

البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

أ.م.د. علي حسين علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين-أربيل

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبات كرة قدم الصالات، والتعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته لأهداف البحث. تم اختيار نادي زانكو بالطريقة العمدية كعينة، والتي تكونت من (15) لاعبة، وتم تطبيق التجربة الأساسية على (10) لاعبات. استنتجت الباحثة بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن)، هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة، وهناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة. واوصت الدراسة بإمكانية الاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، في تحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية من أجل الوصول إلى مستويات أفضل، وزيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية وإمادهم بالمتغيرات النفسية وخاصة البرمجة اللغوية العصبية.

Abstract

Neuro-linguistic programming and its relationship to some motor abilities and basic skills of female futsal players

By

Dr. Ali Hussein Ali

College of Physical Education and Sports Sciences/ Saladin University-Erbil

The study aimed to identify the relationship between neuro-linguistic programming and some of the motor abilities of female futsal players, and to identify the relationship between neuro-linguistic programming and some basic skills of female futsal players. The researcher used the descriptive approach in the style of correlational studies to suit the research objectives. Zanko Club was chosen intentionally as a sample, which consisted of (15) female players, and the basic experiment was applied to (10) female players. The researcher concluded that there is a significant correlation between NLP and motor abilities (agility, coordination, balance), there is a significant correlation between NLP and the skills of scoring and dribbling, and there is a non-

significant correlation between NLP and handling skills. The study recommended the possibility of benefiting from Neuro-Linguistic Programming (NLP) to improve the motor abilities and basic skills of female club players in order to reach better levels, and to increase the psychological education of coaches to prepare players psychologically and familiarize them with psychological variables, especially NLP.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يعد جانب مؤثر في مستوى أداء الرياضي فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات الرياضية وأن الرياضي هو إنسان يفكر ويتخيل ويشعر، ويمتلك ملكات الإمكانيات الجسمية والعقلية التي تؤهله إلى النجاح في أداء الواجبات الملقة على عاتقه، وأن أغلب الرياضيين يصلون إلى المستويات العليا عن طريق إستغلال إمكانياتهم الجسمية والعقلية عن طريق تعبئة الطاقة النفسية، والتي يمكن عن طريقه الوصول إلى ما يرغب به الرياضي للوصول إليه.

أن القياس في علم النفس كما يقول (K.Bean) هو مجموعة مرتبة من المثيرات، أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية، بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية والمثيرات هنا قد تكون أسئلة شفوية أو تحريرية، وقد تكون عبارات، هذه كلها تعد مثيرات تؤثر على الفرد وتستثير إستجاباته. (عويس، ٢٠٠٣، 11)

وتمثل بداية القياس النفسي وتطوره أنموذجاً لأهم ملامح التطور في مسار علم النفس الحديث وأن الغرض الرئيس من القياس هو الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا وجود الفروق لما نشأت الحاجة إلى القياس. وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التفكير والسلوك والتصرفات وهي وسيلة لا غاية وغايتنا هنا هي التفوق والتميز للرياضي، إذ تمدنا البرمجة اللغوية العصبية، بالأفكار الأكثر ملائمة لأداء الرياضي، وتلعب دوراً هاماً في الارتقاء بسلوك الرياضي، وهي تساعد الرياضي على إصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ همته وتنمية ملكاته ومهاراته الذهنية، الرياضي وتفكيره والبرمجة اللغوية العصبية تنظر، إلى قضية النجاح والتفوق على إنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة. (عبدالزهرة، ٢٠١٢، ٤٧)

"في الحقيقة إن كل أفعالنا وممارساتنا تصدر عن برامج عقلية متكاملة وإذا كان البرنامج ناجحاً فسيكون العمل ناجحاً وإذا كان فاشلاً فسيكون العمل فاشلاً. (ملثون، ٢٠١٠، ١٢)، إن الرياضيين غايتهم تحقيق التفوق والنجاح في الأداء المهاري والخططي للتسلط على متطلبات التدريب والمنافسة وهذا يتطلب أن يتمتع بمهارات ذهنية عالية تؤثر بشكل كبير لتحقيق أفضل أداء ومواجهة المواقف الصعبة التي يمر بها الرياضي كما يمكن من خلال البرمجة اللغوية العصبية أن تتمتع رياضيك المفضلين، بأن تسترجع المهارات التي لعبت فيها جيداً وسارت، وكذلك أفضل أداء قمت به الأمور على أحسن وجه وتحلل ما كان يحدث وتستفيد ما تتوصل منه في المستقبل.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث لكون البرمجة اللغوية العصبية لها دور مهم في الأداء الرياضي، لذا من الأفضل قياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين إذا ما علمنا بأهمية إيجاد العلاقة بينها وبين القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم، ستزيد من أهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث:

