

اثر استخدام تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي

م.م. دلدار أمين نافخوش الاتروشي
كلية التربية الأساسية- جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : 2010/11/28 ؛ تاريخ قبول النشر : 2011/2/2

ملخص البحث :

أهداف البحث إلى الكشف عن ما يأتي :-

- أثر تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتم تنفيذ المنهاج على عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة العطاء للبنين والبالغ عددهم (80) تلميذاً ، إما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (30) تلميذاً يمثلون نسبة (37.5) من مجتمع البحث ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد ان تم استبعاد (10) منهم (6 تلاميذ) للتجارب الاستطلاعية و (4 تلاميذ) بسبب الغياب .

وللتحقق من هدف البحث افترض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية للتوصل إلى النتائج وهي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة، النسبة المئوية) وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- احدث المنهاج الخاص بتمارين اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهي (الدرجة، المناولة القصيرة، المناولة المتوسطة، التهديد القريب)

- احدث المنهاج الخاص بدرس التربية الرياضية الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً في مهارة (الدحرجة، المناولة القصيرة) ولم يحدث تطوراً في مهارة (المناولة المتوسطة، التهديف القريب)
- تفوق المجموعة التجريبية التي نفذت (تمارين اللعب) على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة (الدحرجة ، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة ، التهديف القريب) .

The Effect of Using Playing Exercises on some Basic Skills by sixth primary class pupils

Assist. Lecture Daldar Ameen Nafkhosh AL-Atrochi
College of Basic Education/University of Mosul

Abstract:

The research aims to know :

- The Effect of playing exercises on some basic skills by the experimental group between pre and post tests .
- The statistical significant differences in basic skills between both groups in post-test .

The researcher used the empirical method due to its appropriateness . The course was applied on a sample of sixth primary class pupils in AL-Ata'a primary school for boys reaching (80) pupils . The sample was (30) pupils , representing (37,5) of the research society . The sample was divided in to (experimental and control groups) chosen randomly to end with (10) pupils at each group after the removal of (10) pupils (6) of them were among the pilot study and other (4) due to absence .

To verify the aim , the research hypothesized :

- Existence of statistically significant differences in some basic skills of the experimental group between pre- and post-tests and in favour of the post-test .

- Existence of statistically significant differences in some basic skills between experimental and control groups in the post-test in favor of the experimental group .

The researcher followed the used statistical means to have results : Arithmetic mean , standard deviation , T - test for related samples . T - test for irritated samples , percentage .After presenting and discussing the results , the researcher concluded:

- The suggested course of games exercise followed by the experimental group resulted in a tangible development in all basic skills under study like (scroll , short pass , close shoot) .
- The suggested course of physical education lesson applied made a development in (short pass) skill , where other skills (scroll , medium pass and close shoot) witnessed no development .
- Superiority of the experimental group over the control group in all basic skills studied like (scroll , short pass , medium pass and close shoot) .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي أدى إلى تطور المستويات الرياضية وتحقيق الانجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية ، وهذه الانجازات لم تأت مصادفة أو عن فراغ و إنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الانجاز في هذه الفعاليات .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة اهتمام الباحثين والمدربين في تطوير لعبة كرة القدم من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والخطية والنفسية، فضلاً عن تطوير الجانب المهاري لديهم، وأصبحت جميع الدول تولي اهتماماً كبيراً بممارسي هذه اللعبة ولاسيما الناشئين كونهم القاعدة الأساسية لها وذلك من أجل إعدادهم إعداداً سليماً والوصول بهم إلى المستويات العالية لرفد المنتخبات الوطنية وضمان مستقبل اللعبة وتطويرها

وتقدمها. (الاركي ، 1997 ، 9) ولأجل ذلك اهتم الكثير من الخبراء والمختصين في استخدام طرائق ووسائل علمية مختلفة لتحقيق هذا الهدف، وقاموا بوضع برامج تدريبية مختلفة يسعى كل منها إلى تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها " إن اختيار أنسب الطرائق وأكثرها اقتصاداً بالوقت والجهد أمر مهم وجانب رئيسي من جوانب الطريقة وذلك عند تدريب الفعاليات والمهارات الحركية والرياضية ". (صادق،والهاشمي، 1988، 53)

ومن الأساليب التي تعمل على تطوير الجانب (البدني -المهاري - الخططي) لدى اللاعبين (تمارين اللعب) إذ يتميز هذا الأسلوب بوجود عنصر المنافسة بين اللاعبين إثناء التمرين مما يولد لدى اللاعبين دافعية نحو التدريب أكثر من التدريب بدون الكرة ، فالمهارة هي وسيلة التواصل بين اللاعبين وبدونها يبقى الإعداد غير مكتمل مما يؤثر سلباً في إنتاجية اللاعبين في الملعب لأن " اللاعب الذي لم يكن إعداده شاملاً يكون أداؤه المهاري ضعيفاً وحركاته بطيئة " (سالم، 1988، 68) ومن هنا تظهر أهمية البحث في محاولة البحث للتوصل الى نتائج تكشف للعاملين في مجال التدريب أهمية هذا النوع من التمارين في رفع الجانب المهاري لدى التلاميذ من خلال إعداد منهاج تدريبي .

2-1 مشكلة البحث :

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في السنوات الأخيرة في جميع النواحي (البدنية و المهارية والخططية و لوظيفية) نتيجة التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديث والتغيير طابع اللعب من حيث اتسامه بالسرعة والدقة في الأداء ، والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة إلا أن هناك بعض التمارين التي لم تلق الاهتمام المطلوب وخاصة في تدريب الناشئين أو التلاميذ على تمارين اللعب داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب على الرغم من أهمية هذه التمارين من اجل خلق جو للتلاميذ مشابه لجو المنافسة بالإضافة إلى انه هذه التمارين تعطي التلميذ دافعية نحو ممارسة التمارين ويزيل حالة الملل خلال التمرين .

من خلال اطلاع الباحث على المناهج والزيارات الميدانية لبعض المدارس لاحظ الباحث قلة استخدام هذا النوع من التمارين في تعليم وتدريب التلاميذ بالإضافة الاعتماد على التمارين التقليدية التي قد تساهم وبشكل قليل في تعليم هذه المهارات للناشئين أو التلاميذ ، وبهذه التمارين يحاول الباحث حل مشكلة البحث التي تتحدد في ألتسال الآتي :

- هل هناك اثر لتمرين اللعب في عدد من المهارات الأساسية لدى تلاميذ الصف السادس .

3-1 هدفا البحث :

- أثر تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

4-1 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة العطاء للبنين .
- المجال المكاني: ساحة مدرسة العطاء للبنين .
- المجال الزمني: 2010/2/28 - 2010/5/11 .

2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

1-2 الإطار النظري

1-1-2 تمارين اللعب :

تعد تمارين اللعب أحد أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغني عنها المدربون خلال وحداتهم التدريبية وفي جميع فترات الإعداد ، إذ يعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية والخطية للاعبين ، إذ " تتميز هذه التمارين بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخطية خلال سير الألعاب المتنوعة ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جالياً في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء اللاعب واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي " (البساطي ، 97 ، 1998) ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساس والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح، وزيادة قدرة اللاعب

على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم) " وفي هذا الأسلوب يشترط أساساً وجود عامل التنافس بين اللاعبين أثناء التدريب ، لأن الغرض من ذلك هو أداء أعلى مستوى من الأداء الجماعي " (الخشاب وآخران ، 1988 ، 367) من خلال إدخال اللاعبين بأشواط لعب تتميز بوجود عامل التنافس بين اللاعبين " كلعبة مجموعة ضد مجموعة أخرى مساوية لها أو مختلفة العدد بحرية أو بحركات محدودة دون وجود مرمى أو بوجود مرمى " (الصفار ، وآخران ، 1987 ، 196) وهذا ما أشار إليه (المولى) إلى أن التغيير في اللعب يمنح اللاعبين الصغار الخبرة الأحسن من خلال اللمس الأكثر للكرة كذلك كثرة اتخاذ القرارات خلال اللعب مما يحفز اللعب الهجومي والدفاعي على حد سواء لأنه ليس من المعقول أن تأتي بصغار السن وتضعهم في محيط كروي لكبار السن لأن ذلك المحيط المخصص للكبار يكون غير صحي للصغار لأن اللعب بطريقة (11 ضد 11) لا يتوافق مع تطور أجسامهم وقابليتهم البدنية ، كما أن تطوير المهارة يحتاج إلى التكرار فكلما زادت عدد مرات لمس الكرة كلما تحسنت ظاهرة لمس الكرة (المولى، 2009، 7) كما أشار (الكونزة) " إن اللعب بفرق قليلة العدد وملعب صغير غالباً ما يثير سرور اللاعبين وفضلاً عن أنها تعد أيضاً وحدة تدريبية وهذا ليس فقط هو الخاصية الوحيدة التي تتميز بها ولكن عن طريقها ومع توفر الإثارة المناسبة يمكن التقدم وتنمية القدرات العامة للعب " (الكونزة ، 1980 ، 174) وعليه تعد هذه التمارين من أهم التمارين التطويرية بكرة القدم للأسباب الآتية :

- تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين من الوضع الحركي وتطور قابلياتهم الخطئية ويشير (الصفار ، وآخرون) و (الخشاب وآخران) "خاصة (التحرر من الخصم ، احتلال الفراغ ، الضغط وملازمة الخصم ، تبادل المراكز ، اللعب المباشر ، المناولة المرتدة)"(الصفار ، وآخرون ، 1987، 196) (الخشاب ، وآخران ، 1999 ، 192)
 - إنها مشابهة للعب الحقيقي أو قريبة منه جداً.
 - يمكن استعمالها خلال جميع الفترات السنوية التدريبية.
 - يمكن تطبيقها خلال جميع أوقات الوحدة التدريبية اليومية.
 - يمكن إشغال كافة لاعبي الفريق بتطبيقها.
 - يمكن أن تستخدمها الفرق على مختلف مستوياتها ولمختلف الأعمار.
 - لا تحتاج إلى أجهزة إضافية ويمكن تطبيقها في أي مكان متوفر.
 - يمكن التحكم بشدة هذه التمارين بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم إهمال فترات الراحة
 - من التمارين المهمة التي تطور حالتها الدفاع والهجوم عند اللاعب في وقت واحد.
- (إسماعيل ، والمولى ، 1999 ، 206-207)

2-1-2 الإعداد المهاري :

يعد الإعداد المهاري من أهم أنواع الإعداد في لعبة كرة القدم وذلك لأنه يضيف السمة الفعالة في رفع مستوى المهارات الأساسية ، ولا شك في إن اللاعب الذي يمتلك المهارات الجيدة يكون مؤثراً بصورة كبيرة في تنفيذ خطط اللعب المتنوعة ، كما أن اللاعب الذي يجيد أداء الحركات الفنية أو المهارات الأساسية يكون مميزاً دائماً عن زملائه من نفس الفريق من خلال ما يقوم به مع الكرة من مراوغة وخداع أو أداء حركات خاصة به قد لا يستطيع أي لاعب آخر أدائها. (الحيالي ، 2007 ، 54) ويعرف الإعداد المهاري بأنه " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة" (شعلان وعفيفي، 2001، 21) كما عرفه (حماد، 1998) بأنه " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة في أدائها" (حماد، 1998، 19) واتفقت الكثير من المصادر العلمية على تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى ما يأتي: ((الدرجة (الجري بالكرة) ، التهديف (التصويب) ، التمرير (المناولة) ، الإخماد (استقبال الكرة والسيطرة عليها) ، ضرب الكرة بالرأس ، التحكم بالكرة (الإحساس بالكرة) ، الخداع والتمويه (المراوغة) ، الرمية الجانبية، المهاجمة (القطع) ، مهارات حراس المرمى. (الهيتي، 2008، 74) (شعلان وعفيفي، 2001، 37) (الخشاب وآخران، 1999، 142-143) أما في البحث الحالي فقد تناول الباحث مجموعة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم والتي تم الاتفاق عليها من قبل السادة المتخصصين في كرة القدم وهي:

2-1-2-1-2 الدرجة (الجري بالكرة)

تعد الدرجة من المهارات الأساسية المهمة التي يجب على جميع اللاعبين إتقانها خلال المباريات عند المحاورة أو الخداع لاجتياز الخصم، والجري مع الكرة أو الدرجة هو " فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب" (الوحش وحماد، 1985، 117) ، ويستخدمها اللاعب عندما لا يكون أمامه فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل أو عندما يريد جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية أو عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية. (Louis, 1991, 134)، كما "يفضل استخدامها في المنطقة التحضيرية الهجومية في الملعب أكثر من المنطقة الدفاعية" (الخشاب وذنون، 2005، 11) ، وخلال الدرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والملعب لرؤية اللاعبين كما يجب أن تكون الكرة قريبة من اللاعب وذلك من أجل القدرة على التحكم بها، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون. (الهيتي، 2008، 112) .

2-2-1-2 المناولة (التمرير)

تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباراة كرة القدم كما تعد من الأسس المهمة في اللعب الجماعي من خلال الربط بين خطط اللعب الجماعي إذ أن

الفريق الذي يتمكن اعضاؤه من إجادة المناولة بصورة حسنة يتمكن لاعبوه من زعزعة دفاع الخصم والسيطرة على مجريات اللعب ومما تقدم يبدو واضحاً بأن هذه المهارة تعد من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين خلال المباراة سواء أكان ذلك بالقدم أم الرأس .(الأتروشي ، 2008 ، 23-24) وما يؤكد هذه الأهمية القول المأثور (الكرة أسرع من اللاعب) يعني المناولة أسرع من الدرجة واللعب الحديث يؤكد على اللعب السريع والمناولة السريعة مع استخدام الخداع أثناء المناولة . كما أن المناولة تستخدم بالقدم والرأس إلا أن مناولة القدم تستخدم أكثر من المناولة بالرأس خلال المباراة.(الخشاب وذنون ، 2005 ، 58). ويذكر (شعلان ومحمد) أن إجادة الفريق للمناولات تعد من العوامل التي تساعد على تنفيذ خطط الهجوم المختلفة وكذلك الدفاعية. (شعلان ومحمد، 2001 ، 57). كما يشير (الهيبي) "إلى إن نسبة استخدام هذه المهارة من قبل اللاعبين خلال المباراة نسبة عالية أكثر من المهارات الأخرى لذا يتطلب التركيز عليها وإتقانها خلال التدريبات المكثفة حتى يتمكن اللاعبون من أدائها بشكل صحيح". (الهيبي ، 2008 ، 76).

2-1-2-3 الهدف (التصويب) :

يعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم ، إذ بواسطة هذه المهارة يتم حسم نتائج المباريات لذلك فهو يعد احد وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعبون لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر ، إذ أن الفريق الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يكون مرشحاً للفوز بالمباراة . (الهيبي ، 2008 ، 104) و أشار(الخشاب وذنون) إلى أن الفريق الذي يجيد لاعبوه التصويب تكون فرص فوزه كبيرة على عكس الفريق الذي لا يجيد لاعبوه التصويب حيث تكون فرص فوزهم معدومة وان أحسن ما يمكن تحقيقه خلال المباراة هو التعادل (الخشاب وذنون ، 2005 ، 99) ومن اجل نجاح مهارة التصويب يجب توفر ثلاث صفات أساسية وهي الدقة و القوة والسرعة (الحيالي ، 2007 ، 61) ويضيف (مختار) بأن التدريب على التصويب أصبح من أهم أهداف الوحدة التدريبية اليومية للاعبين إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيه اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً (مختار ، ب ت ، 171)

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة الطائي (2001) :

"أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى أثر البرنامجين التدريبيين بأسلوب تمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون (19) سنة والكشف عن الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثيراً في البرنامجين التدريبيين⁰ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، أجري البحث على عينة قوامها (32) لاعب من منتخب شباب وتربية محافظة نينوى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبتين وتم توزيع الأسلوبين التدريبيين باستخدام القرعة، تم إعطاء البرنامجين في فترة الإعداد القصير قبل المنافسات ولمدة شهر، بواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع واستخدم الاختبارات كوسيلة لجمع المعلومات واستنتج الباحث ما يأتي:

- 1- البرنامجين التدريبيين أديا إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية والوظيفية المعينة قيد الدراسة⁰
- 2- إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بالأسلوبين يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية⁰
- 3- التدريب بالأسس الخطئية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغيرة والمتوسطة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية⁰
- 4- إعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي تتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية⁰

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي من مدرسة (العطاء للبنين) والبالغ عددهم (80) تلميذاً والذين يمثلون شعبتين (أ ، ب) والبالغ عددهم (40) - (40) تلميذ على التوالي ، اما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (30) تلميذاً يمثلون نسبة (37.5) من مجتمع البحث ، وقد قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة

الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (10) تلاميذ لكل مجموعة. وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي:

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (6) تلاميذ من عينة البحث.
- تم استبعاد أربعة تلاميذ لعدم الالتزام والغياب ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث والتلاميذ المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث		80	100%
عينة البحث الرئيسية		20	25%
التلاميذ المستبعدين	عينة التجربة الاستطلاعية	6	8.75%
	غير ملتزمين	4	3.75%
وبذلك أصبحت نسبة العينة (37.5 %) من المجتمع البحث الأصلي .			

3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

قام الباحث بإجراء عملية التجانس و التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية :

- العمر -الطول - الوزن
- المهارات الأساسية (المتغيرات التابعة) الجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية للتجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المتغيرات	
	ع ±	س -	ع ±	س -			
0.49	0.48	12.30	0.42	12.20	سنة	العمر	المواصفات الجسمية
1.02	0.416	1.44	0.045	1.46	سنتيمتر	الطول	
0.35	2.45	38.53	4.80	39.13	كغم	الوزن	
1.93	0.88	15.43	1.77	16.64	ثانية	الدحرجة	المهارات الأساسية
0.84	1.03	8.200	1.07	8.600	درجة	المناوله القصيرة	
0.89	1.93	8.800	2.02	9.600	درجة	المناوله المتوسطة	
0.75	21.18	54.00	13.33	6.60	درجة	التهديف	

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.101) أمام درجة حرية (18) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (2) يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات كانت محصورة بين (0.35) و (1.93) وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات جميعها مما يشير الى تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

استخدم الباحث وسائل البحث الآتية : (تحليل المحتوى ، الاستبيان ، الاختبارات والمقاييس)

3-5 تحديد المهارات الأساسية :

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية لعينة البحث بما يتفق مع أهداف البحث ، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم تصميم استبيان (الملحق 1) وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في مجال لعبة كرة القدم (الملحق 6) وظهر الاستبيان حصول المهارات الآتية (الدرجة ، والمناولة القصيرة ، والمناولة المتوسطة ، و التهديف القريب) على نسبة اتفاق (75%) فأكثر ، والجدول (3) يشير إلى اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية ونسبهم المئوية .

