمهارات الأساسية بصفة عامة والمناولات بصفة خاصة، وأي تنقلات بالكرة بين اللاعبين تعرف بالمناولات، وان التعاون والإخاء والرغبة في تحقيق الفوز هي من متطلبات نجاح المناولات" (ابو امجد واسماعيل: 2001:22).

ومن خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهما على الدراسات والبحوث السابقة واستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول لعبة كرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظنا ان هناك ضعفاً في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة لدى الطالبات وان التمرينات المستخدمة هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع وتأخذ وقتاً طويلاً وجهد اكبر وكذلك الاساليب التعليمية المستخدمة، مما حث الباحثان على اعداد تمرينات بأسلوب اللعب وبمساحات مختلفة وهو اسلوب يعطي المتعة في تعلم اللعبة وفهم واستيعاب اكبر لكيفية اللعب ولتطوير وسرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة، ومن اجل ذلك اعد الباحثان تمرينات اللعب بمساحات مختلفة

أراد الباحثان معرفة تأثيرها في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة لطالبات المرحلة الثالثة بكرة القدم الصالات، ولكي تعم الفائدة على طالبات المرحلة الثالثة جاءت أهمية البحث في دراسة سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة للطالبات بكرة القدم الصالات وتطويرها عن طريق استخدام تمارين بمساحات لعب مختلفة وتمارين مختلفة عن التمارين والطرق التقليدية المتبعة وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف اللعب قدر الامكان.

وتهدف الدراسة الى اعداد تمارين اللعب بمساحات مختلفة وكذلك تعرف تأثير تمارين اللعب بمساحات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات. ويفترض الباحثان الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة للطالبات بكرة القدم الصالات.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على "تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة، والتي تكون موضوعاً للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة، (قنديلي: 2008:141) وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى للعام الدراسي (2015 _ 2016) والبالغ عددهن (21) طالبة، لان مادة كرة القدم الصالات تدرس في المرحلة الثالثة، فضلاً عن توفر الاجهزة والادوات في الجامعة تم استبعاد (3) طالبات ثم تم اختيارهن بالطريقة العشوائية لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهن، وبذلك أصبح عدد افراد العينة (18) طالبة.

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، استمارة استبانة، آراء الخبراء والمختصين، الاختبار والقياس، الوسائل الإحصائية، ملعب وقاعة كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى، كرات قدم الصالات عدد (10) حجم (4)، اشرطة ملونة لتقسيم الملعب، اهداف صغيرة، صافرة، حبال تقسيم الهدف، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، شواخص عدد (12)، اقماع (12)، شريط قياس، ميزان طبي لقياس الوزن والطول.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية) (علاوي ورضوان: 1987:254)

اسم الاختبار: سرعة الاستجابة الحركية .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق الاختبار والمثير. الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) م وبعرض (2) م، ساعة توقيت، شريط قياس .

الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط واخر (6.40) م وطول (1) م، انظر الشكل (1)



الشكل (1) منطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

طريقة الأداء : يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .

◆ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني للأمام قليلا .

◆ يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

◆ يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (6.40 م) .

◆ عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

◆ إذ بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه الخاطئ ويصل الى خط الجانب الآخر.

◆ يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (40 ثانية) وبواقع خمس محاولات لكل جانب.

◆ يتم اختيار كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكارتون) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمسة منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الأخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس ثم تسحب دون النظر إليها

تعليمات الاختبار: يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساس نفسها لغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

◆ يجب على المحكم ان يتدرب على الإشارة حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.

◆ يقوم المحكم قبل ان يجري الاختبار على المختبر بسحب (الكراتات) العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها على وفق ترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوصفها في احدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة. وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى أخرى كما في الشكل (1).

◆ يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه أداء عشرة محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه وهذا الاجراء مهم أيضا للحد من توقع المختبر .

◆ يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر الاسم :

التاريخ : / / 2015

ترتيب المحاولات **الزمن**

1- يسار	1،40 د .
2- يمين	1،45 د .
3- يمين	-
4- يمين	-
5- يسار	-
6- يمين	-
7- يسار	-
8- يمين	-
9- يسار	-
10- يسار	-

الشكل (2) نموذج بطاقة ترتيب المحاولات العشر لاختبار الاستجابة الحركية الانتقائية موزعة

بإحدى محاولات السحب العشوائي

مجموع الازمنة

$$\text{الدرجة الكلية} = \frac{\text{مجموع الازمنة}}{10} = 0,00 \text{ ثا}$$

ملاحظة: يجب على المختبر أداء بعض التمرينات الخفيفة لغرض الاحماء .
- إدارة الاختبار:

1-مسجل: يقوم بالسحب العشوائي (للكارتات) وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل مختبر على حدة.

2-محكم: يقوم بالنداء على المختبر وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجيله في بطاقة المختبر.

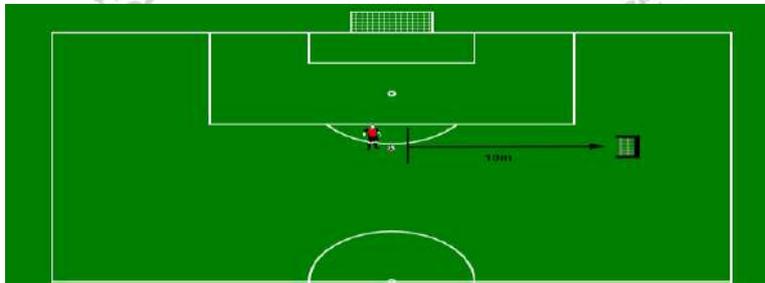
ثانياً: اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م) .(اسماعيل وآخرون:1999:77)

- الغرض من الاختبار: -قياس دقة المناولة.
- الادوات: - كرات قدم خماسي عدد (5) ، وهدف صغير أبعاده (1م x 75سم).
- اجراءات الاختبار: -يرسم خط بطول (1م) على بعد (10م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (3) .
- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، يبدأ عند إعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.
- طريقة التسجيل:
- تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

➡ درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.

➡ درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

➡ صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.



الشكل (3) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م)

2-5 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء هذه التجربة لاختبار الاستجابة الحركية ولاختبارات سرعة لاستجابة الحركية ومهارة المناولة على عينة مكونة من (3) طالبات من عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (27 /10/ 2015) في تمام اساعة (12:30) ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل الى معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة ومعرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه الاختبارات وكذلك معرفة صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه الاختبارات، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لتمرينات اللعب على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى وذلك يوم الاربعاء الموافق (28 / 10/ 2015) في تمام الساعة (12:30). ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل الى معرفة مدى ملائمة تمرينات اللعب لمستوى العينة ومعرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات وكذلك معرفة مدى ملائمة تمرينات اللعب مع وقت الوحدات التعليمية المحددة.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق (4/ 11/ 2015) في تمام الساعة (10:30) وعلى قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وقام الباحثان بتهيئة الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة .
وقد تم من خلالها ما يأتي:

1. تم شرح اختبارات سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
 2. تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها.
 3. تم إعطاء فرصة للطالبات لغرض الاحماء الكامل.
 4. تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- ## 2-7 التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في بداية الفصل الدراسي الاول يوم الثلاثاء الموافق (10/11/2015) والانتهاؤها منها في يوم الاربعاء الموافق (6 / 1 / 2016) على افراد العينة وبواقع (وحدتين) تعليمية بالأسبوع الواحد (الثلاثاء، الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (70) دقيقة.
اذ اعد الباحثان هذه التمرينات وفقاً لما يأتي :

1. مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا يشعر الطالب بالملل .
 2. إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
 3. تراعي الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية.
 4. تتمركز التمارين في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية.
 5. مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .
 6. مراعاة مستوى المرحلة العمرية .
 7. تكرار التمرين من خلال الوحدة التعليمية الواحدة ومن خلال الوحدات التعليمية اللاحقة .
 8. مجموع تمرينات اللعب (48) تمرين متداخلة فيما بينها.
- 2-8 الاختبارات البعيدة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث في يوم (الاربعاء) الموافق (6/1/2016) في تمام الساعة (10:30) على قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى لعينة البحث متبع كل الشروط والاجراءات والاختبارات القبليّة نفسها من حيث الزمان، والمكان، والادوات المستخدمة، وطريقة التنفيذ.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة البيانات.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة لعينة البحث ومناقشتها:

الجدول (2) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لسرعة الاستجابة ومهارة المناولة للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س-	ع±	س-	ع±
سرعة الاستجابة	ثانية	2.646	0.167	2.151	0.067
المناولة	درجة	4.333	0.707	7.889	0.782

الجدول (3) قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتهما والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية واختبار المناولة لعينة البحث

القدرة	س- ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
سرعة الاستجابة	0,469	0,140	0,047	10.623	0,000	معنوي
المناولة	-3.556	1.014	0,338	10.522	.000	معنوي

من خلال الجدول (3) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لسرعة الاستجابة الحركية واختبار المناولة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان الى ان التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية والمناولة نتيجة تطبيق التمرينات بمساحات مختلفة والتي تعتمد على التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والتي أدت الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية ويتفق الباحثان مع "وجيه محجوب" ان " الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات الحركية اضافة الى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية" (محجوب:1987:161).

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى فاعلية تمرينات اللعب بمساحات مختلفة المعدة من قبل الباحثان ومدى تفاعل عينة البحث في استخدامها ضمن الوحدات التعليمية والتي تمتاز بمثيرات سمعية، والانتقال من البسيط الى المركب والتدرج في صعوبة التكرار لضمان تطور سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بصوره صحيحة، وتم استخدام أدوات مختلفة (شواخص، اهداف مختلفة القياسات) وكذلك استخدام المثيرات اللفظية وهذه ساعدت عينة البحث في القدرة على الاستجابة عند ظهور مثيرات متعددة ، واتخاذ القرار المناسب بالتوقيت الصحيح والمناسب، ويعزو الباحثان الى التزام العينة بمفردات المنهج التعليمي وتطبيقها بشكل صحيح ساهمت في تطوير قدرة الاستجابة لدى الطالبات .

وان استخدام تمرينات اللعب بمساحات مختلفة مبنية وفق اسس علمية ومراعاةً لمبدأ التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ويتفق الباحث مع "غازي صالح محمود 2011" أذ "أن استخدام طرق تكرار ممارسة المهارة المراد تعلمها للاعبين المبتدئين بأسلوب متوازن يساعد على تعلمها بالشكل المطلوب" (محمود:2011:65).

ويرى الباحثان ان التطور الحاصل في سرعة الاستجابة ومهارة المناولة يعود الى استخدام الباحثان الى الوسائل التعليمية المساعدة اثناء تأدية تمرينات منها (شواخص بقياسات مختلفة، واهداف مختلفة القياسات) ويتفق الباحثان مع (هرغود وبيبلر 1988) إلى ان " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة " (وبيبلر:1988:24) .

ان كل عملية تتسم بالتخطيط والتنظيم في اداء الواجبات تؤدي الى تطور في الحالة مهارية والبدنية بشكل سليم ويتفق الباحثان في ذلك مع (ريسان خريبط مجيد) الذي اكد على ان "يحتاج التدريب في الالعاب الفرقية الى التخطيط والتنظيم واستمرار العمل لأوقات محددة ومنظمة وعلى اسس علمية هذا يضمن التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ للتدرج في ارتفاع الحالة البدنية" (مجيد:1998:278).

4- الخاتمة:

استناداً الى النتائج توصل الباحثان الى ان لتمرينات اللعب بمساحات مختلفة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة لطالبات المرحلة الثالثة و ان تكرار تمرينات اللعب بمساحات مختلفة والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب على وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة، ويوصي الباحثان الى ضرورة الاعتماد على تمرينات اللعب بمساحات مختلفة ضمن منهاج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لطالبات بكرة القدم الصالات وكذلك استخدام ادوات تعليمية مساعدة اثناء تنفيذ التمرينات لما لها من اهمية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات استخدام ادوات تعليمية مساعدة اثناء تنفيذ التمرينات لما لها من اهمية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة المناولة بكرة القدم الصالات.

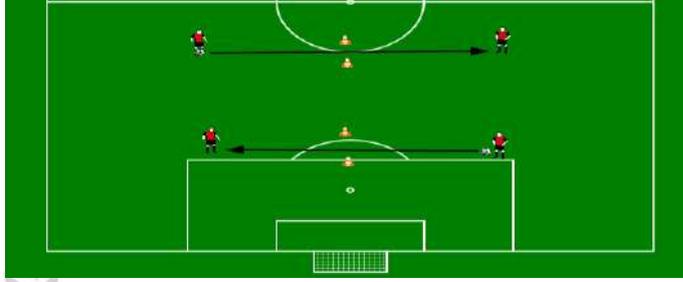
المصادر والمراجع:

- مجيد، ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر، 1998،
- علاوي، محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)
- محمود، غازي صالح؛ كرة قدم- المفاهيم - التدريب، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011)
- صبر، قاسم لزام؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم، ط 1. (بغداد : دارا لكتب والوثائق، 2002 .)
- هرغود وبيبلر؛ كرة القدم، ترجمة يورغن شلايف : (ألمانيا ، لايبزك ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988) .
- محجوب، وجية؛ التطور الحركي من الولادة حتى الشيخوخة، ج2 (جامعة بغداد، 1987)

التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين (1) :

ينظم التمرين داخل مستطيل (2 في 10) لكل طالبتين يبدأ التمرين بوضع عدد من الاهداف بالشواخص الموجودة داخل الملعب لكل طالبتين هدف بعرض 1 متر ، المسافة بين كل طالبتين 10 متر يكون الهدف بينهما ، ثم المناولة من بين الاهداف وهكذا الى نهاية التمرين.



التمرين (2) :

اربع مجاميع من الطالبات في مقدمة كل مجموعة تقف طالبة معها كرة ، يبدأ التمرين بمناولة الكرة الى الطالبة التي تقف امام كل مجموعة وتبعد مسافة 5متر ثم الرجوع بسرعة للدوران من خلف الشاخص الذي يبعد 2متر فيما تقوم الزميلة بإرجاع الكرة اليها وهكذا ينظم التمرين داخل مستطيل (10 في 20).



التمرين (3):

ينظم التمرين داخل مربع مساحته (20 في 20) يبدأ التمرين مجموعتين على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طالبات (اثان مقابل اثان) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1متر تبدأ الطالبة من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالبة المنطلقة اليها وتقوم الاخيرة بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالبة الثانية من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.



التمرين (4):

ينظم التمرين داخل مربع (8 في 8) تقف الطالبات على شكل مربع فتقوم الطالبة من المجموعة (A) بمناولة الكرة الى المجموعة (ب) والانطلاق خلفها، ثم تقوم الطالبة من مجموعة (B) بالمناولة الى الطالبة التي تقف في (C)