

تأثير تمارين مهارة بجهاز (Football Flick) في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

م.د هجوم إسماعيل جمعة

م.د عمار غازي احمد

المديرية العامة لتربية ديالى

الملخص :-

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية الفرقية ومنها كرة القدم الصالات ، إذ عادةً ما تمتاز هذه اللعبة بالسرعة والدقة في الاداء المهاري فضلاً عن التنوع في اساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك الى التطور الذي حصل في مجال علم التدريب الرياضي والفهم العميق لما يتضمنه هذا العلم من اجل الوصول للمستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المتنوعة للوصول باللاعبين الى مستوى متقدم في الاداء المهاري ، إذ تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير التمارين الخاصة بجهاز (Football Flick) على مهارات اللاعبين بكرة القدم للصالات ، أما مشكلة البحث هي قلة استخدام الاجهزة الرياضية الحديثة والتي تساعد على تطوير مهارات اللاعبين بكرة القدم الصالات ، مما دفع الباحثان الى اعداد تمارين خاصة وباستخدام الجهاز من اجل تطوير المهارات الاساسية بالكرة للاعبين ، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ، وقد تكونت عينة البحث من لاعبي نادي شهر بان بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (١٦) لاعب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحثان الى ان طبيعة التمارين الخاصة بالجهاز المستخدم أدت الى تفاعل اللاعبين وزادت من الاقبال نحو الاداء مما أثر بشكل ايجابي في تطوير المهارات .

The impact of Special exercises device (Football Flick) In developing some basic soccer skills for futsal

Researcher Name / Dr. Hujum Ismaeil jumea

Dr. Ammar Ghazi Ahmed

Research Summary : -

The sports field has witnessed great progress in various team sports, including futsal, as this game is usually characterized by speed and accuracy in skillful performance as well as diversity in offensive and defensive playing styles. This is due to the development that took place in the field of sports training science and a deep understanding of what it includes This science is in order to reach the higher levels through research and constant access to everything new to add new information by following modern scientific methods and various devices and tools to reach the players to an advanced level in skillful performance, as the importance of research comes through identifying the effect of exercises for a device (Football Flick) on the players' skills in futsal football, and the research problem is the lack of use of modern sports equipment that helps to develop the skills of futsal players, which prompted the researcher to prepare special exercises and using the device in order to develop the basic skills of football for players, and the researcher used the experimental approach One group design, and the research sample consisted of (16) futsal players of Shahraban Club, and after completing the field experiment, the researcher concluded that the nature of the exercises for the device used led to the interaction of the players and increased the turnout towards performance, which positively affected the Skills development .

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :-

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الألعاب الفرقية، إذ إنَّ هذا التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والادوات المتنوعة للوصول بالرياضي الى مستوى متقدم في الاداء .

وان من بين الألعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم برغم حداثة هي كرة القدم للصالات والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع من قبلهم ؛ إذ تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطيعون اللاعبين من تحمل الأعباء التي تواجههم اثناء المباراة ، اذ تتطلب سرعة في الهجوم والدفاع وإفراد الفريق كافة ، وكذلك تمتاز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبات الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس المحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها .

لذا تعد المهارات بكرة القدم للصالات من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ، وان اهمية امتلاك وإتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة ، اذ اصبحت الدول تتسابق فيما بينها للبحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى في كيفية اعداد لاعب ذات مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية تؤهله للدخول في معترك المنافسة وبكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه المنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات .

إنَّ الاجهزة الرياضية التدريبية الحديثة اصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لما تقدمه من دعم كبير في إجراء وتنفيذ العمليات المختلفة ومساعدة المدرب والمربي وكل من لهم صلة في العملية التدريبية في الأنشطة والقرارات التي يتطلبها العمل الرياضي كافة مع ضرورة الإفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بواسطتها تحقيق صحة الحصول على المعلومات وتكاملها وسرعتها ، وبالتالي تحسين

