

أثر تمارين خاصة في بعض الإدراكات الحسـ حركية ونسب مساهمتها في مهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة قدم الصالات

م. د. علي فلاح محمد حسن الصافي

كلية الزهراوي الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى اعداد تمارين خاصة في تطوير بعض الإدراكات الحسـ حركية للاعبي كرة القدم الصالات ، والتعرف على تأثيرها، وأفضلية التأثير وللمجموعتين (الضابطة،التجريبية) والتعرف على نسب مساهمة الإدراكات الحسـ حركية في مهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم الصالات ، كذلك بناء وتصميم اختبارات والتعرف على صلاحية الاختبارات المصممة. استخدم الباحث المنهج التجريبي . تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الطف الشباب بكرة الصالات للموسم الرياضي(2021-2022) وتم اختيار احد الاندية عن طريق القرعة وبواقع (14 لاعب) . أستخدم الباحث الحقيبة الأحصائية(SPSS). توصل الباحث إلى استنتاجات وتوصيات عدة اهمها هناك تأثير ايجابي في تطوير الإدراكات الحسـ حركي للاعبي كرة قدم الصالات وللمجموعتي البحث (التجريبية ، الضابطة) ولكن بنسب متفاوتة. وأظهرت المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمارين الخاصة تفوقاً واضحاً على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية جميعها .وبناءً على هذه النتائج اوصى الباحث بما يأتي: ضرورة استخدام التمارين المقترحة والمعدة في تطوير مستوى الإدراك الحسـ حركي للاعبي كرة القدم الصالات. وضرورة اهتمام المدربين باللاعبين ومنهم فئة الشباب بتطوير مستوى الإدراكات الحسـ حركي لغرض مواكبة المتطلبات المهارية ، الخططية بكرة القدم الصالات .

Abstract

The effect of special exercises in some kinesthetic perceptions and the percentages of their contribution to the dribbling and scoring skills for futsal players

By

Dr. Ali Falah Muhammad Hassan Al-Safi

Al-Zahrawi University College

The aim of the research is to prepare a special exercises in some kinesthetic perceptions and the percentages of their contribution to the dribbling and scoring skills for futsal players, and to identify their impact for the two groups (control and experimental), and to identify the proportions of the percentages of their contribution to the dribbling and scoring skills for futsal players. The researcher used the experimental approach. The research population consisted of the players of Al- Tuff Youth Club in Futsal for the sports season (2021-2022), and one of the clubs was selected by lottery, with a rate of (14 players). The researcher used the statistical package (SPSS). The researcher reached several

conclusions and recommendations, the most important of which is that there is a positive effect in the development of kinesthetic perceptions for futsal players and for the two research groups (experimental and control), but in varying proportions. The experimental group, which adopted the special exercises, showed a clear superiority over the members of the control group in all the post tests. Based on these results, the researcher recommended the following: The necessity of using the suggested and prepared exercises in developing the level of kinesthetic perception of futsal football players, and the need for coaches to pay attention to players, including the youth category, to develop the level of kinesthetic perceptions in order to keep pace with the skill requirements, tactical... in futsal football.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم الحالي تقدماً علمياً ملموساً في نواحي الحياة جميعها ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضية فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي نتيجة العمل بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والاستفادة منها في الجانب التطبيقي للمجال الرياضي حتى يصل اللاعب أو المتدرب الى أعلى مستوى في مجال تخصصه وبما تسمح به قدراته البدنية والمهارية ومواصفات الانثروبومترية والمعرفية والعقلية والتي تنعكس بالتالي على تحقيق انجازات رياضية كبيرة في جميع المستويات فالتطور الذي شهدته العملية التدريبية اسهم بشكل كبير في تطوير مستويات الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية من خلال استخدام الوسائل والاساليب الحديثة التي كان لها الاثر الفعال في تقدم مستويات اللاعبين ، فالأساس الذي خضعت له العملية التدريبية ارتكز على استخدام المناهج الحديثة والقائمة على الأسس العلمية العملية وما تتضمنه من تمارينات والمبنيّة على اساس برمجة التدريب فضلاً عن خضوعها لعملية التقويم المستمر لمعرفة مدى ملائمتها للفئة العمرية ومستويات اللاعبين. كما ان ما يميز لعبة كرة القدم الصالات الان هو اعتمادها على القدرات العقلية بقدر ماتعتمد على القدرات البدنية ولما كانت اغلب مهارات اللعبة متتالية ومتسلسلة وتتطلب مستوى عالي من الدقة في الاداء مما يتوجب على اللاعب ان يشعر ويفكر ويدرك وتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي بصورة اشمل وادق اذا ما علمنا ان لهذه القدرات الدور الكبير في استيعاب الفرد واكتسابه للمعلومات ومن هذه القدرات (الأدراك الحس حركي) والذي يعد مسؤولاً عن الافعال الحركية وتفسيرها والاحساس بها وتصحيحها وتنفيذها من خلال التعرف على مكونات الاداء والبيئة المحيطة به والمراد عمل الحركة بها.

1-2 مشكلة البحث:

تعاني اغلب الفرق بقلة وصول الكرات الى الهدف لقطعها من قبل المدافعين او الحارس او تسديدها بعيداً عن الهدف ذلك لعدم الاهتمام بالإدراك الحس حركي توسيع المدركات لدية بحيث يتوقع ويدرك ماسيفعله وان تكون تحركاته تتوافق مع ادائه المهاري ومحاولة خلق فرص لمواجهة الهدف ومحاولة التغلب على الصعوبات التي تواجهه. او محاولة حجز المنافس واعطاء فرصه للزميل بالتسديد مما يساعد في خلق فرص لزيادة فعالية المسافة لدرجة الكرة والتهديف على المرمى لتسجيل الأهداف ان ما يميز لعبة كرة القدم الصالات هو الايقاع السريع في الاداء طيلة زمن المباراة سواء كان ذلك بالكرة او بدونها كما انها تمتاز بكثرة متغيراتها والتي فرضت على اللاعبين جملة من الواجبات والتي فرضتها طبيعة اللعبة من حيث القياسات القانونية لميدان اللعب واعداد اللاعبين قانون اللعبة فضلاً عن تعدد مهاراتها والتي تعتمد بشكل رئيسي على القدرات الادراكية للرياضي اي قدرته على قراءة البيئة التي من حولة وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ، احياناً نلاحظ ان اللاعب قد يمتلك تكتيكاً عالياً لأداء الحركات المختلفة ولكنة لا يستطيع القيام بها اثناء اللعب في الوقت والمكان المناسب اذ يتعذر عليه احياناً التقدير الجيد من حيث المسافة ، الارتفاع ، الزمن ، الاتجاه ... وغيرها من المتغيرات التي يحكم من خلالها بأن اللاعب ليس ماهراً ، ففي كرة القدم للصالات يلعب الإدراك اي (تفسير الانطباعات الحسية) دوراً مهماً في حسن اختيار الاستجابة المناسبة وهذا الامر يتطلب من اللاعب ان يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة الية من البيئة المحيطة كي يتمكن من

تفسيرها بالشكل المناسب. لذا أراد الباحث خوض هذه التجربة بوضع تمرينات خاصة لمعرفة مدى تأثير الادراكات الحس حركية على اهم المهارات وهي مهارة الدحرجة والتهديف بكرة قدم الصالات.

1-3 أهداف البحث:

1- اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض الادراكات الحس حركية للاعبي نادي الطف الرياضي الشباب بكرة القدم الصالات للموسم الرياضي 2021_2022

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير بعض الادراكات الحس حركية للاعبي كرة القدم الصالات.

3- التعرف على افضلية التأثير وللمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لتطوير بعض الادراكات الحس حركية للاعبي كرة القدم .