أشارت العديد من البحوث والدارسات النفسية الحديثة إلى إن كثيراً من الاخفاقات الرياضية وعدم تحقيق النتائج المطلوبة ترجع إلى عوامل عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير والتصرف بشكل سلبي وعدم وجود هدف واضح أمام اللاعبين فضلاً عن ضعف في بناء العلاقات الإيجابية بين اللاعبين وعدم

تغيير المعتقدات السلبية الى معتقدات إيجابية. ومن خلال اطلاع الباحث على مفهوم البرمجة اللغوية العصبية وجد هذا المفهوم، إذ يهتم بالسلوك والتفكير والتصرفات وتنمية المهارات الذهنية وتغيير السلوك والتفكير لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الكثير من البحوث والدراسات عدم استخدام البرمجة اللغوية العصبية في البحوث الرياضية وخاصة إيجاد العلاقات المتبادلة مع السلوك الحركي للألعاب الرياضية ومنها كرة القدم، ولذلك إرتأى الباحث القيام بهذه الدراسة من خلال إيجاد العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات.

2- التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة قدم الصالات.

3- التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات.

1-4 فروض البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الصالات.

3- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات نادي زانكو الرياضي المشارك بدوري إقليم كردستان لأندية الدرجة الممتازة لكرة قدم الصالات.

المجال الزمني: الفترة من 2022/9/1 ولغاية 2022/12/10

المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 البرمجة اللغوية العصبية:

عرفها أوكونور وجون (O'conoor & John: 2004) بأنها "هي أحد الفروع التي نمت وتطورت بسرعة في علم النفس التطبيقي تساعد على فهم الفروق الفردية في السلوك الإنساني وكذلك تساعد على تطوير الإدراك والتعلم وفهم الذات ويقدم هذا المجال مهارات تدريبية وتطبيقية تستخدم من أجل الحصول على تفاعل واتصال جيد والحصول على نتائج إبداعية" (أكونور وجون، 2004، 13)

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطريقة البحث.

3-2 عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات نادي زانكو الرياضي والمشاركات بدوري أندية الدرجة الممتازة لكرة قدم الصالات في إقليم كردستان للموسم 2022-2023، وتكونت العينة من (15) لاعبة وتم إستبعاد (3) لاعبات وذلك لكونهن من أفراد التجربة الإستطلاعية، وكذلك إستبعاد حراس المرمى أيضاً وعددهن (2) لاعبتين، وتم تطبيق التجربة الأساسية على (10) لاعبات.

3-3 وسائل وادوات جمع المعلومات:-

إستعان الباحث بما يأتي:-

1- المصادر والمراجع العربية.

2- مقياس البرمجة اللغوية العصبية لـ (جاسم محمد راضي، 2014) والمستخدم في البحث. ملحق (1)

3- إختبارات القدرات الحركية المستخدمة في البحث.

4- إختبارات المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

3-4 مقياس البرمجة اللغوية العصبية:-

لقد تبنى الباحث مقياس البرمجة اللغوية العصبية والذي تم بنائها من قبل (جاسم محمد راضي، 2014) على لاعبي بعض الالعب الفرقيّة (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) للدرجة الممتازة، وتتكون المقياس من (89) فقرة تقيس الابعاد الآتية: (الخبرة الشخصية، التفكير الايجابي، التفوق الشخصي، بناء العلاقات والتواصل، تحديد الاهداف وانجازها، المجازاة والقيادة، القدرة والمهارة، إحداث التغيير)، وللمقياس ميزان التقدير الخماسي الذي أعطيت بدائل الإجابة الخمسة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي إطلاقاً) والدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية والدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية. ويبلغ الدرجة الدنيا للمقياس (89) درجة والدرجة العليا للمقياس تبلغ (445) درجة، أما درجة الحياذ فتبلغ (267) درجة.

3-5 التجربة الإستطلاعية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض إختبارات القدرات الحركية بتاريخ 2022/9/7 على لاعبات نادي زانكو والبالغ عددهن (3) لاعبات، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- معرفة معوقات العمل والصعوبات التي قد تواجه الباحث.
- 2- التأكد من تسلسل الاختبارات المختارة حسب الصعوبة والسهولة.
- 3- مدى وضوح فقرات مقياس البحث وتعليماتها.
- 4- مدى ملائمة إختبارات القدرات الحركية للاعبات ومدى تفاعلهم معها.
- 5- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إستيعابهم لعملية القياس وكيفية تدوين النتائج.
- 6- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على مقياس البحث ومع تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها إختبارات القدرات الحركية.