الخدمات المقدمة وتقليل الهدر المادي وتنمية القدرات الإبداعية الرياضية لدى اللاعب والمدرّب ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير لاعبي كرة القدم الصالات على وفق الاسس العلمية وذلك من خلال إعداد الباحثان تمارين خاصة وباستخدام جهاز (Football Flick) حديث والذي يساعد على تشجيع اللاعبين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المدرّب واللاعب ، وكذلك تساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي من خلالها يستطيع المدرّب من تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين الى مستوى متقدم في العملية التدريبية .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم الصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية واستخدام الاجهزة والادوات الرياضية الحديثة من أجل اعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين البدني والمهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثان (بوصفهما مدرّسان ولاعبان لمنتخبات تربية دىالى وحاصلي على شهادة تدريبية فئة C بكرة القدم الصالات) **لاحظا** ضعف في المهارات الاساسية لدى اللاعبين وقلة استخدام الاجهزة الحديثة في الوحدات التدريبية ، لذا ارتأى الباحثان تسليط الضوء عليها بغية حلها من خلال الاستعانة بالأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة ، وذلك عن طريق اعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز (Football Flick) ، إذ يعدّ استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في الألعاب والرياضات الحديثة لما لها من دور مؤثر وفعال في التأثير على القدرات المهارات الاساسية في تلك الألعاب ، لذا قام الباحثان باستخدام هذه الجهاز في التدريبات في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق من خلال إعداد تمارين خاصة بالجهاز لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات .

١ - ٣ هدف البحث :-

- إعداد تمارين مهارة بجهاز (Football Flick) في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .
- التعرف على تأثير التمارين مهارة بجهاز (Football Flick) في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

١ - ٤ فرض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لصالح الاختبار البعدي .

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : - لاعبي نادي شهر بان بكرة القدم الصالات .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني :- للمدة من (١٦ / ٢ / ٢٠٢٢) ولغاية (٩ / ٤ / ٢٠٢٢)
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : - القاعة المغلقة لنادي شهر بان الرياضي .

٢ - ١ منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٢ - ٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي شهر بان بكرة القدم للصالات اذ بلغ عدد افراد العينة (١٦) لاعب ، أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي (وجود فريق تدريبي ، وجود كادر تدريبي ، توفر الساحات والادوات والتجهيزات الرياضية) .

٢ - ٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

(جهاز (Football Flick) ، ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، صافرة نوع (FOX) ، اقلام ، شواخص تدريبية ، شريط قياس ، اشرطة ملونة لتقسيم المرمى) .

جهاز (Football Flick) :

وهو جهاز معاصر ذو تصميم أنيق وثلاثي الابعاد ومتعدد الاستخدامات ، يستخدم لتنمية مهارات اللاعبين بكرة القدم للصالات اذ صمم ليتمكن اللاعبين من التدريب بشكل فردي ، إذ يمكن اللاعبين من تمرير الكرة الى المرتفع الموجود في الجهاز واستلام الكرة ثانيةً وبارتفاعات وسرع وزوايا مختلفة لاختبار مهاراتهم

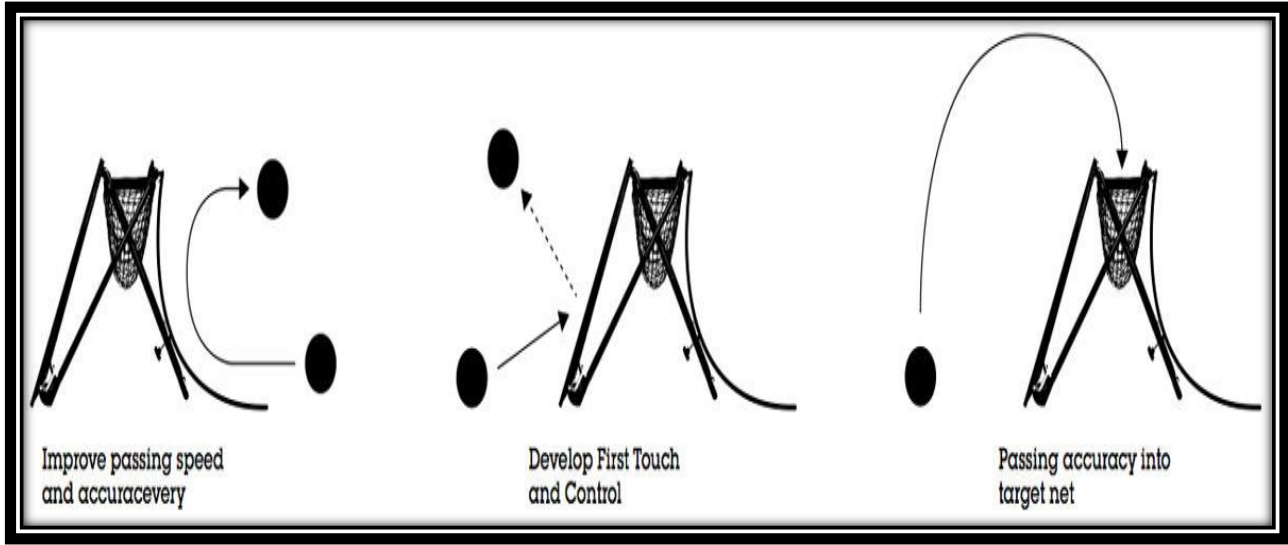
ودقتها في السيطرة على الكرة وكذلك لركل الكرة في الشبكة الموجودة في الجهاز ، يستخدم جهاز (Football Flick) كجهاز تعليمي وتدريبى لتحسين مهارات التمرير والسيطرة على الكرة والتهديف والسيطرة على الكرة ، وكذلك يوفر المتعة والسرور لدى اللاعبين في اثناء الوحدات التدريبية في محاولة لخلق مهارات وحركات جديدة ، كما موضح بالشكل (١) .



شكل (١) يبين جهاز (Football Flick)

مواصفات جهاز (Football Flick) :-

- ١ – المنحدر الامامي : - هو المرتفع الموجود في مقدمة الجهاز ويتكون من قوس محدب ذو سطح ناعم والذي يمكن تعديله لتغيير مسار ودرجة الاختلاف في التمريرة المرتدة ، طوله (١٣٧ سم) وعرضه (٧٤ سم) وارتفاعه (٧٢ سم) .
- ٢ – المنحدر الخلفي : - ويتكون من منحنى فيه مسند ذو زاوية وسطح يعود الى حالته الطبيعية والذي يمكن ان يصل الى (١٨٠ درجة) لتغيير طيران الكرة ، طوله (١١٠ سم) وعرضه (٧٤ سم) وارتفاعه (٧٢ سم) .
- ٣ – الشبكة : - وهي الجزء الاخير من الجهاز وتكون في وسطه والتي صممت لتستخدم لتمرير الكرة الى الهدف ، طوله (٤٨ سم) وعرضه (٦٥ سم) وارتفاعه (٣٢ سم) ، كما موضح بالشكل (٢) .



شكل (٢) يوضح مواصفات جهاز (Football Flick)

٢ - ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٢ - ٤ - ١ اختبار المناولة (سعد الله وخورشيد ، ٢٠١١ ، ٢١٦) :-

اسم الاختبار/ اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (١٥م) ،
الغرض من الاختبار/ قياس دقة التمرير ، الأدوات/ (كرات قدم (٥) ، شريط قياس ، ملعب كرة القدم مصغرة ، طباشير ، شاخص عدد (١) ، وصف الأداء / ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي : (الدائرة الأولى قطرها (١,٥م) والثانية قطرها (٣م) والثالثة قطرها (٤,٥م) ، يحدد خط البدء على بعد (١٥م) 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 وتمريرها بالهواء وليس مناولة أرضية ، عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر ، المسافة بين كرة وأخرى (٥٠ سم) ، طريقة التسجيل/ (لكل لاعب محاولة واحدة من (٥) كرات ، تحتسب للمختبر (٣) 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 الثلاث) .

٢ - ٤ - ٢ اختبار " الاخمد " (سعد الله وخورشيد ، ٢٠١١ ، ٢١٧) :-

اسم الاختبار / السيطرة على الكرة (الاخمد) ، الغرض من الاختبار/ قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم بها بجانب القدم أو بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر في مربع (1.5 م) ، الأدوات/ (كرات قدم عدد (٥) ، منطقة محددة بخطين متوازيين المسافة بينهما (٥ م) ، مواصفات الاختبار / يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) ، وبعد إعطاء الإشارة البدء يرمي الكرة (كرات ارضية مرة وعالية مرة اخرى) للاعب الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم يعود الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية ، شروط الأداء/ (إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة أو دفعها للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة ، يراعى تثبيت سرعة دفع الكرة من المدرب للمختبرين جميعهم ، لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية " إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة ، إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة ، إذا أوقف الكرة بطريقة غي قانونية ففي كرة القدم) ، طريقة التسجيل/ (تعطى درجتان في حالة اخمد الكرة داخل المربع وعدم خروج الكرة منه ، درجة واحدة في حالة وقوف الكرة على اي خط من خطوط المربع ، وصفر في حالة خروج الكرة من المربع) .

٢ - ٤ - ٣ اختبار التهديف (بعث عبد المطلب ، ٢٠١١ ، ٢٠٣) :-

اسم الإختبار/ اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين . الغرض من الإختبار/ قياس دقة التهديف نحو الهدف . الادوات / (كرات قدم عدد (٥) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة القدم ، ملعب كرة القدم مصغرة . وصف الأداء / توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الإختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠سم). شروط الأداء:- يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) . طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤) ، (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣) ، (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢) ، (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١) ، (صفر) خارج حدود التهديف ، يعطى المختبر محاولة واحدة) .

٢ - ٥ تطبيق التجربة الرئيسية :-

٢ - ٥ - ١ الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق (١٦ / ٢ / ٢٠٢٢) وعلى ملعب كرة القدم للصالات القاعة المغلقة لنادي شهربان ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢ - ٥ - ٢ تطبيق التجربة الرئيسية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (١٩ / ٢ / ٢٠٢٢) والانتهاؤها منها في يوم الثلاثاء الموافق (٥ / ٤ / ٢٠٢٢) على افراد العينة وبواقع (وحدتان) تدريبية بالاسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (١٤) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي ٢٠ د ، الرئيسي ٦٠ د ، الختامي ١٠ د) ، وقد اقتصر عمل الباحثان في الجزء الاولى من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ وقته (٣٠ د) ، وقد استخدم الباحثان تمرينين في كل وحدة تدريبية زمن كل تمرين (١٥ د) .

٢ - ٥ - ٣ الاختبار البعدي :

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (١٤) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق (٩ / ٤ / ٢٠٢٢) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

٢ - ٦ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

٣ - عرض النتائج ومناقشتها :

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارات التحكم بالكرة في الاختبارات القبلية والبعدية

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ع ف	t المحسوبة
---	-----------	-----------------	-----------------	-----	------------

٣ - ٢ مناقشة نتائج اختبارات مهارات التحكم بالكرة بين الاختبارات القبلية والبعدية .

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات الخاصة وباستخدام جهاز (Football Flick) داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل العينة، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين ، ويعزو الباحثان هذه النتيجة ايضاً إلى التمرينات المستخدم من قبل الباحثان والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منهما وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد العينة سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات البعدية والذي يعد مؤشراً لتطوير مهارات التحكم بالكرة بشكل بارز وهذا ما أكدته (هاني الدسوقي ، ٢٠١٣ ، ١٦٣)

(" أن الأجهزة والأدوات التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته

الحركية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية والبدنية للاعبين وتطور المتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالمهارة " .

وكما يؤكد (قاسم لزام وآخرون، ٢٠١٤ ، ٨٨) أهمية الوسائل التعليمية في كل مما يأتي ((توفر الجهد والوقت المبذولين من المدرب واللاعب ، وتساعد اللاعب على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب ، و تساعد على توصيل المعلومات والمعارف المهارية والخططية وتمكن اللاعبين من تصورها ، و تساعد على توسيع مجال الخبرات التي يمر بها المتدرب وتجعله أكثر فاعلية ، وتساعد على إثارة الدافعية لدى اللاعب وتخلق عندها الحوافز الشديدة نحو التدريب ، وتساعد على رفع مستوى اللاعب واستعداده وتشويقه إلى التدريب ، وتساعد اللاعب على المشاركة والتفاعل بإيجابيه اكبر مع المواقف المهارية والخططية).

كما ويؤكد (أحمد حسين اللقائي ، ٢٠١٣ ، ١٢) ان للوسائل والأدوات المساعدة دور مهم وفعال في العملية التدريبية من خلال ما يأتي :- (تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري عامة ، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضيين من كلا الجنسين ، وتساعد على رفع كفاية القدرة التدريبية وتنشيط الدورة الدموية ورفع كفاية القلب والرئتين والأجهزة الداخلية ، وتساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية ، وتساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية ، وتساعد على تحسين العمليات العقلية ، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب والتعليم.

وأن استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التمارين تزيد من استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهن نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي . فقد أكدت بحوث الدافعية الرياضية أنه كلما زادت الدافعية أدى ذلك الى زيادة نشاط اللاعب وتطور مستواها البدني والمهاري ، وهذا ما أكدته (أحمد أمين فوزي ، ٢٠١٣ ، ٢٦) بقوله " تعد الاجهزة والادوات الرياضية المساعدة احد الاساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى اللاعب في أثناء التدريب اذ يعد التنوع في الادوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي " .

ويرى الباحثان ايضاً ان التطور الحاصل في المهارات كان بسبب التكرار المنظم وفق الاسس العلمية وهذا ما أكدته كل من (الخطيب والنمر ، ٢٠١٤ ، ٥٢) ان " إعادة التمرين المهاري لأكبر عدد ممكن من المرات مع مراعاة فترات الراحة ويفضل أن تكون ايجابية يوفر فرصة كافية للاعب في إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات المركبة وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " .

- احمد حسين اللقائي ؛ الوسائل التعليمية والمنهج العلمي ، ط ٢ (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، ٢٠١٣) .
- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية – مهارة) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (١٤ – ١٦) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، ٢٠١١) .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط ١ ، (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١١) .
- قاسم لزام صبر (وآخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، (عمان ، المعنصم للطباعة والتجليد ، ٢٠١٤) .
- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر ؛ التدريب الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، (حلوان ، مكتبة الاساتذة للكتاب ، ٢٠١٤) .
- هاني الدسوقي ابراهيم ؛ الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية ، ط ١ (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، ٢٠١٣) .

الملاحق التمارين المهارة بجهاز (Football Flick)

١ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديق) . توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (١) بدحرجة الكرة الى الاقماع وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها وأعادتها الى اللاعب (١) والتي بدورها تقوم	٢ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديق) توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (١) بدحرجة الكرة الى الاقماع وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها وأعادتها الى اللاعب (١) والتي بدورها تقوم
---	---

بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (٦ م)	بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (٦ م)
٤ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بمناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (٣) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (١) التي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة تقوم بدحرجتها الى الاقماغ ومن ثم مناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة (٦ م) .	٣ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بدحرجة الكرة الى الاقماغ وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها وأعادتها الى اللاعب (١) والتي بدورها تقوم بإخماد الكرة ومناولتها الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على أهداف صغيرة .
٦ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بمناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (٣) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (١) التي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة تقوم بدحرجتها الى الاقماغ ومن ثم مناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على أهداف صغيرة	٥ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين: يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بمناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (٣) التي تقوم بإخمادها ومناولتها الى اللاعب (١) التي تتحرك الى الامام بدون كرة وبعد إخمادها للكرة تقوم بدحرجتها الى الاقماغ ومن ثم مناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ثم تقوم بإخماد الكرة المرتدة من الجهاز والتهديف على المرمى من مسافة ١٠م.
٨ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بدحرجة الكرة الى الاقماغ وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تكون واقفة على منطقة الجزاء (١٠ م) ويلمسة واحدة تعيد	٧ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (1) بدحرجة الكرة الى الاقماغ وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تكون واقفة على منطقة الجزاء (١٠ م) ويلمسة واحدة تعيد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالتهديف

على المرمى ، ثم تقوم اللاعب (٣) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى اللاعب (١) والتي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (٦ م)	الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالتهديف على المرمى ، ثم تقوم اللاعب (٣) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى اللاعب (١) والتي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (٦ م) .
٩ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (١) بدرجة الكرة الى الاقماع وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تكون واقفة على منطقة الجزاء (١٠ م) وبلمسة واحدة تعيد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالتهديف على المرمى ، ثم تقوم اللاعب (٣) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى اللاعب (١) والتي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (٦ م) .	١٠ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (١) بدرجة الكرة الى الاقماع وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تكون واقفة على منطقة الجزاء (١٠ م) وبلمسة واحدة تعيد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالتهديف على المرمى ، ثم تقوم اللاعب (٣) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى اللاعب (١) والتي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (٦ م) .
١١ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من منتصف الملعب تقوم اللاعب (١) بدرجة الكرة الى الاقماع وباتجاهات متعددة ومن ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٢) التي تكون واقفة على منطقة الجزاء (١٠ م) وبلمسة واحدة تعيد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالتهديف على المرمى ، ثم تقوم اللاعب (٣) الموجودة على خط منطقة الجزاء من جهة اليمين بمناولة كرة أخرى الى	١٢ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من خط المنتصف تقوم اللاعب (١) مناولة الكرة الى اللاعب (٢) ثم من مسة واحدة اعاد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بالدرجة ثم مناولة الكرة الى اللاعب (٣) ومن مسة واحدة اعاد الكرة الى اللاعب (١) التي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (١٥ م) .

	اللاعب (١) والتي تقوم بمناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (١٠ م) .
١٤ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : ينظم التمرين في منتصف الملعب تقوم اللاعب رقم (١) بدحرجة الكرة بين شاخصين والمسافة بينهما (٢م) وبعدها تقوم بمناولة الكرة للمدرب واستلامها وإخمادها ثم يدحرج الكرة بين شاخصين اخرين ثم مناولة الكرة الى المنحدر الخلفي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (١٠ م) وبوجود حارس المرمى .	١٣ - هدف التمرين : تطوير (التمرير ، الاخمد ، التهديف) توصيف التمرين : يبدأ التمرين من خط المنتصف تقوم اللاعب (١) مناولة الكرة الى اللاعب (٢) ثم تمرر الكرة الى اللاعب رقم (٣) التي تلعب الكرة مناولة الى اللاعب (١) التي تحرك الى الامام بدون كرة , تقوم اللاعب (١) بإخماد الكرة ثم مناولة الكرة الى المنحدر الامامي من جهاز (F) ومن مسة واحدة تقوم بالتهديف على المرمى من مسافة (١٠ م) وبوجود حارس المرمى .