4- التعرف على نسبة مساهمة الادراكات الحس حركية في مهارتي الدحرجة والتهديف للاعبي كرة القدم الصالات .

5- تصميم وبناء اختبارات جديدة للادراكات الحس حركية والتعرف على مدى صلاحيتها للعينة المختارة.

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج القياسات القبلية والبعدية وللمجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) ولصالح القياسات البعدية.

2. هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج القياسات القبلية والبعدية وللمجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية.

3. للادراكات الحس حركية نسب مساهمة معنوية في مهارتي الدحرجة والتهديف بكرة القدم للصالات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الطف الرياضي للموسم 2021 - 2022

1-5-2: المجال الزماني من 2022/3/25 لغاية 2022/ 7 / 25

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الأولمبية في كربلاء و القاعة المغلقة في جامعة كربلاء.

1- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

من اجل توضيح معالم الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين أكثر

ملائمة لأهداف البحث وفرضياته

شكل(1) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث

ت	اسم المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1	المجموعة الضابطة	1-ضرب الكرة إلى مستطيلان متداخلان 2×3م و 1×2م مرسومة على الحائط	التمرينات المعدة من قبل المدرب	1-ضرب الكرة إلى مستطيلان متداخلان 2×3م و 1×2م مرسومة على الحائط

2	المجموعة التجريبية	على بعد 9م (المعدل) 2-قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي للأداء الجري من الشاخص الاول الى الثاني واللاعب معصوب العينين 3- الادراك الحس - حركي بالاحساس بالكرة بين الشواخص	التمرينات المعدة من قبل الباحث	على بعد 9م (المعدل) 2-قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي للأداء الجري من الشاخص الاول للثاني واللاعب معصوب العينين 3- الادراك الحس - حركي بالاحساس بالكرة بين الشواخص
---	-----------------------	--	-----------------------------------	--

2-2 مجتمع وعينات البحث :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث" ⁽¹⁾، حدد مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة كربلاء للموسم الكروي (2021-2022) كما مبين في الجدول (1) اختار الباحث عينات بحثية بالاسلوب العشوائي البسيط بواقع (8) لاعب للتجربة الاستطلاعية وشكلت مانسبته (11%) كما اختار (45) لاعب كعينة لبناء وتصميم اختبارات الادراكات الحس - حركية وشكلت ما نسبته (62.5%) فضلا عن اختيار لاعبي نادي الجماهير عن طريق القرعة للتجربة الاساسية للبحث وبواقع (14 لاعب) والتي مثلت نسبة قدرها (19.4%) من مجتمع البحث ، وقام الباحث بتقسيم العينة الاساسية إلى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) وبواقع (7 لاعبين) لكل مجموعة، وتم استبعاد (2) لاعب لعدة أسباب منها البعد عن مكان التدريب وصعوبة الالتزام بمكان ووقت التدريب والغياب المتكرر عن التدريب ، عدم سماح المدربين لهم لعدم جاهزيتهم البدنية .

جدول (1)

يبين توزيع افراد مجتمع وعينات البحث

ت	اسم النادي	مجتمع البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة بناء اختبارات الادراكات	عينة التجربة الاساسية
1	الغاضرية	18	2	14	
2	الطف	18	2		14
3	الحر	18	2	15	
4	الحسينية	18	2	16	
	المجموع	72	8	45	14

2-1-1 تجانس بين مجموعتي البحث:

من اجل ان تكون العينة قيد الدراسة متجانسة والذي يكون له الاثر المباشر في صحة ودقة النتائج استخرج الباحث معامل الالتواء في بعض المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة، العمر، التدريبي)

جدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث في بعض المتغيرات قيد الدراسة

⁽¹⁾ محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	22.79	23.00	1.97	0.06
2	الكتلة	كغم	20.60	59.00	4.66	0.15
3	الطول	سم	167.4	167.0	3.24	0.20
4	العمر التدريبي	سنة	4.066	4.00	1.05	0.35

يتبين من الجدول (3) ان قيم معامل الالتواء هي اقل من (+-1) مما يدل على تجانس افراد وعينة البحث في هذه المتغيرات.

2 - 2 وسائل البحث والاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة :-

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، قام الباحث بالاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها :-

2 - 2 - 1 وسائل البحث (وسائل جمع المعلومات) :-

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
- استمارة تسجيل البيانات (تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة).
- استمارة تفريغ البيانات (لتفريغ البيانات المأخوذة من استمارة التسجيل).
- المقابلات الشخصية * (1)

2 - 2 - 2 الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- ملعب كرة قدم صالات
- كرات قدم صالات قانونية عدد 10
- شواخص بلاستيكية عدد (20)
- صافرة عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية (1/100) من الثانية، نوع RS ألمانية الصنع عدد 2
- اشرطة قياس معدنية بطول (25) م
- جهاز حاسوب نوع ASUS
- جهاز لقياس الوزن
- سله لجمع الكرات
- شبكات مطاطية ملونة
- اعمدة بلاستيكية عدد (5)
- شريط قياس الطول
- كاميرا نوع Sony

ينظر ملحق (1)

2_3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 تحديد الإدراكات الحس حركية بكرة القدم وترشيح الاختبارات:-

تحديد الإدراكات الحس حركية بكرة القدم:

من أجل تحديد الإدراكات الحس حركية للاعب كرة القدم للصالات قام الباحث بمسح المراجع العلمية والبحوث والدراسات في مجال الاختبارات والقياس وكرة القدم حيث تم إعداد استبيان وزعت على مجموعة من الخبراء المختصين* حيث استخدم الباحث قانون النسبة المئوية في تحديد أهم الإدراكات الحس حركية بكرة القدم للصالات والتي حازت على نسبة اتفاق كما مبين بالجدول أدناه جدول (3) يبين اتفاق آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات الإدراكات الحس حركية والتي حازت على نسبة اتفاق الخبراء والمختصين.

2-3-2 الاختبارات المختارة للإدراكات الحس حركية بكرة القدم للصالات :

ت	الأدراكات الحس حركية	عدد الخبراء والمختصين	عدد الآراء المتفقة للخبراء والمختصين	النسبة المئوية
1	الإحساس بالمكان	13	13	100%
2	الإحساس بالزمن	13	13	100%
3	الإحساس بالكرة	13	12	92%

بعد تحليل المحتوى والمراجع والدراسات والبحوث العلمية الخاصة بكرة القدم للصالات تم اعتماد الاختبارات اللازمة لقياس الإدراكات الحس حركية للاعب كرة القدم للصالات وتصميم استبيان عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين*

جدول(4)

يبين النسب المئوية لاتفاق الخبراء على أهم اختبارات الإدراكات الحس حركية بكرة القدم للصالات

الإدراكات الحس حركية	الاختبارات المصممة	عدد الخبراء والمختصين	عدد الآراء المتفقة للخبراء	النسبة المئوية
الإحساس بالمكان	ضرب الكرة إلى مستطيلان متداخلان 3×2م و 1×2م مرسومة على الحائط على بعد 9م (المعدل)	13	13	100%
الإحساس بالزمن	قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي للأداء الجري من الشاخص الأول للثاني واللاعب معصوب العينين	13	12	92.30%
الإحساس بالكرة	الادراك الحس حركي بالاحساس بالكرة بين الشواخص	13	12	92.30%

2-4 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها ، قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية وهي " دراسة أولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقبله في أثناء اجراء الاختبارات لأمكانية تفاديها مستقبلاً " ⁽¹⁾ ، قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف (2022/3/30) في القاعة المغلقة بجامعة كربلاء في الساعة الرابعة مساءً على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (8) لاعبين .

وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

1. التعرف على المعوقات والاختطاء التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لتلافيها.
2. التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة ومستلزمات البحث وملامتها البيئة البحثية
3. التعرف على القياس الاول لقياس الاختبارات وصلاحيته حيث مستولى السهولة والصعوبة.
4. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات ككل.
5. التعرف على جاهزية الاجهزة والادوات والملاعب المستخدمة للقيام بالتجربة الاساسية.
6. التعرف على كيفية انسيابية العمل للاعبين في الملعب وطرق التسجيل الدرجات .
7. التأكد من كفاية وكفاءة أفراد الفريق العمل المساعد ⁽²⁾.

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاربعاء المصادف 2022/4/7 في القاعة المغلقة في جامعة كربلاء الساعه الثالثة

ظهراً

1. التعرف على القياس الثاني لثبات نتائج القياس .
2. التعرف على موضوعية الاختبار .

2-5 تطبيق الاختبارات على عينة البناء

بعد استكمال الاجراءات التي اهلت الباحث للقيام بتطبيق الاختبارات المعنية بقياس الادراكات الحس حركية على افراد عينة البناء للكشف عن صلاحيتها في قياس الادراكات الحركية للاعبين كرة القدم الصالات باشر الباحث بتطبيقها على (45) لاعب من تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي اندية محافظة كربلاء في يوم الاربعاء المصادف 2022 / 4 / 14 بعدها اتجه الباحث لاجراء المعالجات الاحصائية للكشف عن الثقل العلمي للاختبارات المتمثلة بقدرتها على التمييز بين اللاعبين ومستوى صعوبتها وسهولتها وصدقها وثبات نتائجها .

2-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:

⁽¹⁾ (قاسم حسين المنذلاوي وآخرون) الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: الموصّل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص 107

* ينظر ملحق رقم (3)

* ينظر ملحق (4)

1- السيد رائد عبد الامير بكالوريوس تربية رياضية

2- السيد عباس خبط بكالوريوس تربية رياضية

3- السيد علي عباس بكالوريوس تربية رياضية

* ينظر ملحق (5)

2-5-2 صدق الاختبار:-

يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والمقاييس ويقصد به إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله⁽¹⁾، وكما عرفته (ليلي السيد فرحات) بأنه "الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه".⁽²⁾ وهناك عدة أنواع من الصدق ولذا فقد استخدم الباحث (صدق المحتوى ، صدق التمييز).

أولاً: الصدق الظاهري:-

هو صدق المحتوى أحد أنواع الصدق الأكثر شيوعاً في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد كسبت الاختبارات المعينة قياس الادراكات الحس حركية هذا النوع من الصدق خلال عرضه على مجموعة ذوي الخبرة والاختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة ضمن اختصاص الاختبار والقياس.

ثانياً: الصدق التمييزي:-

قام الباحث باستخدام هذا النوع من الصدق للوقوف على كفاءة الاختبارات المصممة للتمييز بين المجموعة ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض، عمد الباحث إلى ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (45) لاعباً ترتيباً تنازلياً ، وتم اختيار 33% (من الدرجات العليا) و33% (من الدرجات الدنيا وقد مثلت (15) لاعباً لكل من المجموعتين العليا والدنيا وبالتالي تم استخدام اختبار (test,t) للعينات المستقلة غير المترابطة بين المجموعتين العليا والدنيا ومن خلال مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (28) والبالغة (2.2) ومستوى دلالة (0.05)، اذ ظهر ان هذا الإختبار مميز لكون قيمته المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية .

الجدول (5)

يبين قيمة (معامل التمييز) المحسوبة لأختبارات الأدراكات الحس حركي

الأختبارات	العينة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الاحساس	15	العليا	3.605	0.679	0.221	7.585	0.000	معنوي
بالمكان	15	الدنيا	1.500	0.527	0.166			
الاحساس	15	العليا	5.584	0.210	0.066	8.7991	0.000	معنوي
بالزمن	15	الدنيا	6.514	0.259	0.082			
الاحساس	15	العليا	5.584	0.239	0.072	6.802	0.000	معنوي
بالكرة	15	الدنيا	6.269	0.255	0.068			

2-5-3 ثبات الاختبار:-

⁽¹⁾ بلوم بنيامين (وآخرون): ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) تقييم الطالب التجميعي والتكويني،: القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث، 1983، ص126 .

⁽²⁾ ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 67.

يعد حساب الثبات من خصائص الاختبار الجيد اي ان الاختبار الذي يعطي نفس النتائج أو مقارنة لنفس العينة أو مشابهة لها وتحت نفس الظروف يعد ثابتاً وإحصائياً إذا ظهر معامل الارتباط معنوياً⁽¹⁾ إذ تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، ومن أجل إيجاد ثبات نتائج الإختبارات قام الباحث بإجراء الإختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية والتي قوامها (8) لاعبين في يوم الاربعاء الموافق 2022/4/7 وبالتالي إعادة الإختبار عليهم بعد مرور سبعة أيام أي بتاريخ 2022/4/14 مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول، وبالتالي عمد الباحث الى معالجة بيانات الاختبارين من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون وأظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباط عالٍ بلغت (0.88)، مما يؤكد على ثبات الإختبار.

2-5-4 موضوعية الاختبار:-

لغرض استخراج موضوعية الاختبار لقياس الادراكات الحس -حركية قام الباحث بأعتماد محكمين*² مع تقييم الباحث اذا قام باستخراج قيم الارتباط بيرسون بيت قيم الحكم الاول والحكم الثاني وقد بلغت قيمة الارتباط (0.866) واستخراج علاقة الحكم الاول مع الباحث وقد بلغت قيمة ارتباط (0.878) واستخراج علاقة الحكم الثاني مع الباحث والتي بلغت قيمة الارتباط (0.865) ومن خلال قيم معاملات الارتباط يتبين لدى الباحث ان جميع الادراكات تتمتع بموضوعية عالية .

جدول (6)

بين قيم معاملات الارتباط

ت	الاختبارات	قيم الارتباط	الدالة المعنوية	قيم الارتباط	العلاقة	الدالة
1	ضرب الكرة إلى مستطيلان متداخلان 2×3م و 2×1م مرسومة على الحائط على بعد 9م	0.861	معنوي	0.866 0.878 0.865	حكم اول مع حكم ثاني	معنوي
2	قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي للأداء الجري من الشاخص الاول للثاني واللاعب معصوب العينين	0.872	معنوي	0.901 0.923 0.894	حكم اول مع الباحث	معنوي
3	الادراك الحس - حركي بالاحساس بالكرة بين الشواخص	0.867	معنوي	0.843 0.855 0.863	حكم ثاني مع الباحث	معنوي

2-6 صلاحية الاختبارات:

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، مديرية دار الكتب، 2010، ص120.

ملحق (13)

يعتبر واحد من أهداف وأغراض التجربة الاستطلاعية هو تحليل مفردات الاختبارات من أجل انتقاء الملائم والصالح منها وإن هذه العملية تستوجب الأخذ بعين الاعتبار ناحيتين أساسيتين هما: (1)

- 1- مستوى صعوبة وسهولة الاختبار بالنسبة لمن سيطبق الاختبار عليهم ضمن أفراد عينة البحث.
 - 2- القدرة (القوة) التمييزية للاختبار وذلك للتعرف على قدرة الاختبار في التفريق بين مستويات أفراد العينة المتطرفة.
- 2-6-1 مستوى سهولة الاختبار وصعوبته:

وللتعرف على مستوى سهولة الاختبار وصعوبته وكيفية توزيع نتائجها عمد الباحث إلى استخراج قيم معامل الالتواء للاختبارات المطبقة على أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (45) لاعب واعتماد نتائج التطبيق الثاني والتعرف على توزيع أفراد العينة في كل اختبار خضعت له والكشف عن اعتدالية التوزيع من خلال قيمة معامل الالتواء فيما إذا كانت صفرية⁽²⁾، وهذا يؤشر مدى مناسبة الاختبارات لمستوى أفراد العينة وقد أظهرت النتائج أن جميع قيم معامل الالتواء كانت صفرية ولم تتجاوز $(1 \pm)$ ، والجدول (7) يبين ذلك.