3-6 الاسس العلمية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية:

3-6-1 الصدق:

لغرض إستخراج صدق المقياس تم عرض مقياس البرمجة اللغوية العصبية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، لبيان مدى صلاحية المقياس لإستخدامها على عينة البحث. وبعد الاطلاع على الإجابات عن مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة، تبين أن هناك اتفاقاً تاماً ونسبة 100% حول صلاحية المقياس لتطبيقها على العينة.

3-6-2 الثبات:

لغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار، وقد تم إجراء الإختبار الأول بتاريخ 2022/9/7 على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهن (3) لاعبات، وتم إجراء الإختبار الثاني بتاريخ 2022/9/17 بإجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (10) ايام من تطبيقه عليها لأول مرة، اذ تؤكد (ليلى، 2000) الى ان طريقة اعادة الاختبار يعد من اكثر الطرائق الاحصائية استخداما لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي

عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب ان لا تقل المدة بين الاختبارين عن اسبوع. (فرحات، 2001، ص 145-153)

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني للمقياسين ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحققت الاختبارات معامل ثبات عالية.

3-7 تحديد بعض إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

حدد الباحث بعض إختبارات القدرات الحركية الملحق (2) والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات (3) وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بكرة القدم والقدرات الحركية وإختباراتها كانت كما يأتي:

1- إختبار الدوائر المرقمة للتوافق. (حسانين، 1999، 426)

2- إختبار الجري المكوي 4 x 10 م لقياس الرشاقة. (حسانين، 1999، 369)

3- إختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي لقياس التوازن. (صالح، 2010، 15)

أما المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات فهي:-

1- قياس دقة التهديف.

2- إختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس الدرجة. (جبار وخورشيد، 2011، 215)

3- إختبار المناولة. (عبد الحمزة، 2011، 210).

3-8 الاسس العلمية لإختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

3-8-1 الصدق:

قام الباحث بإستخراج صدق إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية من خلال إيجاد صدق المحتوى للاختبارات، وذلك من خلال اعتماد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأخذ رأي الخبراء والمتخصصين في ترشيح الاختبارات للقدرات والمهارات الأساسية، والملاحظ في هذا النوع من الصدق أنه لا يعتمد على استخدام العمليات الإحصائية، بل يعتمد على التحليل المنطقي لمحتوى الاختبار من خلال عرض تلك الاختبارات على الخبراء والمتخصصين.

3-8-2 الثبات:

لغرض التأكد من ثبات إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات تم إستخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار، وقد تم إجراء الاختبار الثاني بتاريخ 2022/9/17 على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها والبالغ عددها (3) لاعبات، بعد (10) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة.

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني لإختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحققت الاختبارات معامل ثبات عالية.

3-9 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بالتجربة الرئيسية والذي تم فيه توزيع مقياس البرمجة اللغوية العصبية وإجراء إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتي تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2022/9/26 في القاعة الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم إستخدام الوسائل الإحصائية مع نظام (spss-version 22) الحقيبة الإحصائية في تحليل النتائج وبالإعتماد على ما يأتي:- (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط - بيرسون).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات وتحليلها.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	البرمجة اللغوية العصبية	10	332.3000	43.31294
-2	الرشاقة	10	12.4240	1.03705
-3	التوافق	10	1.4470	0.29657
-4	التوازن	10	18.3720	4.89419
-5	التهدف	10	6.4650	2.56169
-6	الدرجة	10	17.2160	4.51826
-7	المنافسة	10	7.5000	1.43372

يبين الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، وقد أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي لمتغيرات (البرمجة اللغوية العصبية، الرشاقة، التوافق، التوازن، التهدف، الدرجة، المنافسة) قد بلغ (332.3000، 12.4240، 1.4470، 18.3720، 6.4650، 17.2160، 7.5000) وانحراف معياري بلغ (43.31294، 1.03705، 0.29657، 4.89419، 2.56169، 4.51826، 1.43372).