الجدول (3)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	الدرجة	9	9	100%
2	المناولة القصيرة والمتوسطة	9	8	88.88%
3	التهديف (قريب)	9	8	88.88%
4	السيطرة	9	4	44.44%
5	الإخماد	9	0	0%

3-6 تحديد الاختبارات المهارية :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم اختيار مجموعة من الاختبارات اللازمة لقياس المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم المختارة ووضعها بشكل استبيان (الملحق 2) وعرضها على مجموعة من المتخصصين في مجال القياس والتقويم وكرة القدم (الملحق 6) لتحديد انطباق الاختبارات للمهارات الأساسية المختارة لعينة البحث ، وظهر الاستبيان حصول الاختبارات

(الدرجة بين 5 شواخص لقياس قدرة التحكم بالكرة ، واختبار دقة التهديف القريب ، واختبار دقة مناولة القصيرة على جدار لمدة (20) ثانية ، واختبار دقة مناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر متداخلة تبعد مسافة (13) متراً على نسبة اتفاق 75% فما فوق . والجدول (4) يوضح نسب الاتفاق للسادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبارات المهارية لقياس المهارات المختارة .

الجدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية

ت	الاختبارات المهارية	المهارة المقاسة	عدد الخبراء	عدد المتفقيين	النسبة المئوية
1	الدرجة بين 5 شواخص	الدرجة	11	10	90.90%
2	اختبار دقة التهديف القريب	التهديف القريب	11	11	100%
3	اختبار دقة مناولة القصيرة على جدار لمدة (20) ثانية	التمريرة القصيرة	11	9	81.81%
4	اختبار دقة مناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر متداخلة تبعد مسافة (13) متراً	التمريرة المتوسطة	11	11	100%

3-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كرات قدم عدد (10) كرة .
- ساعات توقيت عدد (2) .
- شريط قياس بطول (50) متر .
- ميزان لقياس الوزن .
- شواخص بلاستيكية عدد (20) شاخصاً .
- بورك ابيض تم استخدامه لتخطيط الاختبارات المهارية .

3-8 مواصفات المقاييس و الاختبارات المستخدمة :

3-8-1 القياسات الجسمية :

3-8-1-1 قياس طول الجسم

تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم، وعند القياس يقف التلميذ حافي القدمين وظهره ملاصقاً للجدار على أن تلامس الجدار مؤخرتي القدمين والوركين ولوحي الكتف والنظر متجهاً للأمام ، ويتم قياس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة من الجمجمة. (الطالب والسامرائي، 1981، 152).

3-8-1-2 قياس الوزن

لقياس الوزن يقف التلميذ على الميزان وهو يرتدي السروال الرياضي فقط، ويقاس الوزن لأقرب مائة غرام .

3-8-2 الاختبارات المهارية

قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والملحق (3) يوضح مواصفات هذه الاختبارات.

- اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص لقياس القدرة على التحكم بالكرة .
- اختبار دقة التهديف
- اختبار دقة المناولة القصيرة
- اختبار دقة المناولة المتوسطة (النداوي ، 2009 ، 113)

3-9 الشروط العلمية للاختبارات :

إن اختبارات المهارات الأساسية المستخدمة في البحث الحالي هي اختبارات مقننة ، فالاختبار المقنن " هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها " (ناجي وبسطويسي ، 1987 ، 139) وفي هذه الدراسة تعد الاختبارات المستخدمة اختبارات مقننة وملائمة لعينة البحث حيث سبق أن تم تطبيقها على عينة مشابهة ومنها دراسة (النداوي ، 2009) .

3-10 التصميم التجريبي

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهتئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة لذا استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم "التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي" (فان دالين، 1984، 398).

3-11 التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد(*) عدداً من التجارب الاستطلاعية على (6) لاعبين :

3-11-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (2010/2/28) على (6) تلاميذ من عينة البحث من الذين استبعدوا عن التجربة الرئيسية وكان الهدف منها اعتماد التمارين التي ستؤدى في الدرس من اجل معرفة مدى إمكانية تطبيقها .

3-11-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحث هذه التجربة بمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ (1/ 3/ 2010) على (6) تلاميذ من الذين تم استبعادهم عن عينة التطبيق وكان الغرض من التجربة مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث والتأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في الاختبارات المهارية ومعرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المهارية.

3-12 الاختبارات المهارية القبلية :

أجريت الاختبارات المهارية القبلية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مدار يومين وبتاريخ 3 -4 / 3 / 2010 وعلى النحو الآتي :

- اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص لقياس القدرة على التحكم بالكرة .
- اختبار دقة التهديف
- اختبار دقة المناولة القصيرة
- اختبار دقة المناولة المتوسطة

3-13 تصميم وتنفيذ التمارين المستخدمة في البحث :

وضعت مجموعة من التمارين المهارية في استمارة الاستبيان الملحق (6) وتم توزيعها على السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم الملحق(8) لتحديد مدى صلاحية التمارين المستخدمة ، وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ

- م.م. احمد رمضان سبع	كلية التربية الأساسية	قسم التربية الرياضية
- م.م. فائق يونس علي	كلية التربية الأساسية	قسم التربية الرياضية
- م.م. علي فتاح رشيد	كلية التربية الأساسية	قسم التربية الرياضية

المنهاج التدريبي بتاريخ 2010/3/9 وحدد تاريخ الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية 2010/5/9 وقد راعى الباحث عند تنفيذ المنهاج عدداً من النقاط وكما يلي :

- المجموعة التجريبية : طبقت تمارين اللعب .
- المجموعة الضابطة : طبقت المنهاج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرس .
- يستغرق تنفيذ التمارين للمجموعة التجريبية (8) أسابيع وبواقع (3) أيام في الأسبوع هي (الأحد - الثلاثاء - الخميس) علماً أنه تم إضافة درس آخر بالتعاون مع إدارة المدرسة .
- يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وكل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى ويكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (3-1) كما في الشكل (1)
- الراحة (الكثافة) نسبة العمل إلى الراحة بين تمرين وآخر (1: 1/2) أي إذا كان زمن أداء التمرين (4) دقائق فان فترة الراحة ستكون (2) دقيقة حسب المنطقة الرابعة من جدول التدريب الفتري (O2).
- طبقت التمارين على عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي .
- التحكم بحمل التدريب في المنهاج يكون بالاعتماد على الحجم أي فترة دوام التمرين (أي رفع الحجم) فهي الطريقة المثلى التي تناسب طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ، وذلك بالاعتماد على المصادر العلمية إذ تشير إلى انه يفضل عند استخدام طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة التحكم بحجم حمل (أبو زيد ، 2005 ، 340) ، 97 ، 1994 ، (wilmor&Costell, 2007,13) (Epley, 2007,13)

الشكل (1) يوضح حركة تموج الحمل

الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الأولى				الدورات	
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
	•							درجات الحمل
		•	•		•			حمل أقصى
•				•		•	•	حمل شبه أقصى
								حمل متوسط
72	96	72	72	48	72	48	48	زمن الحمل / دقيقة

3-14 الاختبارات البعدية :

وبعد الانتهاء من تنفيذ التمارين خلال المدة المحدودة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في الفترة 10 - 2010/5/11 وقد اتبع الباحث نفس الإجراءات في الاختبارات القبلية وتحت نفس الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبارات .

3-15 الوسائل الإحصائية :

استخرجت نتائج البحث بوساطة الوسائل الإحصائية الآتية .
(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة - النسبة المئوية)
- وقد تمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS , 11.5) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

على ضوء البيانات الإحصائية التي حصل عليها الباحث سيتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية .

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	الصفات البدنية
	ع ±	س -	ع ±	س -		
*9.36	0.84	11.82	1.77	16.64	ثانية	الدرجة
*4.88	1.95	11.60	1.07	8.60	درجة	المناوله القصيرة
*4.29	1.88	14.00	2.06	9.60	درجة	المناوله المتوسطة
*4.38	19.88	98.00	13.33	60.0	درجة	التهديف القريب

* قيمة ت الجدولية (1.833) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (9) .