يبين مؤشرات الاحصاء الوصفي لمتغيرات الإدراكات الحسية لاجاد مستوى سهولة وصعوبة الاختبارات

الجدول (7)

المتغيرات	ت	الاختبارات	وحدة القياس	العينة	مقياس الإحصاء الوصفي				معامل الالتواء	طبيعة توزيع العينة
					الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	خطأ معياري		
الإدراكات الحس - حركية	1	اختبار الإدراك الحس-حركي بالمكان	درجة	8	2.524	2.501	1.044	0.180	0.292	اعتدالي
	2	اختبار الإدراك الحس-حركي بالزمن	ثانية	8	6.022	6.026	0.435	0.058	0.156	اعتدالي
	3	اختبار الإدراك الحس-حركي بالكرة	ثانية	8	5.911	6.000	0.337	0.063	-0.181	اعتدالي

2-7 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، واعطت المجموعتان معلومات عن الاختبار قبل التنفيذ لغرض تعريف اللاعبين وتم شرح الاختبارات للإدراكات الحس - حركية لهم وكيفية تطبيقها وجرى الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف

(1) محمد جاسم الياسري: بناء وتفتين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص105.

(2) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص166.

(2022/4/20) عمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعيدة .

2-7-1 تكافؤ مجموعتي البحث :-

من الامور الهامة التي ينبغي على الباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى هذا الاساس لابد ان تكون مجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) متكافئة في متغيرات البحث متغيرات البحث قيد الدراسة اذ" ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يتعلق في متغيرات التي لها علاقة بالبحث"⁽¹⁾ قيد الدراسة اذ"ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يتعلق في متغيرات التي لها علاقة بالبحث.

جدول (8) يبين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات	الدلالة	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري			
1	الاحساس بالمكان	2.85	0.89	3.08	3.00	0.81	0.30	0.31	عشوائي	0.76
2	الاحساس بالزمن	5.42	0.82	0.31	5.21	0.93	0.35	0.44	عشوائي	0.66
3	الاحساس بالكرة	5.60	0.63	0.23	5.72	1.16	0.44	0.24	عشوائي	0.81

ان قيم (t) المحسوبة للاختبارات قيد البحث هي اصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (05.0) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ لتلك الاختبارات.

2-8 التجربة الرئيسية:-

2-8-1 إجراءات التجربة الأساسية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية قام الباحث بأعداد التمرينات يهدف الى تطوير الإدراكات الحس حركية للاعبين كرة القدم للصالات حيث تضمنت المجموعة التجريبية اداء البرنامج التدريبي ب(3) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين حيث نفذت المجموعة التجريبية ب(24) وحدة تدريبية وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الاداء (85%/100%) وبالسعة الممكنة وتضمنت (24) تمرين وقد راعى الباحث انتظام اللاعبين في التدريب والتدرج في مستوى الاحمال التدريبية اما المجموعة الضابطة فقد كانت تحت اشراف المدرب * ومنهجه الخاص . فيما يلي البرنامج تضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

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

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الاحد) الموافق 2022/4/25 .

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

3- حددت مدة التجربة بـ(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع .

4- استخدم الباحث شدة تتراوح ما بين (85-100 %) .

5- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري .

6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الجمعة) الموافق 2022 / 6 / 25 .

2-8-2 الاختبارات البعدية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات البعدية خلال يومي الأحد والاثنين بتاريخ 4-5 / 7 / 2022م ، وفي تمام الساعة الخامسة عصراً على القاعة الاولمبية في محافظة كربلاء ، إذ تم مراعاة شروط تنفيذ هذه الاختبارات وتعليماتها وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية .

*تم ترتيب التمارين حسب مستوى الصعوبة

*المدرّب علي عباس

* ينظر ملحق (7) توصيف التمرينات

*ينظر ملحق (8)

2 - 9 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخرج المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول

على النتائج التي تهدف اليها .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، حيث قام الباحث بوضعها في جداول والتي تعد وسائل توضيحية لما جاءت به نتائج الدراسة وذلك بقصد التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها لاهداف الدراسة وفروضها من اجل تحليل واقع الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة و

التجريبية) فضلاً عن نسب المساهمة للادراكات الحس الحركي في مهارتي الدرجة والتهديف للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد عينة البحث (المجموعة الضابطة،المجموعة التجريبية) وتحليلها .

3-1-1 عرض نتائج اختبار (t.test) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الادراك الحسي حركي لافراد المجموعة الضابطة وتحليلها .

استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المستقلة غير المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات موضوع الدراسة وذلك لتحقيق الفرضية (الثانية) للبحث والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة معنوية في

نتائج القياسات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعياري وفرق الاوساط وقيمة(t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول(9)

ت	المتغيرات	درجة القياس	قبلي		بعدي		الخطأ المعياري ي قبلي	الخطأ المعياري بعدي	فروق الأوساط	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-						
1	الإدراك المكاني	درجة	3.00	0.8	5.57	0.534	0.308	0.202	2.571	12.010	0.000	معنوي
2	الإدراك الزمني	ثانية	5.21	0.9	4.71	0.952	0.353	0.359	0.503	4.646	0.004	معنوي
3	الإدراك بالكرة	ثانية	5.72	1.1	5.30	0.763	0.441	0.288	0.417	1.944	0.100	غير معنوي

من خلال الجدول (9) يتبين لنا متوسط الفروق وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات متغير الإدراك الحس _ حركي للمكان ومن خلال المعالجة للبيانات احصائيا باستخدام اختبار (t.test) للعينات المستقلة اذ بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (2.571) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.010) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (6) ، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالمكان للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي اما بالنسبة لاختبار الادراك الحس_ حركي للزمن فكان متوسط الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (0.503) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.646) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (6) ، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.004) وهي اصغر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالزمن للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الادراك الحس_حركي بالكرة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (0.417) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.944) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (6) ، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.100) وهي اكبر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالكرة للمجموعة الضابطة.

3-1-2 عرض نتائج اختبار (t.test) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الادراك الحسي _حركي لافراد المجموعة التجريبية وتحليلها

استخدم الباحث اختبار (t.test) للعينات المستقلة غير المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات موضوع الدراسة وذلك لتحقيق فرضية (الثانية) للبحث والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية في اختبارات الادراكات الحس _حركية للاختبارين القبلي _ البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	درجة القياس	قبلي		بعدي		الخطأ المعياري قبلي	الخطأ المعياري بعدي	فروق الأوساط	قيمة t	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			س-	ع	س-	ع						
1	الإدراك المكاني	درجة	2.857	0.899	6.714	1.112	0.340	0.420	3.857	14.789	0.000	معنوي
2	الإدراك الزمني	ثانية	5.427	0.827	3.571	0.534	0.312	0.202	1.856	7.760	0.000	معنوي
3	الإدراك بالكرة	ثانية	5.600	0.316	7.285	0.755	0.238	0.285	1.685	4.213	0.006	معنوي

من خلال الجدول (10) يتبين لنا متوسط الفروق وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات متغير الإدراك الحس _ حركي للمكان ومن خلال معالجة الباحث للبيانات احصائيا باستخدام اختبار (t.test) للعينات المستقلة اذ بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (3.857) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.789) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية 6، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالمكان للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة لاختبار الادراك الحس_حركي بالزمن بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (1.855) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.760) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (6) ، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالزمن للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار الادراك الحس_حركي بالكرة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (1.685) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.213) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (6) ، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ والبالغة (0.006) وهي اصغر من مستوى الدلالة والبالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الإدراك الحس_حركي بالكرة للمجموعة التجريبية

3-1-3 مناقشة نتائج اختبار (t.test) بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية)

ومن خلال مظهرته نتائج فروق الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث في مجال الإدراك الحس-حركية (الإدراك المكاني والإدراك الزماني والإدراك بالكرة) والموضحة بياناتها في الجداول (10،9)، والتي تبين فيها ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الإدراك الحس-حركي بالمكان والإدراك الحس-حركي بالزمن .

ويعزو الباحث ذلك الى انه نتيجة طبيعية وذلك للتركيز المباشر على العمليات العقلية باعتبار ان التدريب هو ضمناً تدريب عقلي... وذلك يشير علماء التدريب أن اي حركة وتكرارها هي عبارة عن ممارسة ذهنية ، وان العمليات التدريبية المتبعة ربما لا تتعامل مع هذه المفاهيم بشكل دقيق وإنما يتم التركيز على آلية التنفيذ البدني أكثر منة على العمليات العقلية، اضافة الى ان عينة البحث هم من اللاعبين المتقدمين وهم بالمحصلة تقديرهم للزمن جيد ولكن ليس بالمستوى العالي ولأن الإدراك الحس-حركي بالزمن عملية معقدة وهي بالنتيجة تحتاج الى خبرة ودراية واسعة بهذا المجال، اما حالة التفوق التي ظهرت في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في ونفس المجموعة في الإدراك الحس حركي-المكان والتي إرتقت الى الدلالة المعنوية فقد جاءت كما يراها الباحث لمستوى التكيف والتطبع بين اللاعب وابعاد الملعب والهدف.

فلاعب كرة القدم الصالات هو مدرك لأبعاد الملعب وكذلك لإجزائه الأخرى كابعاد منطقة الجزاء ونصف الملعب وغيرها من مناطق الملعب المحددة اذ ان تعدد الوحدات التدريبية وما ترافقه من تكرارات للتمرينات سواء كانت بالكرة او بدونها ان تصل باللاعب الى حالة الألية من حيث التقديرات الصحيحة وما تتطلبه متغيرات اللعب وبما ان عينة البحث هي عينة متدربة ومتعلمة فهي قد حصلت على مخزون من الأبعاد من خلال تفسير ومعرفة الأبعاد وبالتالي فهي وصلت إلى المعرفة التامة .

اما بالنسبة للإدراك الحس حركي بالكرة فلم يصل الى الدلالة المعنوية ونرى ذلك الى عدم تطبيق بعض اللاعبين بالتمرينات خاصة بالإدراك بالحس-حركي وخصوصاً تمرينات الإحساس بالكرة واعتمادهم على ما تتضمنه التمرينات المهارية بصورة غير مقننة ، يذكر (نزار الطالب، كامل الويس) ان "تحديد العلاقات الزمانية والمكانية في الاداء الحركي وتناسق الحركات يعد من عمليات الادراكات المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق والتدريب المقنن فهو يمثل اهمية كبيرة في الاداء الحركي" (1)

لذا فان الإدراك الحس-حركي بالمكان مهم في كرة القدم للصالات حيث ان التمريرة السليمة تحاكي الزميل بمعنى إن الكرة التي تلعب إلى المكان المناسب تسمح للزميل بالجري واستقبالها في ظروف ملائمة أكثر من المنافس" (2) كما يتبين لنا ان سبب الفروقات في تطور الإدراك الحس حركي بالمكان لدى افراد المجموعة التجريبية هو ان جو اداء التمرين هو كان قريباً نوعاً ما من جو الوحدة التدريبية او اصعب منة الامر الذي جعل اللاعب يتعود على اجواء الاختبار و بشكل مألوف لان طبيعة أداء التمرينات كانت من خلال الثبات والحركة ودمج أكثر من مدرك حسي حركي في الوحدة التدريبية وايضاً الطريقة التي اتبعت في كيفية تنفيذ التمرينات حيث كانت تعطى ثلاثة تمرينات في كل وحدة تدريبية وفي الوحدة التي تليها اعادة تمرين واعطاء تمارين جديدة لتتم عملية الربط بين الوحدة التدريبية الحالية والتي تليها محققاً بذلك الربط بين التمرين السابق والحالي للمهارة بالإحساس بالمكان يتطلب من اللاعب التواجد في أماكن متعددة وتستدعي منه اداءاً حركياً معيناً يتناسب مع المكان وعلاقته مع زملائه اللاعبين أو مع اللاعبين المنافسين ،حيث إن إدراك المكان يمثل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والخطئية

اي بمعنى اخر ان تقدير المسافة من قبل اللاعب لمناولة الكرة للزميل او التهديف او احتلال الفراغ المناسب سواء كان ذلك في عملية الاسناد او المتابعة كلها عوامل تخدم اللاعبين كأفراد او الفريق كمجموعة وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة(ناديه أبو

(1) نزار الطالب ، كامل الويس : مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص 170

(2) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي 1982ص189

السعود، 1999) التي أكدت على أهمية الإدراك الحس -حركي سواء من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه أو إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعبين المنافسين، فاللاعب يقوم بإدراك مختلف أجزاء الأداء الحركي كما لو كانت وحدة حركية متكاملة، وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وإدراك خواص ودرجة التوافق الحركي⁽¹⁾

وفي متغير الإدراك الحس -حركي بالزمن اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية كما مبين في الجدول رقم(10)،

يبين ذلك الى التمرينات والتي أدت الى التطور العالي ان تمرينات الادراك الحس - حركي(الزمن) التي طبقت على المجموعة التجريبية والتي لم تتعرض لها المجموعة الضابطة ساهمت في تحسين الادراك الحس - حركي وساعدت اللاعبين على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة ادائها مما جعلها تتحسن اضافة الى زيادة التركيز ودقة الاداء المهاري وهو بدوره يؤدي الى زيادة عملية الادراك بالاضافة الى ان زيادة التمرين ونوعيته سيزيد من الخبرة والمهارة في مواقف اللعب المختلفة⁽²⁾ . ان ادراك المهاره له اثره البالغ في احداث عملية التدريب لهذه المهارة او تلك الحركة ، فالوسائل المناسبة تقوم بهذه المهمة خير قيام.

حيث تتم العملية التدريبية بأسرع وقت ممكن دون ان يكون لهذه السرعة اثر سلبي على جودة الاداء كون اللاعب مدركاً لكلاً من النقاط الفنية والتي تؤثر على سير هذه المهارة اثناء الاداء وبالتالي تخرج المهارة الحركية المطلوب تعلمها بشكل دقيق أما بالنسبة إلى الإدراك الحس-حركي بالكرة فقد حققت المجموعة التجريبية فروق معنوية نرى ذلك الى ان الاعداد الصحيح للتمرينات المختارة المبنية وفق الاسس العلمية والتربوية وهذا يعود الى ما تتطلبه طبيعة لعبة كرة القدم للصالات من ادراكات حس-حركية وخاصة التمرينات في الأماكن التي تحتاج إلى التقدير السليم والتوقيت الصحيح لاستقبال الكرة من اتجاهات متعددة ولمسافات مختلفة. "إن قدرة اللاعب على المسافات الاحساسية تكون من خلال أنشطة حركية، وإن الانجاز الفاعل والكامل وجب على الرياضيين أن يميزوا بين الرياضي وغير الرياضي .

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) وتحليلها ومناقشتها

3-2-1 عرض نتائج اختبار (t.test) للاختبارات البعدية و للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) وتحليلها .

(1) نادية أبو السعود:العلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير ،جامعة

الزقازيق،كلية التربية الرياضية،1999،ص56.