4-2 عرض نتائج العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (2)

العلاقة بين بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحتمالية (sig)	الدلالة
-1	الرشاقة	12.4240	1.03705	-0.690*	0.027	معنوي
-2	التوافق	1.4470	0.29657	0.685*	0.029	معنوي
-3	التوازن	18.3720	4.89419	-0.753*	0.012	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (8=2-10)

نستدل من الجدول (2) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن) (-0.690^*) ، 0.685^* ، -0.753^* بينما كانت قيم الإحتمالية (0.027، 0.029، 0.012) وبما إن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية وهذه القدرات الحركية، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن كرة قدم الصالات تحتاج إلى لياقة بدنية عالية نتيجة لصغر مساحة الملعب وإن المشاركة في هذه الفعالية تحتاج من اللاعب الحركة في جميع أنحاء الملعب ولهذا سوف تحتاج إلى القدرات الحركية الجيدة لكي تستمر في

إنهاء المباريات التي تشترك فيها بدون أي خلل بدني ولهذا فإن المدربين يركزون في تدريباتهم على تحسين هذه القدرات، ومن أهمها ما تم بحثه في هذه الدراسة إذ تعد قدرات (الرشاقة، التوافق، التوازن) من المكونات البدنية المهمة التي تحتاجها لاعبات كرة قدم الصالات والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً بأداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة، إذ أن المهارات في لعبة كرة القدم يحتاج إلى التنسيق العالي بين القدرات الحركية وهذه المهارات فسرعة التعلم وأداء المهارات الأساسية تحتاج إلى رشاقة عالية وذلك من أجل أداء الحركات بطريقة ديناميكية وبيانية عالية إذ يحتاج اللاعب من خلال مواقف وظروف اللعبة إلى التغيير المفاجئ في المركز أو المواقف التي تتطلب من اللاعب أن يغير من الأداء الحركي في زمن قصير، وكذلك يحتاج اللاعب إلى التوافق في أداء هذه المهارات وأن التوافق هذا يسمى بالتوافق العام في المهارات الحركية وكذلك يكون توافق خاص وهو توافق الجسم من نوع وطبيعة الفعالية، إن الإدراك يعتمد على الحواس الخمس التي هي كالأبواب أو النوافذ على العالم الخارجي الحقيقي تجمع المعلومات عنه، وكل هذا يحتاج إلى أن يكون التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي ويتم هذا عن طريق الحواس (إذ يوجد في أجسامنا مستقبلات حسية للتخزين تستقبل المعلومات من الحواس وفي البرمجة اللغوية العصبية تسمى عملية الإستقبال هذه بالنظام التمثيلي) ومن ثم الإيعاز عن طريق الجهاز العصبي لأن الجهاز العصبي المركزي هو الذي يسيطر على جميع الحركات (النعمي، 1991، 99)، وكذلك العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة في الأداء تقريبا متشابهة إلى حد ما إذ إن الانقباض العضلي السريع والمنظم وابتداء الحركة المطلوب أداؤها والقوة والزمن المطلوب "يجب أن يناسب الخط البياني للقوة وزمن تمارين القوة مبدئياً مع حركة ألاعاب الأساسية عند أداء التدريبات البدنية" (نصيف وحسين، 1978، 257)

وكذلك فإن اللاعبة تحتاج إلى التوازن لأداء المهارات الأساسية والتي هو من المكونات الأساسية والحركية لللياقة البدنية، وأن هناك ربط بين اللياقة البدنية والتفكير وكذلك القدرات العقلية، إذ يبين (غازي صالح، 2010) بأن "التوازن هو من مكونات اللياقة البدنية والحركية من حيث ارتباطها بالجهاز الحركي وتحتاج إلى ارتباط تام بين النواحي النفسية التي لها تأثيرها الإيجابي والكبير على حالة التوازن الثابت والمثالي من الوضع العمودي وبذلك تفعيل حالة الهدوء والتوازن النفسي وبالتالي التحكم في الضغوط وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال الأداء البدني والمهاري وأن مهارات التحكم والتوازن البدني تحتاج إلى مهارة الإسترخاء والهدوء والتي هي من العمليات العقلية" (محمود، 2010، ص23)

4-3 عرض نتائج العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحتمالية (sig)	الدلالة
1-	التهديف	6.4650	2.56169	0.637*	0.048	معنوي
2-	الدرجة	17.2160	4.51826	-0.650*	0.042	معنوي
3-	المناولة	7.5000	1.43372	-0.035	0.924	غير معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (23-21=2)

نستدل من الجدول (3) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية والمهارات الأساسية (التهديف، الدرجة) (0.637^*)، -
- 0.650^* بينما كانت قيم الإحتمالية (0.048 ، 0.042) وبما إن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)،

إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن البرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة القدرات التي يمتلكها الفرد من التفكير والادراك، وبما أن لاعبات نادي زانكو كانن تمتلكن البرمجة لغوية عصبية جيدة فهذا يدل على إمتلاكهن الأفكار الجيدة و التنشيط الإيجابي المعرفي وتعديل أفكارها وإتجاهاتها، وسلوكها، وكذلك زيادة الإدراك، وزيادة القدرة على النجاح بأداء الواجبات الملقاة على عاتقها نتيجة العمليات العقلية والمعرفية وإعتقاد الشخص هو السبب الرئيس في نجاحه أو فشله، ويمثل اكبر إطار للسلوك، وكذلك كانن تمتلكن الحيوية والنشاط الدائم لدى اللاعبات وهذا ما لاحظته الباحثة على اللاعبات من خلال تواجده في تدريباتهن وإشتراكهن في المنافسات التي كانت تجرى مع الفرق الأخرى وتحقيقهن نتائج جيدة في هذه المنافسات وكانن تعتقدن بأن إشتراكهن في هذه المنافسات قد تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة وهذا ما حصل مع الفريق، فعندما يكون الاعتقاد قويا لدى الشخص فستكون تصرفاته متماشية مع هذا الإعتقاد، إذ يشير أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية وهو (ريتشارد باندلر) إلى أن للاعتقادات قوة كبيرة، فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء. (الفقي، 2000، 42)

ويتم ذلك من خلال المطالب التي تملئها على الذات لتصبح في حالة اتصال أكثر تماسكا مع الواقع المستمر، وتختلف عما كنت تشعر به. (الحجار، 2005، 88)

ونتيجة إمتلاك اللاعبات للبرمجة اللغوية العصبية فإن ذلك أدى إلى زيادة الوعي المعرفي بالنسبة لهن في أثناء أداء المهارات في التدريب والمنافسة أي كانن تمتلكن المهارات العقلية الجيدة والتي ساعدت اللاعبات على التدريب على المهارات وتصحيح العادات السيئة، والإستعداد للأداء وتركيز الإهتمام على الأهداف التي يرمون تحقيقها وخلق أفضل مزاج للأداء وبناء الثقة بالنفس لديهن وكذلك تقوية مهارات الحديث الذاتي لديهن، إذ تذكر (سوزان، 2021) عن Asttrid, J. el al (2000) بأن الحديث الذاتي "يعد نوعا من التخطيط العقلي اللفظي المباشر، والذي يساعد على تعلم وإكتساب مختلف المهارات الحركية، ويتوقف طبيعة هذا الحديث ومحتواه على مستوى اللاعب ومرحلة التعلم بالإضافة إلى طبيعة المهارة". (محمد أمين، 2021، 54)، وكذلك يؤكد (فوزي، 2008) بأن النشاط النفسي والذي يؤدي إلى رسم خريطة عقلية لطريقة أو أسلوب أداء المهارة الحركية والتي يحاول المتعلم تعلمها والإحتفاظ بها تسمى بالبرمجة العقلية وأن هذه العملية التي تم الإحتفاظ بها في الذاكرة هو لغرض الإستفادة منها في توجيه حركات أعضاء الجسم عند التنفيذ وأنها عملية إدراكية بالدرجة الأساسية ولكنها تتطلب نوعاً من توجيه الإنتباه وتركيزه ونوعاً من التذكر وهي أول عملية نفسية يقوم بها المتعلم بغض النظر عن المثير. (فوزي، 2008، 122). ونظرا لتمتع اللاعبات بالثقة الجيدة ما أدى إلى أن تظهر العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وهذه المهارات، إذ يشير (أسامة كامل، 2000) "إن الثقة تساعد اللاعب على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة، ويصبح موجهاً للإهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته". (راتب، 2000، 342)

- بلغت قيمة معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة (-0.035) بينما كانت قيمة الإحتمالية (0.924) وبما إن قيمة الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة.

5- الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن) والمهارات الأساسية (التهديف، الدرجة، المناولة).
- 2- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن).
- 3- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة.
- 4- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة.
- 5- 2 التوصيات:

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث بما يأتي:-

- 1- إمكانية الاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، في تحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية من أجل الوصول إلى مستويات أفضل.
- 2- زيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية وإمالمهم بالمتغيرات النفسية وخاصة البرمجة اللغوية العصبية.
- 3- إجراء الإختبارات الدورية في المتغيرات النفسية والقدرات الحركية والمهارات الأساسية الأخرى لتقييم اللاعبين من الناحية النفسية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى في الاندية قيد البحث.