- من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المهارات الأساسية ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.833) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوي $> (0,05)$.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع المهارات لد المجموعة التجريبية إلى فعالية المنهاج الخاص (بتمارين اللعب) وما تضمنته من تمارين موجه وفق أسلوب علمي دقيق حيث قام الباحث بتكرار أداء هذه التمارين بشكل كبير نتيجة لطول فترة أداء التمرين لغرض حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء أثناء الأداء عند التلاميذ حيث إن التكرار سوف يقلل

من الأخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق "فالإعادة المكررة في تطبيق الأساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني (عبد الوهاب ، 1976 ، 50)
وعند مناقشة كل مهارة

يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة **الدرجة** الى التمارين اللعب ، إذ تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من تمرين وذلك لأهميتها ليتمكن التلميذ من الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة وكذلك خلق الفرص المناسبة له ولزملائه في الفريق ، لان درجة الكرة على الأرض والركض بها ليست بالعملية السهلة، بل تحتاج إلى مهارة في السيطرة عليها وحسن التحكم بها أثناء قيادتها ، وان تطور الأداء المهاري لتلاميذ المجموعة التجريبية قد ساعد على تطور الأداء المهاري لهذه المهارة وتؤكد ذلك (شعبة كرة القدم ، ب - ت) بأنه كثيراً ما يستخدم اللاعب الجري بالكرة كخطة فردية ويجب على كل لاعب إتقانها حتى يمكنه التصرف بالكرة حسب الخطة الموضوعية ويتساوى في ذلك المهاجم والمدافع (شعبة كرة القدم ، ب ، ت ، 52) ويعد التعامل مع الكرة والسيطرة عليها مع الجري هو القاعدة الأساسية للجري بها " (كونزة ، 1981 ، 36) .

كما يعزو الباحث تطور مهارة **المناولة القصيرة والمتوسطة** لدى تلاميذ المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمارين المستخدمة بأسلوب اللعب مما ولد لدى التلاميذ رغبة واندفاع نحو الممارسة واستثمار أوقات الدرس من خلال ممارسة وتطبيق التمارين والتي أدت إلى تقدم المستوى المهاري للتلاميذ ، لان هذه المهارة ذات أهمية وأكثرها استخداماً للوصول إلى هدف الخصم بأقل وقت ممكن ، كما إن كثرة هذه المهارة بأنواعها في التمارين المستخدمة ويكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة وان تكرار مهارة المناولة بأنواعها في هذه التمارين تساعد التلميذ على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع دقة في الأداء . (الطائي ، 2001 ، 54) ويشير إبراهيم إلى أهمية المدرب في توجيه لاعبيه باستخدام المناولة بأنواعها المختلفة كوسيلة للانتقال إلى ساحة الخصم وتنفيذ الخطط الهجومية باعتبار المناولة أسرع من اللاعب وأكثر استخداماً في المباراة كما إن توجيه اللاعبين بشكل صحيح للمناولة يغرس في اللاعبين الوعي والإدراك لاستخدام المناولة خطياً أفضل استخدام . (إبراهيم ، 1994 ، 110)

كما يعزو الباحث تطور مهارة **التهديف القريب** إلى كثرة تكرار هذه المهارة في هذا الأسلوب من التمارين إذ يكاد لا يخلو تمرين من هذه المهارة وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة كما ان تكرار هذه التمارين زاد من خبرة التلاميذ من خلال تدريبهم على التهديف بالدقة والقوة المناسبة على المرمى ويؤكد (الجنابي) ذلك إلى أن "دقة التهديف تسبق قوته، فلا

جدوى من قوة التهديف دون دقة متناهية في توجيه الكرة حيث يتطلب ذلك مقدرة عالية على التركيز ومهارة فنية في الأداء" (الجنابي، 2007، 80) .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبالية والبعديية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبالية والبعديية للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	الصفات البدنية
	± ع	س -	± ع	س -		
*2.06	1.21	14.54	0.88	15.34	ثانية	الدرجة
*2.07	1.37	9.10	1.03	8.20	درجة	المناوله القصيرة
0.55	1.39	9.20	1.93	8.80	درجة	المناوله المتوسطة
0.40	17.51	58.00	21.18	54.00	درجة	التهديف القريب

* قيمة ت الجدولية (1.833) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (9) .

من خلال الجدول (6) نلاحظ

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية (الدرجة، المناوله القصيرة) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.833) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

- وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية (المناوله المتوسطة، التهديف القريب) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.833) عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (6) يتبين لنا أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة إلا أنها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك بسبب الاعتماد على تمارين لا تحتوي على عنصر المنافسة والتشويق بالإضافة وعدم إعطاء الوقت الكافي في تدريب هذه المهارات، فضلاً عن وعدم التكرار المنظم للتمارين المهارية المستخدمة في الدرس، " إذ أن تكرار التمارين يجعل

اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة أو أكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة إحساس اللاعب بالكرة ، مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة، وبالتالي تجنب الأخطاء التي يقع فيها كما أنها تكسبه التوافق الجيد لأداء المهارة". (إبراهيم، 1994، 22) وان عملية الأعداد المهاري تهدف " إلى تعليم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب (الوحش، ومحمد، 1994، 19) .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	الصفات البدنية
	± ع	س -	± ع	س -		
*5.81	1.21	14.54	0.84	11.82	ثانية	الدرجة
*3.31	1.37	9.10	1.95	11.60	درجة	المناوله القصيرة
*6.46	1.39	9.20	1.88	14.00	درجة	المناوله المتوسطة
*4.77	17.51	58.00	19.88	98.00	درجة	التهديف القريب

* قيمة ت الجدولية (2.101) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (18) .

يعزو الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل المهارات الأساسية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة التجريبية إلى تمارين اللعب وما تضمنته من تمارين موجهة نحو تطوير المهارات الأساسية ، فضلاً عن الاهتمام بتوزيع التمارين والاستمرار في التدريب عليها وفق أسلوب علمي وتخطيط سليم إذ يشير (Owen & Clark .1975) " بان إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن و ذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب " (Owen & Clark 13. 1975). ومما سبق يبدو واضحاً إن زيادة وقت الممارسة للتمارين المهارية واستثمار الوقت بصورة سليمة من خلال مشاركة التلاميذ في العمل بصورة فاعلة قد أدى إلى تطور الأداء المهاري للمهارات الأساسية .

كما أن تمارين اللعب وفرت للتلاميذ أجواء مشابهة لما يحدث في المباراة مما أعطى للتلاميذ دافعية نحو التدريب وهذا يتفق مع ما أشار إليه (سالم ، 1988) " بان التدريب على

المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة " (سالم، 1988، 112) كما أشار (الطائي) نقلاً عن (بركين) "إن تمارين اللعب مهمة لأنه تعمل على رفع الحالة الانفعالية وتنمي المتعة في اللعب كما أنها تساعد على دقة أداء المهارات الحركية وخاصة أنها تؤدي بوجود خصم فعال كما إنها تعمل على تنمية الحركات (التكنيكية و التكتيكية) وهذه التمارين يظهر تأثيرها فيما لو اختيرت حسب الأهداف الموضوعية من أجلها " (الطائي ، 2001 ، 62) كما أضاف (Tadeusz ، 1981) إن هذه الطريقة تكون مناسبة للذين لديهم سنوات عديدة من التدريب وقل مناسبة لغيرهم ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط (Tadeusz ، 1981 ، 141) ومما تقدم يبدو واضحاً بان تمارين اللعب تساعد على رفع مستوى النشاط التدريبي بواسطة صفتها التنافسية وتعمل على تغيير الجوهرى للحالة النفسية للمشاركين وتبعد حالة الملل التي تصيب التلاميذ فضلاً عن كونها من العوامل المساعدة على تطوير المهارات المرتبطة بالحالة الخطئية والصفات البدنية.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها بعد تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص (بتمارين اللعب) وبيان أثرها على بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة) توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- احدث المنهاج الخاص بتمارين اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهي (الدرجة، المناولة القصيرة، المناولة المتوسطة، التهديد القريب)
- احدث المنهاج الخاص بدرس التربية الرياضية الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً في مهارة (الدرجة، المناولة القصيرة) ولم يحدث تطوراً في مهارة (المناولة المتوسطة، التهديد القريب)
- تفوق المجموعة التجريبية التي نفذت (تمارين اللعب) على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة (الدرجة ، المناولة القصيرة ، المناولة المتوسطة ، التهديد القريب) .

5-2 التوصيات :

- بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لابد وضع عدد من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة ، لذلك يوصي الباحث بماياتي :
- التأكيد على استخدام تمارين اللعب خلال دروس التربية الرياضية لما لهذه التمارين من أهمية في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم .

- الاهتمام بالفئات العمرية و التأكيد على المؤسسات العلمية بتوفير الأجهزة و الأدوات التي يحتاجها المدرس خلال درس التربية الرياضية وخاصة عند استخدامه هذا النوع من التمارين .
- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب منظمة أخرى ولفئات مرية مختلفة

المصادر العربية والأجنبية :

المصادر العربية :

1. إبراهيم، مفتي (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. أبو زيد ، عماد الدين عباس(2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيق) ، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
3. الاتروشي ، دلدار أمين نافخوش الاتروشي (2008) " اثر منهاج تدريبي هوائي (بدني - مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية ، الموصل ، العراق
4. الاركي ، عبد المعين صبحي خالد (1997): أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
5. إسماعيل، ثامر محسن والمولى، موفق مجيد (1999): التمارين التطويرية بكرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، بيروت.
6. البساطي، أمر الله احمد (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر .
7. الجنابي، عبد المنعم احمد جاسم .(2007). (بناء حقيبة اختبارات للاعبين المدارس بكرة القدم لأعمار (10-12) سنة في مدينة تكريت)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
8. حماد، مفتي إبراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. الحيايلى، معن عبد الكريم (2007): اثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

10. الخشاب، زهير قاسم وآخران (1988): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
11. الخشاب، زهير قاسم وآخران (1999): كرة القدم، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
12. الخشاب، زهير قاسم وذنون ، معتر يونس (2005): كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل.سالم، مختار (1988): كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مؤسسة المعارف،بيروت، لبنان.
13. سالم،مختار (1988): كرة القدم لعبة الملايين ، ط2، مؤسسة المعارف ، بيروت ، لبنان.
14. شعلان، إبراهيم وعفيفي، محمد (2001):كرة القدم للناشئين، الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي(500) تمرين عملي وتطبيقي،مركز الكتاب للنشر،القاهرة، مصر.
15. صادق، غسان محمد، والمهاشمي، فاطمة ياسين (1988): " الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية "، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
16. الصفار، سامي و آخران (1987): كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
17. الطائي، معتر يونس ذنون (2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
18. الطالب، نزار والسامرائي، محمود (1981): مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
19. عبد الجبار ، قيس ناجي و بسطويسي ، بسطويسي احمد (1987) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
20. عبد الوهاب ، أمين (1976): إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم، مطبعة دار السلام، بغداد.شعبة كرة القدم (ب.ت): كرة القدم - النظريات الأساسية - كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، مطبعة الإسراء، القاهرة، مصر.
21. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين .(1987). اختبارات الأداء الحركي،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
22. علي، مفيد خليل .(1992). (دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة لناشي كرة القدم بمراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العراق.

23. فان دالين ، ديوبولد (1984) : " مناهج البحث في التربية وعلم النفس " ترجمة , محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
24. كماش، يوسف لازم (2002): اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
25. كونزة، الفريد (1981): كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسين، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
26. محسن، ثامر وناجي، واثق (1984): في دوري كرة القدم 99 مشكلة تقنية، مطبعة أركان، بغداد، العراق .
27. مختار، حنفي محمود (ب.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
28. نداوي ، فواز جاسم حمدون ذياب (2009) " دراسة مقارنة لأثر استخدام طريقتين تدريسييتين في تحقيق الهدف النفس- حركي لدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي"رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية ، موصل ، العراق .
29. الهيتي، موفق اسعد محمود (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، الأردن.
30. الوحش، محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم، الطبعة الأولى، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
31. الوحش، محمد عبده صالح وحماد، مفتي إبراهيم (1985): الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

المصادر الأجنبية :

- 32.Wilmor, I., H & Costell, D.L., (1994): Athletic Training and Physical Fitness, Human Kinetics, Champaign, Boston, London.
- 33.Tadeusz ulatowski (1981): Tedriaimetodyka sporta, sporti Turystyka,warazawa.
- 34.Owen, B., and Clark, N., (1975): Beginners outdo to Scoring and Caching, Pelhan book, ltd. London.
- 35.Louis, jean (1991): Deshaies-foot-passion, edition amphora, Paris.
- 36.Epley, Boyed (2007): The Bath to Athletic Power, (Principle 10: Interval Training, www.HumanKinetics).

ملحق (1)

جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

م / استبيان

الأستاذ الخبير.....المحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي" حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الاختصاص في لعبة كرة القدم كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة لمعرفة تسلسل المهارات الأساسية بكرة القدم وحسب أهميتها والملائمة مع عنوان البحث علما إن عينة هم طلاب الصف السادس الابتدائي .

ت	المهارات الأساسية	تسلسل	ملاحظات
1	المناولات (قصيرة، متوسطة، طويلة)		
2	التهديف (قريب، بعيد)		
3	الدرجة بالكرة		
4	السيطرة		
5	الإخماد		

ملاحظة: يرجى إضافة أي مهارة يراها السيد الخبير مهمة غير المهارات المذكورة.

الاسم

اللقب العلمي

الجامعة

التوقيع

الباحث

الملحق (2)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

م / استبيان

الأستاذ الخبير.....المحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي " حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد الاختبارات المهارية الأساسية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم كان من الضروري العودة إلى آرائكم نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال لذا يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للمهارات الأساسية المختارة والملائمة مع عنوان البحث علماً إن عينة هم طلاب الصف السادس الابتدائي .

ولكم فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة:

1. يرجى وضع علامة (√) أمام الاختبار الأنسب للمهارة.
2. في حالة عدم صلاحية أي اختبار من الاختبارات المذكورة، يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة.

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

كلية والجامعة :

التاريخ :

التوقيع:

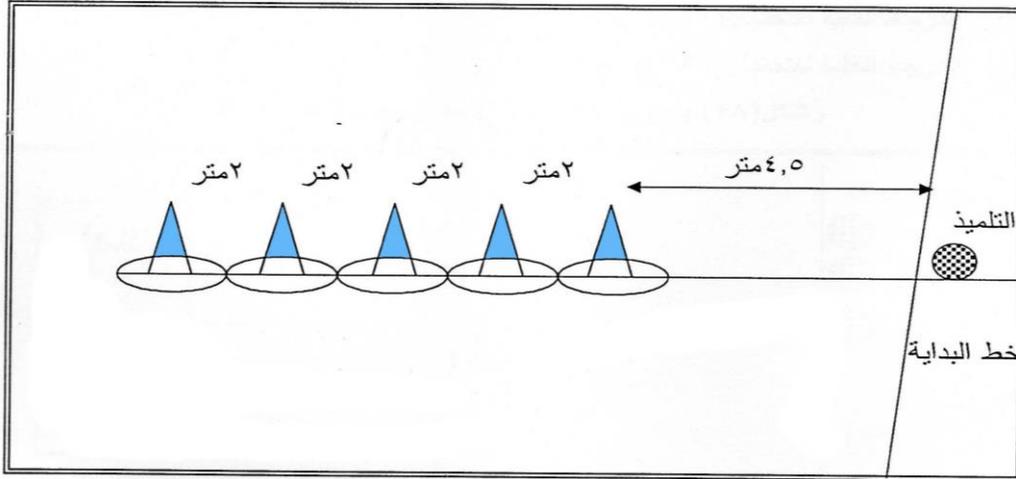
الباحث

الإشارة	الاختبارات	المهارات الأساسية
()	درجة الكرة بشكل متعرج بين (5) شواخص ، المسافة بينهما (2) م ويبعد الشاخص الاول عن خط البداية (4.5) م	اختبارات الدرجة
()	درجة الكرة بشكل متعرج بين (10) شواخص ، المسافة بينهما (2) م ذهاباً وياًباً	
()	أية اختبارات تقترحونها :	
()	ضرب الكرة نحو (4) اهداف باتساع متر من مسافة (15) م	اختبارات المناولات القصيرة
()	المناولة المرتدة نحو جدار لمدة (20) ثانية	
()	أية اختبارات تقترحونها :	
()	اختبار دقة المناولة المتوسطة على (3) دوائر متداخلة تبعد (20) م	اختبارات المناولات المتوسطة
()	مناولة الكرة على هدف مرسوم على بعد (20) ياردة	
()	أية اختبارات تقترحونها :	
()	دقة التهديف القريب على هدف مرسوم على حائط من بعد (15) م	اختبارات التهديف القريب
()	دقة التديف الى مرمى كرة القدم الذي يوضع بداخله مرمى كرة اليد وترسم نقطة تصويب (10) ياردة	
()	أية اختبارات تقترحونها :	

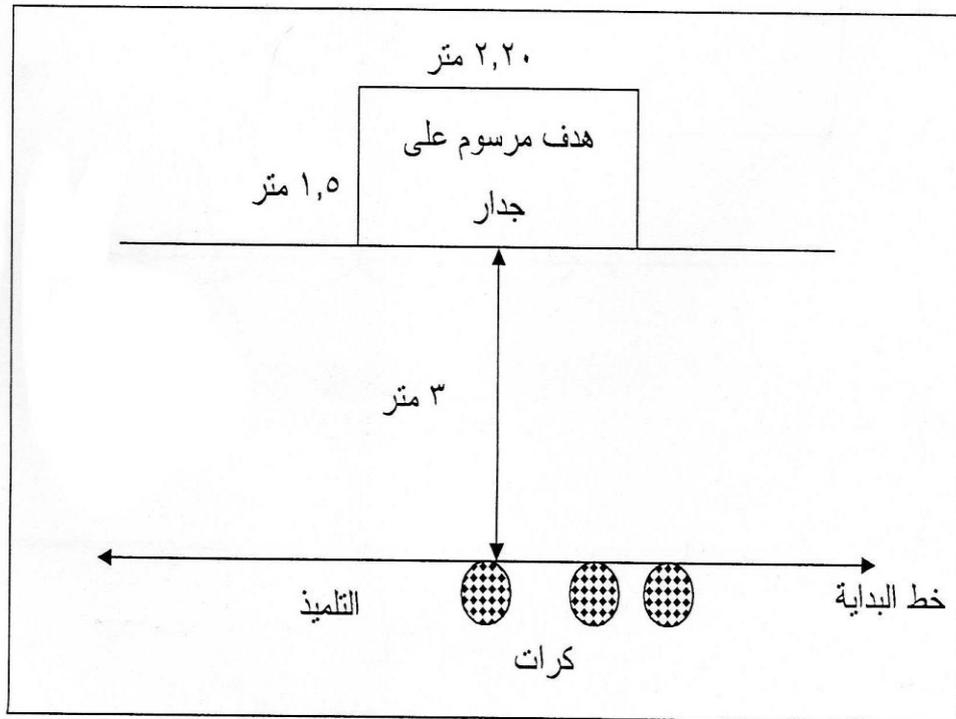
الملحق (3)

مواصفات الاختبارات المهارية

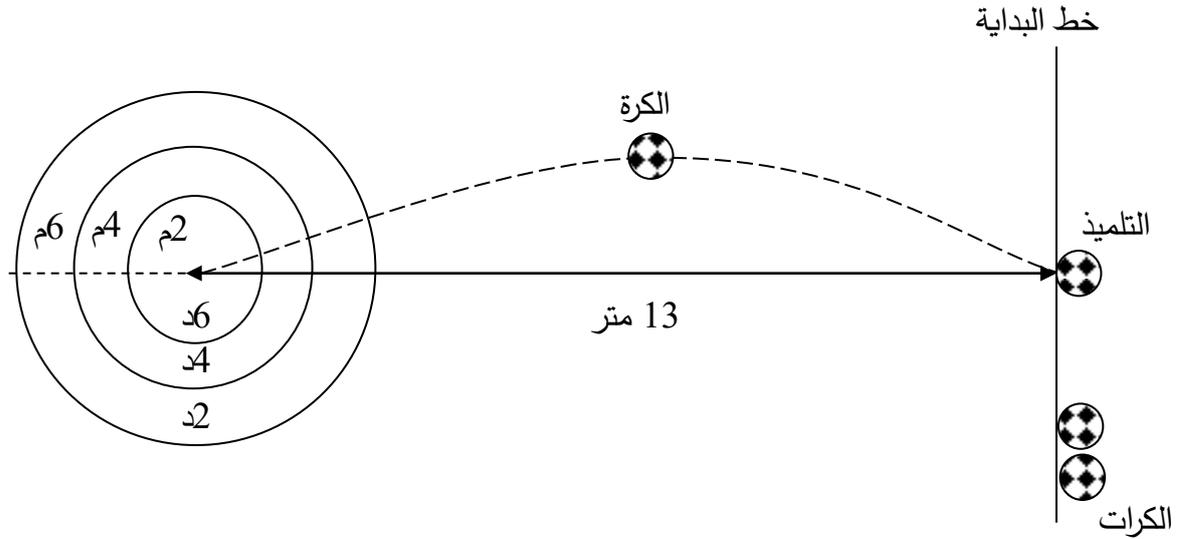
- أسم الاختبار : درجة الكرة بين خمسة شواخص .
- الغرض من الاختبار: قياس التحكم بدرجة الكرة .
- الإمكانيات والأدوات: خمسة شواخص بلاستيكية، ساعة توقيت، كرات قدم
- مواصفات الأداء : توضع خمسة شواخص بلاستيكية بحيث يكون المسافة بين شاخص وآخر (2) متر وعلى بعد (4.5) متر من خط البداية ويقوم المختبر بعد سماع إشارة البدء بدرجة الكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا .
- الشروط : إذا فقد التلميذ السيطرة على الكرة يعود لإكمال الاختبار من المكان الذي فقد منه الكرة ، يعطى لكل تلميذ محاولتان .
- طريقة التسجيل : يحسب الزمن الأقل بين المحاولتين، والشكل (11) يوضح مواصفات الاختبار.



- أسم الاختبار: المناولة المرتدة على جدار لمدة (20) ثانية .
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة القصيرة .
- الإمكانيات والأدوات : جدار أملس يؤشر عليه منطقة أداء (1.5م × 2.20م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (3) متر
- مواصفات الاداء :
- مسجل ينادي على الأسماء أولاً وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتأدية الاختبار
- والمسجل يسجل عدد مرات ضرب الكرة المرتدة على الجدار، وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار .
- الشروط :
- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية .
- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرتين الاخرتين دون توقف .
- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منه .
- طريقة التسجيل :
- يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثانية، والشكل (12) يوضح مواصفات الاختبار.



- أسم الاختبار : اختبار المناولة المتوسطة .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة المتوسطة .
- الإمكانيات والأدوات : منطقة محددة لإجراء الاختبار، ثلاثة كرات، بورك، شريط قياس .
- مواصفات الاداء: ترسم ثلاث دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (2-4-6) متر وتعطى لها الدرجات (2-4-6) درجة على التوالي، ويكون البعد من مركز الدوائر الثلاثة الى خط البداية بمسافة (13) متر .
- الشروط :
- إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين الدوائر تعطى الدرجة للقيمة الأكبر .
- ولا تعطى أي درجة إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاثة .
- طريقة التسجيل : يعطى المختبر ثلاثة محاولات متتالية، ويحسب مجموع عدد الدرجات التي حصل عليها المختبر من المحاولات الثلاثة .



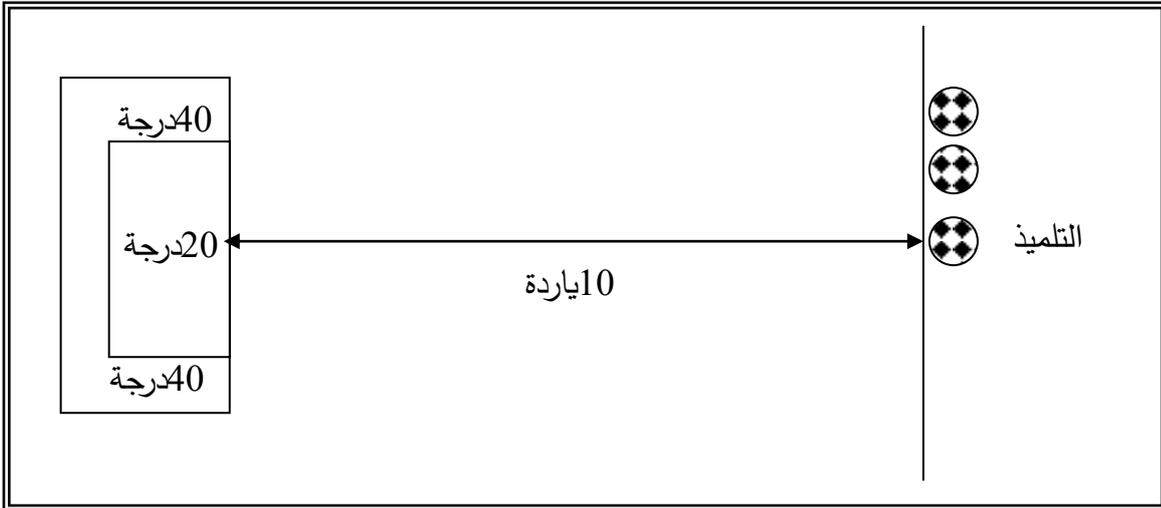
- أسم الاختبار: التصويب على هدف كرة قدم بداخله هدف كرة يد .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب الى المرمى في جزء محدد .
- الإمكانيات والأدوات : هدف كرة قدم، هدف كرة يد، تحديد مسافة (10) ياردة للتصويب
- مواصفات الاداء : يوضع هدف كرة القدم ويوضع بداخله هدف كرة اليد وتوضع الكرة عند نقطة تصويب وعلى بعد (10) ياردة من الهدف ويقوم التلميذ المختبر وبالقدم المفضلة لديه وبأي جزء منها بالتصويب بقوة نحو الهدف .

- الشروط :

- تكون الكرة في وضع طائر وليس متدحرجة على الأرض .
- للشخص المختبر ثلاثة محاولات فقط .

- طريقة التسجيل :

- الجزء الأيمن من مرمى كرة القدم (40) درجة .
- الجزء الأيسر من مرمى كرة القدم (40) درجة .
- داخل مرمى كرة اليد (20) درجة .
- ملامسة الكرة للأعمدة تعطى (10) درجات .
- الدرجة النهائية للاختبار (100) درجة .



الملحق (4)

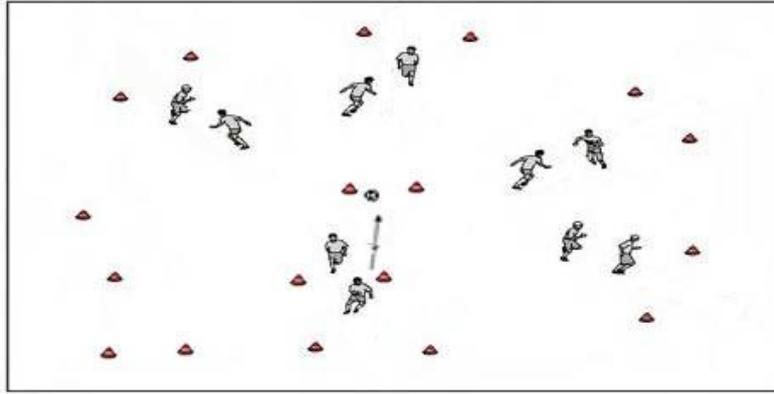
تمارين اللعب المستخدمة في البحث

التمرين الاول

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية .

المنطقة : 30 م × 30 م و شواخص عدد (12) المسافة بين الشاخص و الاخر (2) م مقسمة كما في الشكل

اللاعبون : 5 ضد 5 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة من خلال الدحرجة أو المناولة مع زملائه من اجل التهديف من بين الشواخص في حالة النجاح يستمر نفس الفريق ام في حالة الفشل او قطع الكرة ينتقل الكرة الى الفريق الاخر .

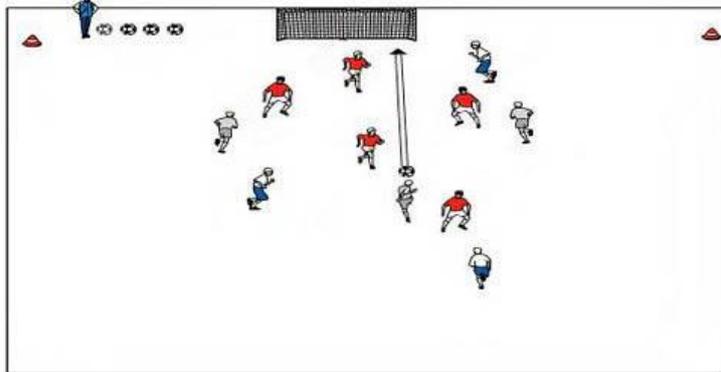


التمرين الثاني

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م هدف كرة يد

اللاعبون : 5 ضد 5 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة مع وجود هدف واحد يقوم الفريق الحائز على الكرة بالدحرجة أو المناولة مع زملائه من اجل التهديف في الهدف في حالة النجاح يستمر نفس الفريق ام في حالة الفشل او قطع الكرة ينتقل الكرة الى الفريق الاخر

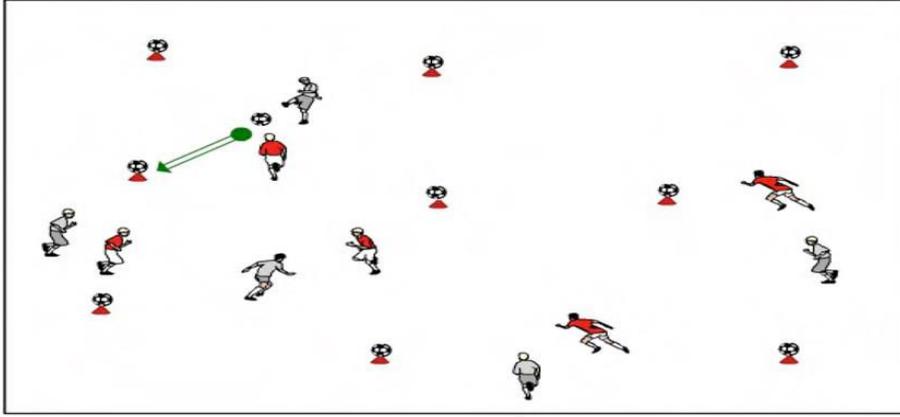


التمرين الثالث

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م و شواخص عدد (9) موزعة عشوائياً على نصف الملعب على كل شاخص كرة .

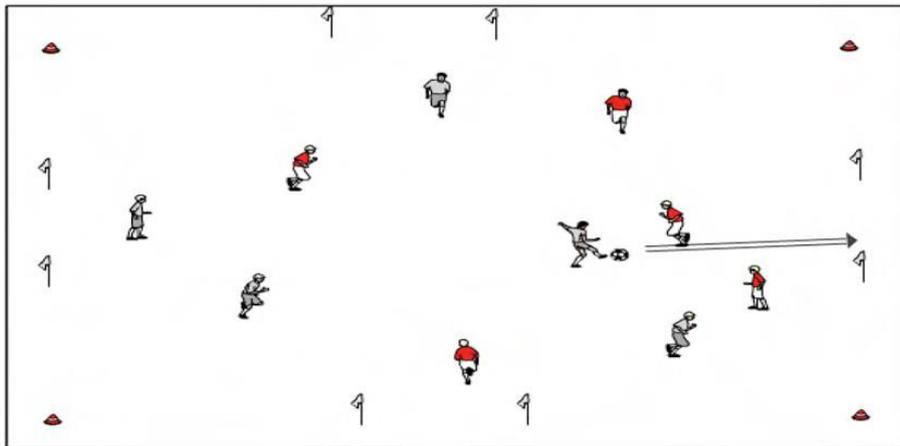
اللاعبون : 5 ضد 5 بكرة واحدة يقوم اللاعبون الحائزون على الكرة بعملية تمرير الكرة الى زميله من خلال لمس الكرة مرتين مع التاكيد على المناولة السريعة والركض لاخذ الفراغ ثم القيام باسقاط الكرة من فوق الشاخص .



التمرين الرابع

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م و إعلام عدد (8) موزعة على شكل أهداف لكل فريق هدفين .
اللاعبون : 5 ضد 5 بكرة واحدة لعب عادي للفريقين مع التاكيد على الدحرجة و المناولة السريعة والركض لاخذ الفراغ ثم التهديد بدون توقف .

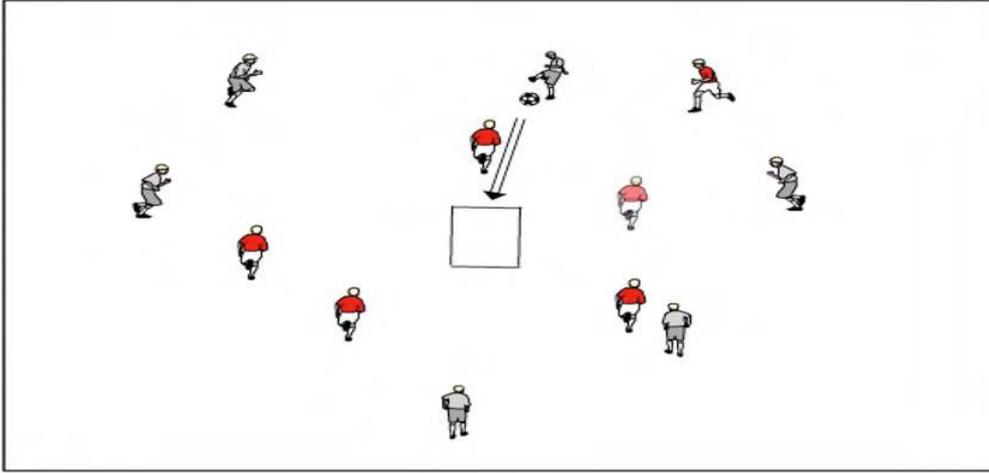


التمرين الخامس

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م مربع طول اضلاعها 2م

اللاعبون : 5 ضد 5 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة اذا يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة اسقاط الكرة داخل المربع بينما يقوم الفريق الاخر بمحاولة الدفاع لمنع الخصم من ادخال الكرة داخل المربع في حالة النجاح يستمر نفس الفريق ام في حالة الفشل ينتقل الكرة الى الفريق الاخر .

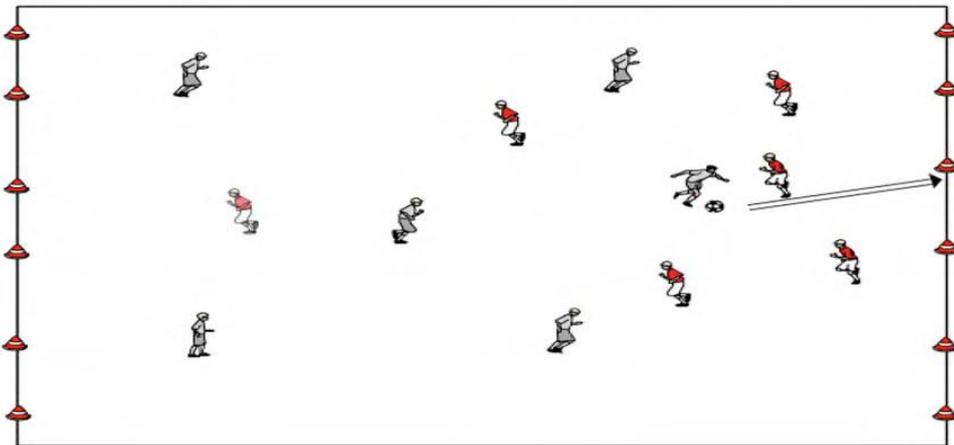


التمرين السادس

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م شواخص عدد (12) موزعة على اطراف الملعب بمسافات متساوية .

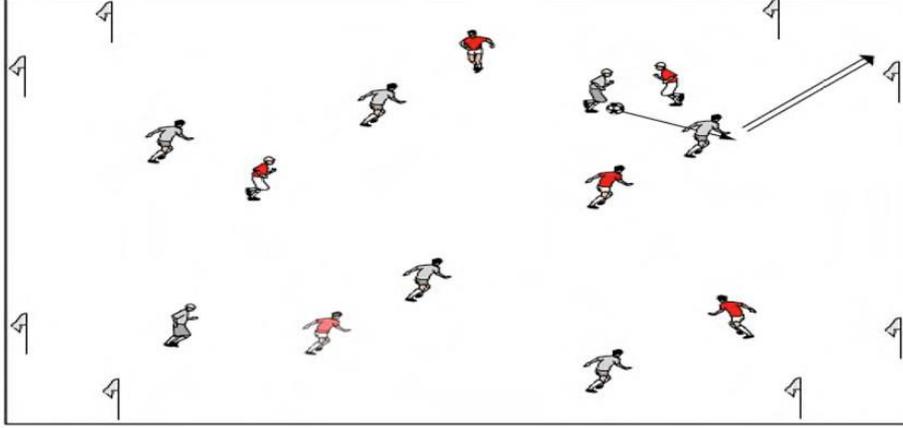
اللاعبون : 5 ضد 5 يتنافس اللاعبون على اللعب بكرة واحدة من خلال الدحرجة والمناولة ثم القيام بعملية ضرب الكرة بالشاخص مع التاكيد على عنصر السرعة والقوة الفريق الذي يسقط اكبر عدد من الشواخص يعد فائزاً



التمرين السابع

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

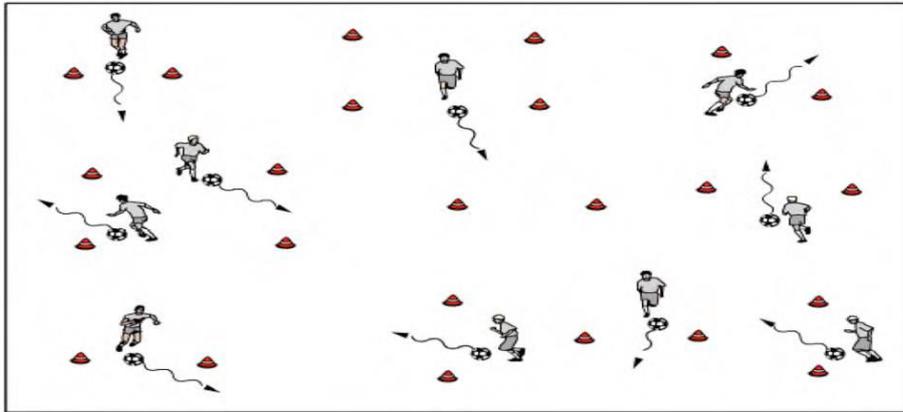
المنطقة : 30 م × 30 م أعلام عدد (8) موزعة على أجناب الملعب بمسافات متساوية .
اللاعبون : 5 ضد 5 بكرة واحدة لعب عادي يقوم اللاعبون الحائزون على الكرة بعملية تمرير الكرة الى زميله من خلال لمس الكرة مرتين مع التاكيد على المناولة السريعة والركض لاخذ الفراغ ثم التهديف بدون توقف .



التمرين الثامن

الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م و شواخص عدد (16) مقسمة كما في الشكل المسافة بين الشاخص و الاخر (2) م .
اللاعبون : عشرة لاعبين مع كل لاعب كرة يبداء التمرين بان يقوم كل لاعب بالدحرجة بالكرة وعند الاقتراب من الشاخصين يقوم بعملية التهديف بين الشاخصين لاستلام الكرة من الجهة الاخرى .



التمرين التاسع

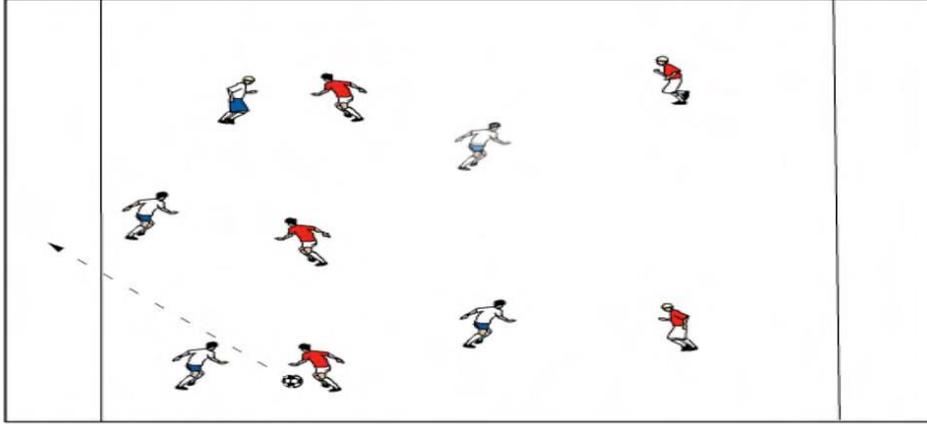
الهدف من التمرين : تطوير بعض المهارات الأساسية

المنطقة : 30 م × 30 م يرسم خطان للداخل م2

اللاعبون : 5 ضد 5 بكرة واحدة يقوم اللاعبون الحائزون على الكرة بأداء مناومات سريعة من خلال لمس الكرة مرتين مع التأكيد على الركض السريع لأخذ الفراغ ثم التهديف بإدخال الكرة داخل المستطيل بدون توقف الفريق الذي يحرز الهدف يستلم كرة ثانية من المدرب .

م2

م2



الملحق (5)

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية الرياضية

استمارة استبيان

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول
مدى صلاحية المنهاج المستخدمة بالبحث .

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم بـ " اثر استخدام تمارين اللعب في بعض المهارات الأساسية
لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي" والذي سيتم تطبيقه على عينة من طلاب الصف السادس
الابتدائي ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال لذا يرجى بيان
رأيكم حول مدى صلاحية المنهاج ادناه.
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

الجامعة والكلية :

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

المنهاج التدريبي الخاص بتمارين اللعب

الدورة المتوسطة الاولى/الأسبوع الأول و الثاني والرابع (زمن الحمل الكلي للسابيع 48 دقيقة)

اليوم	التمريينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	4د	1	2د	16د
	التمرين الثاني	4د	1	2د	
	التمرين الثالث	4د	1		
الاثنين	التمرين الرابع	4د	1	2د	16د
	التمرين الخامس	4د	1	2د	
	التمرين السادس	4د	1		
الاربعاء	التمرين السابع	4د	1	2د	16د
	التمرين الثامن	4د	1	2د	
	التمرين التاسع	4د	1		

الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الثالث (زمن الحمل الكلي للاسبوع الثاني 72 دقيقة)

اليوم	التمريينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	6د	1	3د	24د
	التمرين الثاني	6د	1	3د	
	التمرين الثالث	6د	1		
الاثنين	التمرين الرابع	6د	1	3د	24د
	التمرين الخامس	6د	1	3د	
	التمرين السادس	6د	1		
الاربعاء	التمرين السابع	6د	1	3د	24د
	التمرين الثامن	6د	1	3د	
	التمرين التاسع	6د	1		

الدورة المتوسطة لثانية / الأسبوع الأول و الثاني (زمن الحمل الكلي للأسابيع 72 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د6	1	د3	د24
	التمرين الثاني	د6	1	د3	
	التمرين الثالث	د6	1		
الاثنين	التمرين الرابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الخامس	د6	1	د3	
	التمرين السادس	د6	1		
الأربعاء	التمرين السابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الثامن	د6	1	د3	
	التمرين التاسع	د6	1		

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الثالث (زمن الحمل الكلي للأسابيع 48 دقيقة)

اليوم	التمرينات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د8	1	د4	د32
	التمرين الثاني	د8	1	د4	
	التمرين الثالث	د8	1		
الاثنين	التمرين الرابع	د8	1	د4	د32
	التمرين الخامس	د8	1	د4	
	التمرين السادس	د8	1		
الأربعاء	التمرين السابع	د8	1	د4	د32
	التمرين الثامن	د8	1	د4	
	التمرين التاسع	د8	1		

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الرابع (زمن الحمل الكلي للأسابيع 72 دقيقة)

اليوم	التمريبات المستخدمة	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الحمل
السبت	التمرين الأول	د6	1	د3	د24
	التمرين الثاني	د6	1	د3	
	التمرين الثالث	د6	1		
الاثنين	التمرين الرابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الخامس	د6	1	د3	
	التمرين السادس	د6	1		
الأربعاء	التمرين السابع	د6	1	د3	د24
	التمرين الثامن	د6	1	د3	
	التمرين التاسع	د6	1		

الملحق (6)

يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

الكلية	اللقب العلمي	الاختصاص	أسماء السادة الخبراء والمختصين
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ	بايوميكانيك - كرة قدم	لؤي غانم الصميدعي
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ	تدريب رياضي - كرة قدم	زهير قاسم الخشاب
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ	تعلم حركي - كرة قدم	محمد خضر أسمر
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ	تدريب رياضي - ساحة وميدان	إياد محمد عبد الله
التربية الأساسية / الموصل	أستاذ	تدريب رياضي - كرة قدم	معتز يونس ذنون
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ	قياس تقويم - كرة قدم	مكي محمود حسين
التربية الأساسية / الموصل	أستاذ مساعد	فلسجة تدريب	ريان عبد الرزاق الحسو
التربية الأساسية / الموصل	أستاذ مساعد	فلسجة تدريب	محمد توفيق عثمان
التربية الرياضية / الموصل	أستاذ مساعد	طرائق تدريس كرة قدم	طلال نجم عبد الله
التربية الرياضية / الموصل	مدرس	تدريب رياضي - كرة قدم	معن عبد الكريم
التربية الرياضية / الموصل	مدرس	تعلم حركي - كرة قدم	نوفل فاضل رشيد