يبين نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية جدول (11)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الخطأ المعياري التجريبية	الخطأ المعياري الضابطة	تجريبية		ضابطة		درجة القياس	المتغيرات	ت
					ع	س-	ع	س-			
معنوي	0,031	2.449	0.420	0.202	1.11 2	6.71 4	0.53 4	5.571	درجة	الإدراك المكاني	1
معنوي	0,017	2.765	0.202	0.359	0.53 4	3.57 1	0.95 2	4.712	ثانية	الإدراك الزماني	2
معنوي	0,000	4.878	0.285	0.288	0.75 5	7.28 5	0.76 3	5.304	ثانية	الإدراك بالكرة	3

وبالعودة للجدول (9-10) ولبيانات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية الخاصة بالإدراك الحس - حركي (المكان) لعينتي البحث الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي (5.571) والانحراف المعياري (0.534) للمجموعة الضابطة ، في حين كان الوسط الحسابي (6.714) والانحراف المعياري (1.112) للمجموعة التجريبية وعند معاملة النتائج ظهرت القيمة المحسوبة (t)(2.449) و تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) ولما كانت نسبة الخطأ (0.031) وهي اصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على معنوية الفروق ما بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.الجدول (11)

اما بالنسبة للإدراك الحس_حركي بالزمن لعينتي البحث الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي (4.712) والانحراف المعياري (0.952) للمجموعة الضابطة ، في حين كان الوسط الحسابي (3.571) والانحراف المعياري (0.534) للمجموعة التجريبية وعند معاملة النتائج ظهرت القيمة المحسوبة (t)(2.765) و تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) ولما كانت نسبة الخطأ (0.017) وهي اصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على معنوية الفروق ما بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما بالنسبة للإدراك الحس_حركي بالكرة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية كان الوسط الحسابي (5.304) والانحراف المعياري (0.763) للمجموعة الضابطة ، في حين كان الوسط الحسابي (7.285) والانحراف المعياري (0.755) للمجموعة التجريبية وعند معاملة النتائج ظهرت القيمة المحسوبة (t) (4.878) و تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) ولما كانت نسبة الخطأ (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على معنوية الفروق ما بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

43-2-2 مناقشة نتائج اختبار (t.test) للاختبارات البعدية و لمجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) .

على ضوء ما اظهرته النتائج التي تم عرضها في جدول (11) والذي بين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الحس_حركية في الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية موضوعة البحث كما ان المقارنة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الحس_حركية (الإدراك الحس_حركي بالمكان ، الإدراك الحس_حركي بالزمن ، الإدراك الحس_حركي بالكرة) فقد كانت تشير إلي التطور المعنوي الكبير ولصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح لنا إلى كون التمرينات التي وضعت لهذا الغرض والمنفذة مع المجموعة التجريبية هي تمرينات تهدف بشكل مباشر إلى تطوير قدرات الإدراك الحس-حركي بالمكان إضافة إلى الزمن والكرة وعليه فإن نتائج البحث كانت مطابقة مع فروض البحث في معظم تفاصيلها ، ولا يعني ان المجموعة الضابطة لم تتطور، حصل هناك تطور ولكن لم يصل هذا التطور إلى المعنوية قياساً بالتجريبية كما يتضح ان هذه الفروق جاءت من خلال الفهم المسبق والإدراك لجميع الأماكن ثم التعامل معها من خلال التمرينات العامة التي كانت تطبق على المجموعة الضابطة وخصوصاً ان اللاعبين هم فئة متقدمة.

اما بالنسبة لمتغير الزمن يتبين لنا ذلك إلى التمرينات التي ركز الباحث فيها على تطوير إدراك اللاعب للزمن من خلال اداء تمارين مركبة او دمج بين مهارتين (درجة وتهدف على مرمى مقسم إلى مربعات خلال مدة زمينة وايضاً تكرار الإداء واعطاء اللاعب معلومات خلال انتهاءه من اداء المحاولة، وظهرت المعنوية في الإدراك الحس-حركي بالزمن لان عامل الزمن تكون نسبة التطور فيه بأجزاء من الثانية.

ولأهمية الإدراكات الحس-حركية بالنسبة للاعبين كرة القدم ومنها كرة قدم الصالات ولاعبارات عديدة منها اعداد لاعبي الفريق ، صغر مساحة الملعب ، ارضية الملعب الامر الذي يتطلب من القائم على العملية التدريبية من انتقاء التمرينات بشكل دقيق بما يساهم في تطوير الإدراكات الحس-حركية وما له من آثار إيجابية في معرفة نسب الماهسة بالاداء بمهارتي الدرجة والتهدف اذ ان عدم القدرة على تحديد المكان بدقة هو احد الاسباب الرئيسية لعدم تسجيل الاهداف والتمريرة الدقيقة للكرة وصعوبة المناورة للإستحواذ عليها مع عدم القدرة على حساب حركة اللاعبين.⁽¹⁾

اما بالنسبة للإدراك الحس حركي بالكرة وبالرغم من التطور الحاصل ولكلتا المجموعتين الا ان الارقام تشير الى تفوق افراد المجموعة التجريبية وتفسير ذلك هو ان نوعية التمارين التي وضعت والتي جعلت اللاعبين وبمستوى من الاحساس بالكرة وتعصيب العين والدرجة من الثبات بوجه القدم على الكرة وهذا يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك ، يعرف بإدراك الإحساس بالكرة .

3-3 عرض نتائج معاملات الارتباط ونسب المساهمة للمتغيرات الحس-حركية بالدرجة والمواجه الصحيحة والتهدف للمجموعة التجريبية:-

إيجاد العلاقة الارتباطية ومعنوية نسبة المساهمة :-

سعى الباحث إلى دراسة نسب مساهمة الإدراكات الحس-حركية بالمهارات المختارة بكرة القدم للصالات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) واستخراج العلاقة بدون حساب درجة (t) اي من خلال تربيع معامل الارتباط ويعوض عنها من خلال درجات نسب المساهمة مع درجة الفعالية والتي تزيد عن (0.250) فان النسبة فعالة والتي تقل عنها فانها غير فعالة⁽²⁾

3-3-3 عرض نتائج معاملات الارتباط ونسب مساهمة الإدراك الحس-حركي بالمكان بالمتغيرات المهارية:

جدول (12)

(1) عبد الستار جبار الضمد: مصدر سبق ذكره 2000، ص40

(2) عبد المنعم احمد الدرادير : الإحصاء البارومتري واللابارومتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة ، عالم

ت	المتغيرات	العينة	قيمة الارتباط	نسب المساهمة	الفعالية
1	الدرجة بالكرة	7	0.877	0.080	فعالة
2	تسجيل هدف	7	0.851	0.718	فعالة

عند دراسة العلاقة الارتباطية ونسب مساهمة الإدراكات الحس حركي بالمكان مع متغيرات قيد الدراسة، اذ تشير النتائج في الجدول اعلاه الى ان نسب المساهمة في مهارة (الدرجة بالكرة) كانت نسب فعالة ونلاحظ ان اختيار المكان الوقت المناسب للدرجة احد اسباب اداء المهارة بشكل صحيح وبفضل التمرينات والأدوات مثل الشواخص وغيرها ادت الى اتخاذ المكان الصحيح والانسيابية بالدرجة"اذ يشير (هرغود وبيبلر 1988) على ان "التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بالمكان وبمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة الناتجة بين جانبي اللاعب بسرعة"⁽¹⁾

في (مهارة التهديف) ظهرت نسب المساهمة فعالة كما اظهرتها النتائج في الجدول (12) لذا فان استخدام الباحث التنوع بالتمرينات بمهارة التهديف من (اهداف بمختلف الأحجام والإرتفاعات واستخدام التهديف من مسافات مختلفة وزوايا مختلفة وامكن محددة واستخدام الجدار البشري والصناعي ادى الى ان يكون اللاعب ذو إحساس عال بالمكان مما ادى الى نسب فعالة للإدراك المكاني بمهارة التهديف اذ ان التكرار الكثير والممارسة المستمرة على التهديف بوجود الادوات المساعدة من اهداف صغيرة ومتوسطة وكبيرة وشواخص وحواجز ودوائر ومربعات مرسومة على الحائط ومن مسافات مختلفة ساعد اللاعب على استخدام الجزء الصحيح من القدم والإحساس بالمكان الصحيح لضرب الكرة واعتماده على ذاته في تصحيح الأخطاء من خلال معرفة نتيجة ادائه "ويشارك جسم اللاعب بكل اجزائه في تنفيذ ركل الكرة وليس الرجل الراكلة للكرة وإنما (الجزع ،الذراعان، ولكل جزء له دور معين في تأدية المهارة وبأنسيابية تامة)⁽²⁾.

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988

(2) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن: مصدر سبق ذكره، ص71

3-3-4 عرض نتائج معاملات الارتباط ونسب مساهمة الإدراك الحس حركي بالزمن بالمتغيرات المهارية:

الجدول (13)

يبين قيم معاملات الارتباط ونسب المساهمة للإدراكات الحس حركية بالزمن بالمتغيرات المهارية:

ت	المتغيرات	العينة	قيمة الارتباط	نسب المساهمة	الفعالية
1	الدرجة بالكرة	7	0.623	0.411	فعالة
2	تسجيل هدف	7	0.811	0.702	فعالة

3-3-5 مناقشة نتائج ومعاملات الارتباط ونسب مساهمة الإدراك الحس حركي بالزمن بالمتغيرات المهارية:-

في مهارة الدرجة كانت نسب مساهمة الإدراك بالزمن في المهارة فعالة جداً ويتضح لنا ان التمرينات كان لها التأثير الفعال في ظهور هذه النسبة لان على اللاعب ان يدرك زمن الدرجة بالكرة واي من الاوقات هو بحاجة الى الدرجة او تمرير "يستخدم اللاعب الجري بالكرة عندما لا يكون أمامه فرصة للتمرير إلى زميل أو عندما يريد جذب مدافع إليه لأبعاده عن التغطية أو عندما يريد التقدم بالكرة في ساحة خالية (1)

في مهارة التهديد كانت نسب مساهمة الإدراك بالزمن فعالة وبنسبة عالية ويتبين ان التمرينات ادت الى ظهور نسب المساهمة العالية ،وان مهارة التهديد تحتاج الى الدقة والتي تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلالها يتم احراز الهدف ايضاً ويحتاج لاعب كرة قدم الصالات الى السرعة اي سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه ويشير (الحيالي) نقلاً عن (Tealman) (من اجل نجاح مهارة التهديد يجب توافر صفات الدقة والقوة والسرعة)⁽²⁾ لذا فان مهارة التهديد تعد من المهارات الصعبة وهذا ما يؤكد (الخشاب وآخرون) "بأن اهمية التهديد تكمن كونها تمتاز بانها اصعب من المهارات الأخرى في اللعب"⁽³⁾

(2) Louis Jean: Des haies. Foot . Passion – edition am phara ، Paris ، 1991 ، p. 134

(2) معن عبد الكريم جاسم الحيايلى ، اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ص 61

(3) الخشاب ، زهير قاسم ، وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1988 ، ص 222

3-3-6 عرض نتائج معاملات الارتباط ونسب مساهمة الإدراك الحس-حركي بالكرة بالإداء بالمتغيرات
المهارية

الجدول (14)

ت	المتغيرات	العينة	قيمة الارتباط	نسب المساهمة	الفعالية
1	الدرجة بالكرة	7	0.841	0.707	فعالة
2	تسجيل هدف	7	0.458	0.209	فعالة

3-3-7 مناقشة نتائج معاملات الارتباط ونسب مساهمة الإدراك الحس-حركي بالكرة بالإداء بالمتغيرات
المهارية:-

عند دراسة العلاقة الارتباطية ونسب مساهمة الإدراكات الحس-حركية بالكرة مع المتغيرات المهارية اوضحت ان نسب المساهمة اما في مهارة الدرجة فان نسب مساهمة إدراك الإحساس بالكرة كانت فعالة وعالية جداً ويتبين ان هذه النتيجة جاءت عن طريق التمرينات ذات الطابع المتغير والتي وضعت حيث ساهمت في زيادة إحساس اللاعب بالكرة فالأسس التي تقوم عليه تلك التمرينات لغرض زيادة فاعلية الإدراك والاحساس هو ان يكون الاداء بأنسيابية بحيث تدفع الكرة دفعاً بسيطاً ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريباً ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعاً بين الكرة الملعب . وتعد مهارة الدرجة من اهم المهارات بكرة القدم : وبالرغم من ان كرة القدم للصالات تهدف الى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض لمسافات إلا ان استخدام الدرجة ما زال لاغنى عنه في مواقف كثيرة من المباريات⁽²¹⁾

وفي مهارة التهديد اظهرت النتائج ان نسب المساهمة إدراك الإحساس بالكرة فعال اذ اصبح اعتماد المتعلم على ذاته في تنفيذ سرعة الكرة والاتجاه الذي يختاره ادى الى زيادة الاهتمام بالضربة فضلاً عن مراقبة بصورة دقيقة لمكان التهديد وكيفية نهاية الهجمات بشكل صحيح وتسجيل الأهداف.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أسهمت التمرينات في رفع مستوى الإدراك الحس-حركي فضلاً عن زيادة الممارسة والتدريب لدى اللاعبين.
2. أسهمت التمرينات المعدة في رفع مستوى الإدراكات الحس-حركية ورفع القدرة على التفكير واستثارة دافعية نحو ممارسة التمرين.
3. ان التمرينات المعدة كانت ملائمة لأعمار عينة البحث وهذا ما أظهرته الفروق المعنوية في النتائج الاحصائية للبحث .

(21) فرات جبار سعد وجفال خورشيد الزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكرة القدم ، عمان، دار

4. ان لتنوع الممارسة في التمرينات دور كبير وفعال في تطوير الإدراكات الحس _ حركية ورفع مستوى المتغيرات المهارية .

4- 2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمرينات المعدة في تطوير مستوى الإدراك الحس _ حركية للاعبين كرة القدم للصالات.
 2. ضرورة اهتمام المدربين باللاعبين لتطوير مستوى الإدراكات الحس _ حركية لغرض مواكبة المتطلبات المهارية ، الخططية.... بكرة القدم .
 3. محاولة اجراء دراسات اخرى مشابهة على متغيرات اخرى للعبة كرة قدم الصالات والالعاب الرياضية الاخرى وعلى عينات مختلفة .
 4. ضرورة التدرج بالتمرينات المرتبطة بالادراكات الحس _ حركية للاعبين كرة القدم من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد .
 5. يوصى باستخدام التمرينات المصممة في مناهج كرة القدم للأندية كونها تعطي مؤشراً مهماً في سرعة التطور للأدراكات الحس _ حركي .
- يجب ان تكون طرائق واساليب التدريب تتماشى مع حاجات وقدرات اللاعبين ، وان بعض الوسائل المساعدة يمكن ان تسهم في التطوير .

المصادر

- بلوم بنيامين (وآخرون): ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) تقييم الطالب التجميعي والتكويني،: القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث، ص126، 1983
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي 1982 ص189
- زهير قاسم الخشاب وآخرون كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988
- عبد المنعم احمد الدرادير : الإحصاء البارومتري واللابارومتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2005 ، ص93
- فان دالين : (ترجمة) محمد نبيل وآخرون، مناهج البحث العلمي في التدريب وعلم النفس، ط4 ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر، 1985، ص47
- فرات جبار سعد وجفال خورشيد الزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكرة القدم، عمان، دار دجلة، 2011، ص78
- قاسم حسين المندلاوي (وآخرون) الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989،
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، مديرية دار الكتب، 2010، ص120
- ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001، ص67
- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بعمر (10-12) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص105.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185

معن عبد الكريم جاسم الحيايلى، اثر اختلاف اساليب التجكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2007، ص 61

نادية أبو السعود: العلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 1999، ص 56.

نزار الطالب، كامل الويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

وديع وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 166.

(Louis Jean: Des haies. Foot . Passion – edition am phara ، Paris ، 1991 ، p.

13

الملاحق

نماذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية :

الاسبوع :الاول

الاولى

اليوم : السبت

الهدف الخاص : تطوير الإدراك الحس حركي المكاني

اقسام الوحدة	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة	الزمن الكلي	الشدة
الرئيسي	1	8	35 ثا	7 د	11.5 د	85%
	24	5	35 ثا	4 د	7 د	90%
	6	6	35 ثا	5 د	8.5 د	95%
مج	27 د					

الوحدة التدريبية :

الاسبوع :الثاني

الاولى

اليوم : السبت

الهدف الخاص : تطوير الإدراك الحس حركي الزماني

اقسام الوحدة	التمارين	التكرار	زمن الاداء	الراحة	الزمن الكلي	الشدة
الرئيسي	11	6	35 ثا	5 د	8.5 د	90%

95%	8د	4د	49 ثا	5	3	
100%	7د	4د	35ثا	5	5	
	23.5 د					مج

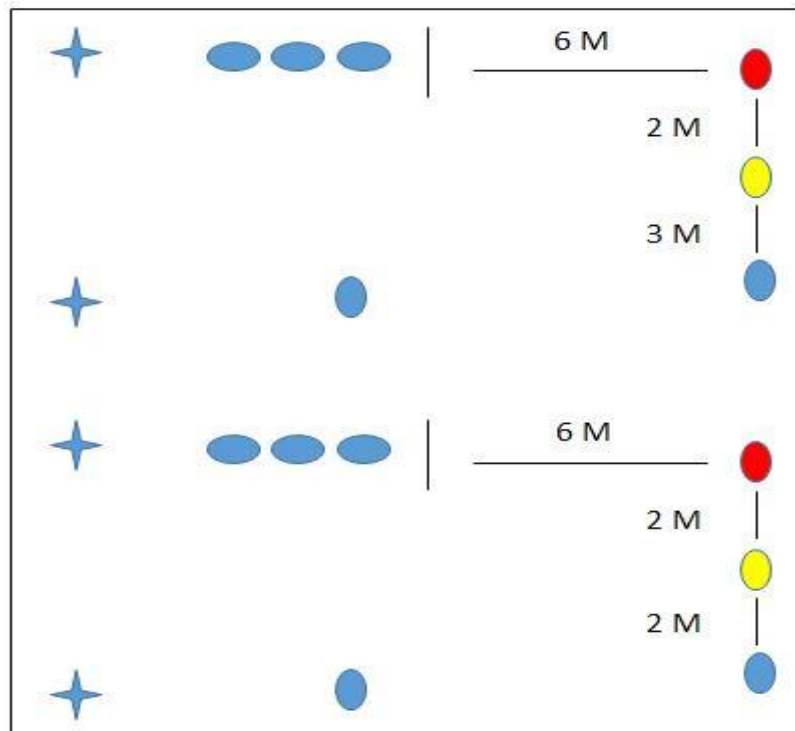
التمرينات المستخدمة في البحث

تمرين رقم (1)

: الدوران ولعب الكرة الى الاطواق الملونة.

* الهدف من التمرين تطوير الإدراك الحس حركي بالمكان

* منطقة لعب محددة (20×20)، ينفذ التمرين مجموعتين من اللاعبين يقفون على شكل قاطرتين خلف خط مرسوم على الارض وتوضح امام كل مجموعة ثلاثة اطواق ملونة يبعد الاول عن خط البدء مسافة 6 م والمسافة بين الاول والثاني 2 م والثالث 3 م ، يبدأ التمرين بإشارة من المدرب حيث يقوم برفع لون محدد معين وعلى اللاعب الأول الذي يقف وظهرة موجه للمدرب الإستدارة ولعب الكرة مباشرة الى لون الطوق الذي حدده المدرب والعودة خلف مجموعة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين باستخدام وسيله مساعدة تضئء باللون الذي يحدده المدرب .

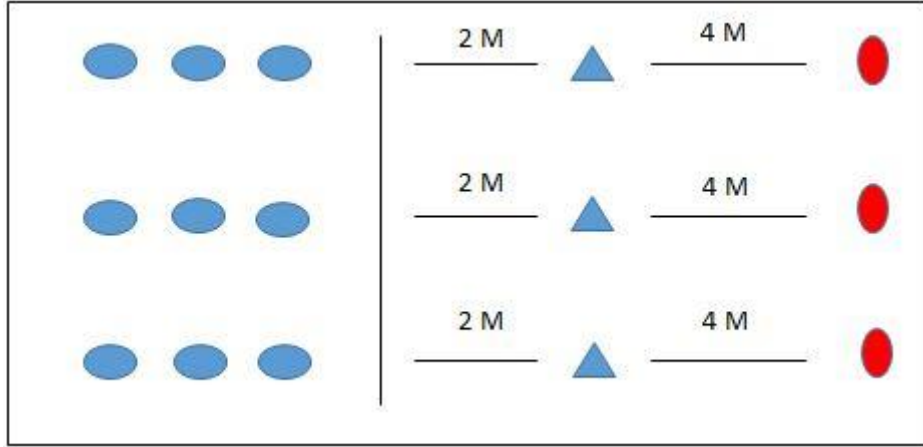


تمرين رقم (2)

: الدوران حول الشاخص ومناوله الكرة الى الطوق.

* تطوير الإدراك الاحساس بالمكان والكرة

* منطقة لعب محدده (25م×20م)، ينفذ التمرين مجموعتين من اللاعبين يقفون على شكل قاطرتين خلف خط مرسوم على الارض ويوضع بجانب كل مجموعة شاخصين يبعد الاول عن خط البدء 2م والثاني 4م وضع الوقوف والظهر مواجهة للمدرب وعن سماء اشارة المدرب يركض اللاعب الاول من كل مجموعة ليلمس الشاخص الاول ويركل الكرة المستقرة على الارض الى داخل الاطواق بدون النظر الى الاطواق ويعود خلف مجموعته وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين الاخرين ومن ثم بعد اكمال عدد من المحاولات يركض اللاعب الاول ليلمس الشاخص الثاني ويركل الكرة الى الاطواق ويعود خلف مجموعته.



تمرين رقم (3)

المنافسة والاستلام والتهديف الكرة في وقت محدد.

الغرض من التمرين : تطوير الاحساس بالزمن.

شرح التمرين : منطقة لعب محددة على الارض ابعادها 10م × 40م ، ينفذ التمرين مجموعتين من اللاعبين يقفون على شكل قاطرتين خلف خط مرسوم على الارض والمسافة بينهما 5 م ويبعد عن المرمى مسافة 35 م يرسم خط يبعد عن المرمى مسافة 10م ، يبدأ التمرين بأشارة من المدرب حيث يقوم اللاعب الاول من مجموعة (أ) بمنافسة الكرة من اللاعب الاول من (ب) والركض للأمام وتبادل المنافسة والاستلام للكرة وأي لاعب يصل الى الخط يقوم بتهديف الكرة الى المرمى المقسم بمربعات ويطلب من اللاعب الاداء بزمن يقرب او مساوي للزمن المطلوب ان يمس اللاعب الذي بحوزته الكرة الخط الذي يبدأ منه ومن ثم يعود خلف مجموعته واللاعبان الفائزان هما اللذان يكون زمنهما اقرب الى الزمن المسجل لدى المؤقت من غيره.