المصادر

- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة، الموصل.
- الفقي، إبراهيم (2000): قوة التحكم بالذات، شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية
- النعيمي، عبد الستار جاسم وحسين، عايدة علي: (1991) : الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- اوكونور، جوزيف وجون سيمور (٢٠٠٤): مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة اسامة جناد وباسل الشيخ محمد، ط ١، مركز آفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.
- راتب، أسامة كامل (2000): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الحمزة، بعث عبد المطلب (2011): تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (يدنية - مهارة) لإختيار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (12- 11) سنة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- روني ملثون (2010): البرمجة اللغوية العصبية، (ترجمة)، دار الخلود للتراث، دار الخلود للتراث، مصر.
- عبدالزهره، يعقوب يوسف (2012): تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض أنواع التصويب بكرة اليد على وفق الأنظمة التمثيلية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- عويس، عفاف احمد (2003): المقاييس والاختبارات النفسية، ط٢، القاهرة، مصر.
- جبار، فرات وخورشيد، هافال (2011): التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان.
- فوزي، أحمد أمين (2008): سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود، غازي صالح (2010): أثر برنامج إرشادي نفس في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبي كرة القدم، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- محمد أمين، سوزان سيروان (2021): تأثير برنامج بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التفكير الحاذق والتوجه نحو المنافسة و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لدى لاعبات نادي نفط الشمال، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل.
- حسانين، محمد صبحي (1999): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (1999): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود، غازي صالح (2010): أثر برنامج إرشادي نفس في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبي كرة القدم،
- نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن (1978): تدريب القوة، دار العربية للطباعة، بغداد.

ملحق رقم (1)

م/ أستاذ أراء الخبراء

الأستاذ الفاضل

في النية إجراء البحث الموسوم:(البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية نرجو التفضل ببيان رأيكم حول صلاحية المقياس المستخدم لهذه العينة.

مع الشكر والتقدير

الباحثات

الاسم:

الدرجة العلمية:

تاريخ الحصول عليها:

مكان العمل:

التوقيع:

مقياس البرمجة اللغوية العصبية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاق
1.	أغير من اسلوب لعبي ليتناسب مع اسلوب زملائي في الفريق.					
2.	احاول تغيير الحالة النفسية لزميلي الى وضع افضل تقبلاً للتواصل مع بقية اعضاء الفريق.					

					3. اتكيف على تغيير الظروف والمؤثرات في أثناء اللعب.
					4. استمع لحوارات زملائي في الفريق حتى لو كانت مختلفة مع وجهة نظري.
					5. اشجع زملائي لتحفيزهم للظهور بمستوى جيد.
					6. احافظ على الهدوء والابتسامة لبناء العلاقات مع لاعبي الفريق.
					7. اتمتع بمهارة عالية لإيصال افكاري لزملائي في الفريق.
					8. أشعر بصعوبة في تكوين أصدقاء جدد.
					9. لدي مهارات عديدة استغلها في أثناء المنافسة بشكل ايجابي.
					10. اعمل بكل قدراتي من اجل الفوز على المنافس .
					11. استطيع تغيير اسلوب ادائي وتفكيري في اللعب .
					12. استخدم القدرات التي امتلكها بشكل ايجابي لتحقيق ال هدف الذي اصبوا اليه.
					13. اشعر بضعف في تنفيذ الواجبات الحركية الصعبة .
					14. اشعر بأني امتلك دافعاً قوياً للتفكير والعناية بالمستقبل.
					15. اعتمد كثيراً على مخزون المهارات لدي لأطبقها أثناء اللعب.
					16. افقر للتفكير الايجابي أثناء المباراة.
					17. استخدم المعلومات والخبرات المتوافرة لدي في تحديد أهدافي.
					18. استطيع تحقيق الاهداف الشخصية التي ارغب في انجازها في اللعب.
					19. عدم قدرتي على تجاوز الخطاء التي ارتكبتها في اللعب.
					20. استطيع رفع مستوى ادائي في اللعب بشكل منظم وجيد.

					21. اشعر بعدم امتلاكي القدرة على اداء مهارات مميزة.
					22. احث زملائي على بذل جهد اضافي في اثناء اللعب.
					23. اعتني بتغيير الافكار السلبية بأفكار ايجابية في لعبتي.
					24. أفكر في عدد من الطرق لحل المشكلة التي تواجهني بسرعة.
					25. أحسن التعامل مع زملائي في الفريق.
					26. اشعر بأنني في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل اقصى جهد في المباريات الحساسة والمهمة.
					27. اشعر بأن قدراتي الذاتية تؤهلني لخوض أي مباراة حاسمة ومهمة.
					28. توجد لدي عدة طرائق لإنجاز الواجبات في المباراة.
					29. احرص على التواصل مع اللاعبين لبناء علاقات اجتماعية خارج التدريب.
					30. أبادر بمحادثة اعضاء فريقي للتواصل وبناء العلاقات الجيدة.
					31. لست مسؤولاً عن عدم تحقيق الاهداف من قبل اللاعبين.
					32. ارفع من الروح المعنوية لزملائي في الفريق في اثناء اللعب.
					33. اشارك بشكل فعال في اتخاذ القرارات التي تهم فريقي.
					34. نبرة صوتي تدل على الثقة والشجاعة والاقدام اثناء حديثي مع زملائي.
					35. اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين.
					36. اشعر بعدم امتلاكي قدرات كافية لاكمال المباراة.
					37. استخدم مهاراتي اياً كانت الظروف المحيطة بالمباراة.

					38. أشعر بأنني أمتلك القدرة الكافية للقيام بالواجب المطلوب.
					39. استغل جميع قدراتي للوصول الى افضل النتائج.
					40. استطيع بسهولة ان أغير أفكار الآخرين نحوي
					41. تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتعامل مع اللاعب المنافس.
					42. استطيع الاستمرار باللعب مهما كانت ظروف المباراة.
					43. مستوى ادائي الحالي لايدل على الخبرة
					44. استطيع تحقيق النجاح والفوز في المباراة بفضل خططي الايجابية التي اضعها لنفسي.
					45. استطيع ان اغير من نتيجة المباراة بشكل فعال لصالح فريقي.
					46. امتلك القدرة والشجاعة لمواجهة منافسين اقوياء في اللعب.
					47. اثابر أكثر من بقية زملائي لتحقيق التفوق الشخصي في اللعب.
					48. أشعر بسهولة ويسر للقيام بمهارات مميزة وحركات صعبة في المباراة.
					49. انمي مهاراتي التي تشعرني بالنجاح والتفوق في مجال لعبتي.
					50. اقضي وقتاً طويلاً في التفكير للتغلب على المهارات الصعبة في لعبتي.
					51. أوجه افكاري دائما داخل ساحة اللعب.
					52. أحدد متطلبات خاصة بقدراتي في التدريب بمساعدة مدربي لتحقيق اعلى مستوى من الاداء.
					53. أشعر برغبة كبيرة في اللعب كلما كانت علاقتي جيدة مع أعضاء فريقي.
					54. ليس لي أعداء مطلقا وجميع زملائي يحبونني بدرجة كبيرة جدا.

					55. أعنتني بتأثيري على الآخرين ونظرتهم إليّ لبناء علاقات جيدة مع زملاء في الفريق.
					56. امتلك استجابة سريعة للأفكار الجديدة في مجريات اللعب
					57. تحسن أسلوب لعبي وتطورت مهاراتي عن العام الماضي.
					58. أشعر بضعف القدرة على التفكير الجيد في أثناء سير المباراة.
					59. سأجني الكثير من الأشياء الإيجابية إذا قمت بالتغيير في أسلوب لعبي.
					60. تمكنت من اللعب بشكل أفضل من السابق مع زملائي في الفريق.
					61. اضع لنفسك خطة عمل جيدة قبل بداية المباراة
					62. أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة.
					63. أسعى لأكون قائداً للفريق.
					64. أشعر بصعوبة عند أداء بعض المهارات في مجال لعبتي.
					65. امتلك القدرة على تطبيق الأفكار الجديدة بمهارة.
					66. أشعر بالارتياح إزاء مقابلة لاعبين جدد في الفريق وأشعر بانثارة حقيقية لذلك.
					67. أجد صعوبة في كيفية التعامل وكسب زملائي في الفريق.
					68. اتقبل المخاطرة واتبنى مهاماً صعبة.
					69. انظر الى التمرينات من زاوية أخرى مختلفة عن بقية اللاعبين.
					70. أفضل انجاز المهارات التي تتطلب جهداً في أثناء التمرين.
					71. امتلك القدرة على تقديم المقترحات والخطط لي ولزملائي في الفريق.
					72. امتلك القدرة على اكتشاف القدرات

					المهارية التي يمتلكها زملائي وأشجعهم لآظهارها في اللعب.
				73.	اتصرف بحكمة وأركز بشدة رغم المعوقات والمشتتات في أثناء اللعب.
				74.	استطيع تغيير المعتقد السلبي الى ايجابي في اثناء المباراة أو التدريب.
				75.	أبدأ بالتغيير أولاً من نفسي ومن ثم زملائي في الفريق.
				76.	استطيع تغيير طريقة التفكير بشكل ايجابي نحو الافضل في اللعب.
				77.	أضع لنفسي أهدافاً في التدريب أحاول الوصول الىها.
				78.	افتقر لتغيير اسلوب لعبي بشكل ايجابي.
				79.	اشعر بتحسن مستمر لاحداث التغيير الشخصي لي ولزملائي في الفريق.
				80.	استطيع الانسجام والتواصل مع جميع اللاعبين بسهولة.
				81.	اجعل اداء الفريق مميزاً واساعد زملائي على الابتكار والابداع والتفوق في اللعب.
				82.	افتقر للتواصل مع اللاعبين الذين يتصفون بطباع صعبة.
				83.	أفضل الاهداف ذات التحدي مع الاخذ في الاعتبار المخاطر المحسوبة لتحقيقها.
				84.	احدد لنفسي اهدافاً خاصة تشعرني بالمتعة والسرور والتحدى.
				85.	اشعر بأن العقبات الصعبة تستطيع إيقافني في تحقيق أهدافي للانجاز.
				86.	أنمي مهاراتي لكي اتفوق في لعبتي
				87.	اواظب على التمرينات بشكل يومي من اجل التفوق على زملائي.
				88.	لدي القدرة على اظهار ورفع مستوى ادائي في اللعب بشكل منظم ودائمي.
				89.	أستطيع تغيير اسلوب لعبي بسرعة عندما تتغير الظروف في اثناء المباراة.

الملحق (2)

مواصفات إختبارات القدرات الحركية

1- إختبار الدوائر المرقمة للتوافق.

- إسم الإختبار: إختبار الدوائر المرقمة.

- الهدف من الإختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم)، صافرة.

- إجراء الإختبار: يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الإنتقال خلال الدوائر المرقمة.

2- الرشاقة.

- اسم الإختبار: الجري المكوكي 4 x 10م

- الغرض من الإختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات المستخدمة: (ساعة توقيت الكترونية، صافرة، خطان متوازيان المسافة بينهما (10م).

- مواصفات الإختبار: يقف المختبر خلف خط البداية، عندما يسمع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز به كلتا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40 م) ذهاباً وإياباً.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 x 10م) من لحظة إشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قد قطع مسافة (40م) ذهاباً وإياباً.

3- إختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي لقياس التوازن.

إختبار الوقوف على مشط القدم:

غرض الإختبار: قياس التوازن الثابت وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

وصف الإختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون رجل الإرتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي ركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط.

- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يتحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.

تعليمات الإختبار:

- يؤدي الإختبار بدون حذاء.

- يجب الاحتفاظ بثبات لوضع اليدين في الوسط.

- يسمح بأداء ثلاثة محاولات.

أما المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات فهي:-

1- قياس دقة التهديف.

إسم الإختبار: قياس دقة التهديف.

الأجهزة والأدوات:

1- كرات (خماسي) عدد (4).

2- شريط لتعيين منطقة التهديف للإختبار يقسم الهدف طولياً إلى ثلاثة أقسام.

3- هدف خماسي كرة القدم بقياسات دولية.

4- ملعب خماسي كرة القدم.

وصف الإختبار: توشر منطقتان الأولى نقطة لقاء (3م) يمين الهدف مع (12م) أمام الهدف والأخرى نقطة لقاء (3م) يسار الهدف مع (12م) أمام الهدف، توضع كرتان على كل نقطة مؤشرة، إذ يقوم اللاعب بالتهديف عكس الإتجاه أي بصورة قطرية بإتجاه ثلث الهدف المعاكس لمكان الكرة.

شروط الإختبار: يبدأ الإختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (4)

التسجيل:

- تحتسب للمختبر (درجتان) عند دخول الكرة الهدف المحدد.

- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) عند مس الكرة أحد جوانب الهدف المحدد.

- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا جاءت الكرة خارج حدود الهدف المحدد.

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

2- إختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس الدرجة.

إسم الإختبار: إختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)

الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات: كرة (للصالات) عدد (1)، شواخص عدد (11)، ساعة توقيت، ملعب توضع فيه (11) شاخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).

وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

شروط الأداء:

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.

- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

3- المناولة:

اسم الاختبار: إختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15م).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات:

1- كرات (للصالات) عدد (5).

2- شريط قياس.

3- ملعب كرة القدم للصالات.

4- طباشير.

5- شاخص عدد (1).

وصف الأداء:

ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي: (الدائرة الأولى قطرها (1,5) والثانية قطرها (3م) والثالثة قطرها (4,5م)، يحدد خط البدء على بعد (15م) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء:

- أن يكون ركل الكرة وتميرها بالهواء وليس مناولة أرضية.
 - عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
 - المسافة بين كرة وأخرى (50 سم).
- طريقة التسجيل:
- لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات.
 - تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر).
 - تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى).
 - تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر).
 - تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثالث.