

تأثير تمرينات ترويحية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم

م.م. مقدار غازي مجيد

المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى

الملخص:

يتطرق البحث إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي التعلم والى وسائل الترويح الخاصة بتعليم مهارات كرة القدم والى القدرات الحركية. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمرينات الترويحية والمهارية في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، اما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمرينات في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم . فضلاً عن أهمية التمرينات الرياضية والى تمرينات التعلم ، والى المهارات الاساسية والقدرات الحركية بكرة القدم، وعلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، وعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبلية والبعدية ، وأخيراً الاستنتاجات وتوصيات البحث .

المبحث الأول

1 – التعريف بالبحث :

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها"⁽¹⁾.

ولعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد وتملك عنصر إثارة وتشويق أكثر للجمهور ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان

⁽¹⁾قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005)، ص5.

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، ولتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم الاعتيادية هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب الخماسي إلى أداء حركي ذو مستوى عالي ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

فالمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة الخماسي فضلا عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتمييزها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل .

وتكمن أهمية البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات الترويحية والمهارية والتي تزيد من اكتساب الطلاب للقدرات الحركية والمهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

1 - 2 مشكلة البحث :

أستخدم الباحث أسلوب تعلم المهارات الأساسية بطريقة مختلفة وهو أسلوب يعطي متعة في تعلم اللعبة وفهما واستيعابا اكبر لكيفية اللعب وفي الوقت نفسه لتطوير المهارات الأساسية والقدرات الحركية والابتعاد عن الملل الذي يحدث عند تعلم مهارة حركية ، ومن اجل ذلك طبق الباحث مجموعة من التمرينات الترويحية والمهارية ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لطلاب الصف الثاني متوسط

1 - 3 هدف البحث :

1 - التعرف على تأثير التمرينات الترويحية والمهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط بخماسي كرة القدم .

1 - 4 فرضا البحث :

1- للتمرينات الترويحية تأثير ايجابي في تعلم بعض القدرات الحركية لدى طلاب الصف الثاني متوسط بخماسي كرة القدم .

2- للتمرينات الترويحية والمهارية تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط بخماسي كرة القدم .

دراسات تدريبية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الثاني متوسط /متوسطة برير للبنين .
- 1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2015/2/18 ولغاية 2015/4/28 .
- 1-5-3 المجال المكاني : ساحة متوسطة برير .

المبحث الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الرياضية:

وتعرف هذه التمرينات أيضا بأنها " تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة "(1).

ولهذه التمرينات أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولان هذه التمرينات محببة إلى نفوس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية وهذا ما أكدته (حنفي محمود، 1994) بقوله " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملما بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والأدوات "(2).

2-1-2 القدرات الحركية:

يمكن أن نوضح القدرات الحركية بأنها " استعداد طبيعي أو مكتسب من دون تعب زائد وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاية وبقوة لمدة زمنية مناسبة "(3). ولذا سنتطرق إلى أهم مكونات القدرات الحركية وهي (التوافق والرشاقة) .

1-2-1-2 الرشاقة :

يكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين ، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية، نظرا لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية للأداء الحركي من ناحية أخرى .

ويشير (محمد حسن علاوي، 1994) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق "(4). وتترى (سوسن

(1) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛. التدريب في كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999)، ص189.

(2) حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)، ص135.

(3) محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاءة البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985)، ص136.

(4) محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)، ص406.

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

جدوع (2001) في هذا المكون " بأنها قدرة الرياضي على التحكم بأجزاء جسمه بفاعلية وبسرعة "(5).

وقد قسم العلماء الرشاقة إلى :

- 1 — رشاقة عامة : إمكانية اللاعب التوافق والانجاز الجيد للحركات .
- 2 — رشاقة خاصة : إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدرة من التوافق والتوازن والدقة .

إما (قاسم حسن ، 1998) فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه "(6).

ويعرف الباحث (الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها مقدرة الفرد على الاتزان بعد تغيير وضع الجسم واتجاهه سواء كان الجسم كله أو جزء منه وسواء كان على الأرض أو في الهواء.

2 — 1 — 2 التوافق :

إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد ، حيث يتعين إرسال إشارات عصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة بالصورة المناسبة ، وعلاوة على ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب أن تصل بسرعة إلى العضلات حتى تتم الحركة في الوقت المناسب ، كما يجب أن تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب ، أما أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة "(1).

2-1-3 المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية إحدى مكونات لعبة خماسي كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ، ويذكر (مفتي إبراهيم، 1994) بأن " المهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادته بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة ، إذ هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية

(5) سوسن جدوع كاظم ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

(أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001)، ص22.

(6) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998) ص615.

(1) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية و 2004) ص146 ،

دراسات تربوية تأثير تمارين ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

وارتفاع مستوى الأداء الخططي وان إقناع أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون تفكير في جزئيات المهارة (2).

تعرف المهارة في أي لعبة من الألعاب على إنها " تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لإنجاز أداء رياضي " (3) والمهارة بنظر (فرات جبار، 2008) " ترتب وتتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون " (4). وتتطلب لعبة كرة القدم الخماسي أن يمتلك اللاعب مهارات عالية وبمستوى راق جدا إذ يشير (سامي الصفار وآخرون 1987) إلى إن " رقي المهارات الأساسية عند اللاعب تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد ممكن " (5).

2-1-3-1-2 الدرجة بتغيير الاتجاه :

هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب" (6). وقد عرفها (قاسم لزام، 2005) على أنها " التحرك بالكرة إلى الأمام يدفعها بقدم اللاعب وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها " (7).

هناك أسسا هامة يجب مراعاتها أثناء الدرجة منها (8).

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب .
- المحافظة على التوازن من اجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة .
- عدم تركيز النظر على الكرة .
- حيث تهدف الدرجة إلى :
- اجتياز الخصم والتخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف .
- عندما لايتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- تأخير الوقت وكسب الوقت .
- تنظيم لعب الفريق .

(2) مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 38 .

(3) مفتي إبراهيم ؛ تمارين الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ج 2 ط 1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 97.

(4) فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط 1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، 2008) ص 28.

(5) سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج 1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة، 1987) ص 25 .

(6) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 45.

(7) قاسم لزام صبر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 255

(8) قاسم لزام صبر ؛ مصدر سبق ذكره . ص 255.

دراسات تربوية تأثير تمارين ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

— الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي تليها.

2-3-1-2 المناولة :

إن عصب اللعب الجماعي هو المناولات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة تجاه هدف الخصم بأسرع وقت ، إن كرة القدم الخماسي تؤكد على اللعب السريع الذي يكون طابعه المناولات السريعة مع استخدام الخداع أثناء المناولة وان البرازيليين يفضلون المناولات القصيرة والسريعة لذلك نراهم هم الأفضل في لعب خماسي الكرة ويمتازون بمهارة عالية عندما يلعبون في منطقة الجراء في مباراة كرة القدم الاعتيادية ، لان أكثر اللاعبين يبدؤون بممارسة كرة القدم الخماسي منذ الصغر ثم ينتقلون إلى كرة القدم الاعتيادية ، ولكي تكون المناولة صحيحة وسليمة ودقيقة يجب أن تتصف بعدة صفات منها ⁽¹⁾:

1 — أن تكون المناولة للاعب المناسب . 2 — توقيت أداء المناولة .

3 — قوة المناولة . 4 — الدقة في المناولة .

2 — 2 الدراسات السابقة :

2 — 2 — 1 دراسة (ضياء منير فاضل , 2006) ⁽²⁾

(تأثير تمارين خطية تعليمية بأسلوب اللعب في التعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب).

هدفت الرسالة إلى :

1 — التعرف على تأثير التمارين الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب .

2 — التعرف على تأثير أسلوب تعليم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمارين الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (55) طالبا من شعبتين (هـ ، و) من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / الدراسة الصباحية — جامعة بغداد والبالغ عددهم (192) طالبا .

استنتج الباحث ما يلي :

(1) عماد زبير احمد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1. بغداد : شركة السندباد للطباعة 2005 ، ص76.

(2) ضياء منير فاضل ؛ ضياء منير فاضل ؛ تأثير تمارين خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب.(اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية 2006).

دراسات تربوية

تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

- 1- إن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخططية بأسلوب اللعب قد حقق تأثيرا ايجابيا في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم .
- 2- تفوق أسلوب التعلم عن طريق التمرينات الخططية التعليمية بأسلوب اللعب في تطوير مستوى أداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة .
- 3- ظهور تقارب في التأثير بين حالات تنفيذ أداء المهارة أثناء اللعب لان الأسلوبين يهدفان إلى تعليم المهارات ولكن بأسلوب مختلف .

2-2 مناقشة الدراسة

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث المهارات الاساسية وتختلف في المتغير المستقل

المبحث الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

3 - 2 عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية مجموعة طلاب الصف الثاني متوسط ، إذ بلغ عددهم (20) طالب من بين (127) طالباً، وقد تم استبعاد (10) طلاب لقيام الباحث عليهم التجربة الاستطلاعية .

3 - 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة استبيان .
- آراء الخبراء والمختصين .
- الاختبار والقياس .

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب (لابتوب) .
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .
- شواخص عدد (20) .
- أقماع عدد (16) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- كرات قدم عدد (10) .
- شريط لاصق .
- هدف صغير .
- صافرة نوع Fox .

3 - 4 تحديد القدرات الحركية والمهارية بخماسي كرة القدم :

تم تحديد أهم الصفات الحركية بخماسي كرة القدم من خلال ترشيح الصفات الحركية وحسب الأهمية النسبية وعلى النحو المبين في الجدول (1) .

دراسات تربوية

تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

الجدول (1)

يوضح القدرات الحركية التي أجمع الخبراء حسب الترتيب

الترتيب النهائي	الأهمية النسبية	القدرات الحركية
1	% 3.93	الرشاقة
2	% 86.6	التوافق

3 - 4 - 1 تحديد اختبارات القدرات الحركية :

بعد تحديد أهم القدرات الحركية المستخدمة في البحث ، تم تحديد أهم اختبارات القدرات الحركية وهي اختبارات مقننة والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يوضح اختبارات القدرات الحركية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات الحركية
% 93.3	اختبار الجري المتعرج بين الموانع	الرشاقة
% 86.6	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق

3 - 4 - 2 تحديد المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون لتمرينات أسلوب اللعب أكثر تأثير من غيرها وعلى النحو المبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يوضح المهارات الأساسية المعتمدة في البحث

الترتيب النهائي	الأهمية النسبية	المهارات الأساسية
1	% 93,3	الدحرجة
2	% 86,6	المنافسة

3 - 4 - 2 - 1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحث لهذه المهارات الأساسية والتي بلغ عددها (3) اختبارات، وتم اختيار أنسبها والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4)

يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	المهارات الأساسية
% 93,3	الدحرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا	الدحرجة
% 86,6	المنافسة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م)	المنافسة

دراسات تدريبية

تأثير تمرينات ترويحية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

3-5 مواصفات الاختبارات

3-5-1 اختبار القدرات الحركية بخماسي كرة القدم

3-5-1-1 الرشاقة⁽¹⁾ :-

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الشواخص

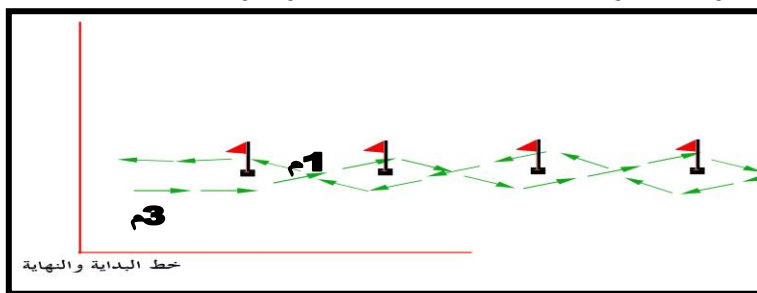
الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة شواخص أو كراس منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط مقياس شريط لاصق ، صافرة.

إجراء الاختبار :-

من الوقوف عند خط البداية بعرض (1 م) والذي يبعد عن أول شاخص (3 أمتار) وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الشواخص الاربعة والتي مسافتها (1 م) بين شاخص وآخر وحسب ما موضح في الشكل (1).

التسجيل :- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الشواخص

3-5-1-2 التوافق :-

اسم الاختبار : اختيار الدوائر المرقمة⁽¹⁾ .

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم على الارض قطر كل دائرة (60 سم) صافرة .

إجراء الاختبار :

يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى

الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

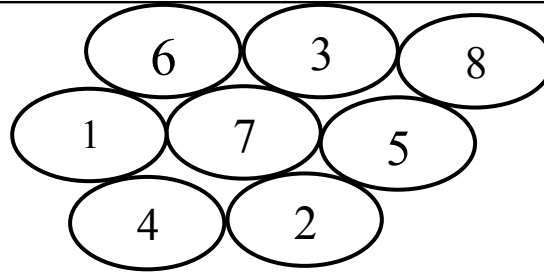
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية.

⁽¹⁾ قيس ناجي، بسطويسي أحمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، 1984) ص323.

⁽¹⁾ قيس ناجي بسطويسي أحمد ، مصدر سبق ذكره . (1984) ، ص 150/149 .

دراسات تدريبية

تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية
والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.



شكل (2) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

3-5-2 اختبارات المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

3-5-2-1 الدرجة بتغيير الاتجاه:

اسم الاختبار : الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (2 م) من الشاخص الاول واربعة شواخص متتالية

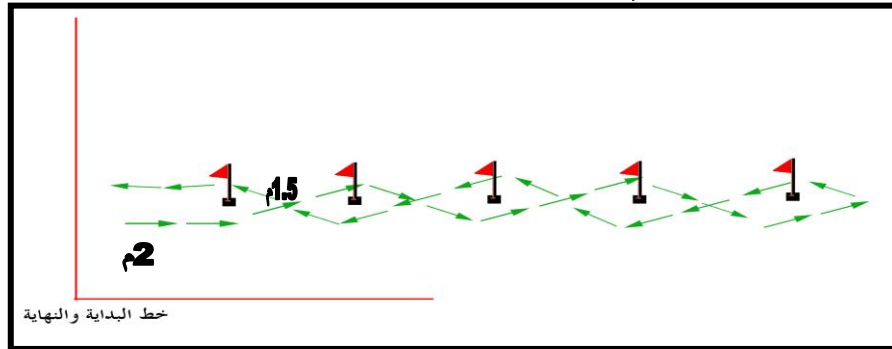
المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

إجراء الاختبار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة

والعودة أيضاً والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب 1/100 من الثانية.



الشكل (3)

يوضح اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

3-5-2-2 المناولة:

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م)

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5) ، هدف صغير أبعاده 60X60 سم ، شريط قياس ،

شريط لاصق .

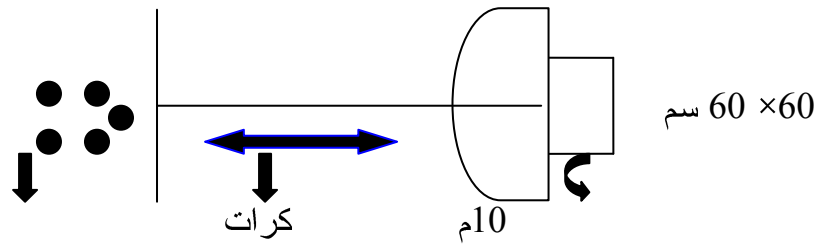
دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

اجراء الاختيار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10 م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية وحسب ماموضح في الشكل :

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

- 1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .
 - 2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .
 - 3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .
- حدود الدرجة هي من (صفر - 10)



الشكل (4)

يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير

3 - 6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية للصفات الحركية والمهارات الأساسية على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 2015/2/18.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- 2 - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- 3 - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

3 - 7 إجراءات البحث :

3 - 7 - 1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق 2015 / 2 / 21 وعلى ساحة المدرسة ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد^٥ من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

^٥ ملاك العمل المساعد: 1- ابراهيم محمد حسن مدرس رياضة في متوسطة بربر 2- علي محمد حسين مدرس رياضة في متوسطة بربر

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

3 - 7 - 2 التجربة الرئيسة :

تم تطبيق المنهج على عينة البحث التجريبية خلال دروسهم الاسبوعية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم ، اذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (20) وحدة تعليمية وبواقع (2) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد موزعة على (10) أسابيع اذ ان وقت الوحدة التعليمية (45 د) اذ ان زمن التمرينات كانت تتراوح ما بين (8 د - 10 د) وتم العمل في التجربة الرئيسة في يوم الاحد الموافق 2015/2/22 والانتهاه منها في يوم الاحد الموافق 2015/4/26.

3 - 7 - 3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2015 /4/28 ، وقد أتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

3 - 8 الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss):

المبحث الرابع

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		س-	ع	س-	ع		
الرشاقة	زمن ثا	7,66	3,8	6,60	4,2	1,06	% 16,06
التوافق	زمن ثا	12,23	6,1	11,15	7,3	1,08	% 9,69

يتضح لنا من الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للصفات الحركية قيد البحث .

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة الرشاقة (7,66) والانحراف المعياري (3,8) ، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة (6,60) والانحراف المعياري (4,2). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة (1,06) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (%16,06). وكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة التوافق (12,23) والانحراف المعياري (6,1) ، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لصفة الرشاقة (11,15) والانحراف المعياري (7,3). وكان الفرق في الأوساط

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى لصفة التوافق (1,08) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (9,69%).

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في القدرات الحركية قيد البحث، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات القدرات الحركية .

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
الرشاقة	زمن ثا	0,6	3,1	6,6	2,09	معنوي
التوافق	زمن ثا	0,4	2,5	5		معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) .

يتضح لنا من الجدول (6) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات الصفات الحركية قيد البحث.

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في صفة الرشاقة (0,6) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (3,1) وقيمة (T) المحسوبة (6,6) وقيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) هي (2,09) ، وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في صفة الرشاقة .

وإن قيمة الوسط الحسابي للفروق في صفة التوافق (0,4) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (2,5) وقيمة (T) المحسوبة (5) وقيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) هي (2,09) ، وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في صفة التوافق .

4 - 2 مناقشة نتائج القدرات الحركية للجدولين السابقين (6,5):

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدى .

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التعليمي لطلاب الصف الثاني متوسط ، فيتعلم بعض القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في خماسي كرة القدم ، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكدته (قاسم لزام وفرات جبار 2004) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب "(1).

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود، 1994) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه "(2).

ويرى الباحث إن تمرينات أسلوب اللعب ساهمت في زيادة قدرة الطلاب على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علي سلوم، 2004) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة "(3).

4 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث ، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (7).

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		س-	ع	س-	ع		
الدرجة	زمن ثا	16,70	1,35	15,30	1,73	1,37	9,15%
المناولة	درجة	4,20	1,42	5,10	1,18	0,90	17,65%

(1) قاسم لزام ، فرات جبار ؛ مصدر سبق ذكره . (2004) ص 46.

(2) حنفي محمود، مصدر سبق ذكره ..ص 60.

(3) علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره : (جامعة القادسية و 2004)، ص 146.

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

يتضح لنا من الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث ، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدرجة (16,70) والانحراف المعياري (1,35)، في حين كان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبارات البعديّة (15,30) والانحراف المعياري (1,73)، إما فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد كان لمهارة الدرجة (1,37) ونسبة التطور في هذه المهارة كان (9,15%)، وكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة المناولة (4,20) والانحراف المعياري (1,42) ، في حين كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبارات البعديّة (5,10) والانحراف المعياري (1,18)، إما فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد كان لمهارة المناولة (0,90) ونسبة التطور في هذه المهارة كان (17,65%)...

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية قيد البحث، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (8) .

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الدرجة	زمن ثا	2,9	50,6	8,05	2,09	معنوي
	المناولة	درجة	2,5	40,8	7,8		معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) .

يتضح لنا من الجدول (8) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية قيد البحث .

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة الدرجة (2,9) فيما كانت قيمة (T) المحسوبة لمهارة الدرجة (8,05) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة الدرجة.

وإن قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة المناولة (2,5) فيما كانت قيمة (T) المحسوبة لمهارة الدرجة (7,8) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,09) عند

دراسات تربوية تأثير تمارين ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمهارة المناولة.

4-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية للجدولين (8,7) :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمارين الترويحوية والمهارية والتي أدخلت في المنهج التعليمي لطلاب الصف الثاني متوسط ، في تعلم بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك لاحتواء التمارين على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون، 1989) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره "(1).

كما يعزو الباحث أسباب تطور مهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمارين ومنها الشواخص ، إذ يشير (هرغودويلر) إلى إن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة"(2). ويعزو الباحث التطور الذي حدث في مهارة المناولة إلى الأداء الجيد والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمارين الترويحوية والمهارية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه (مكارم حلمي وآخرون 2000) " إن استخدام التمارين والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني ، كما إنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة "(3).

ويعزو الباحث تطور مهارة المناولة إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمارين والتي منحت للطلاب الوقت المناسب للممارسة والتكرار، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شمت 2000) " إن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع "(4).

(1) طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989) ص17.

(2) هرغودويلر ؛ كرة القدم ، ترجمة بورغنشلایف: (ألمانيا، لايزر، المعهد العالي للتربية الرياضية، 1988) ص24 .

(3) مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000) ص125 .

(4) Schmidt ، A. Richard ، Craig A. wrisherg ؛ Motor Learning and performance : (Human Ken tics

، 2000) p.206.

دراسات تربوية تأثير تمارين ترويحوية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

وينفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل 1983) على "إن التكرار يعد أساسا لتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا مهما ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية" (5) .

المبحث الخامس

1-5 : الاستنتاجات :-

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج ما يأتي :
- 1- ان للتمرينات الترويحوية والمهارية تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية لطلاب الصف الثاني متوسط .
 - 2- ان للوسائل التعليمية المستخدمة في اثناء تأدية التمرينات الاثر الايجابي الكبير في اكتساب بعض القدرات والمهارات الاساسية للطلاب بخماسي الكرة .
 - 3- ان تكرار بعض التمرينات ادى الى تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

2-5 : التوصيات :-

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :
- 1- تطبيق التمرينات المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج المدرس
 - 2- تطبيق التمرينات في العاب اخرى للطلاب لمختلف المراحل .

المصادر

- احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) .
- أمين أنور ، أسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) ()
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999) .
- ضياء منير فاضل ؛ ضياء منير فاضل ؛ تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب . (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2006) .
- سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1987) .
- سوسن جدوع كاظم ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية و 2004)
- عماد زبير احمد ؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 . بغداد : شركة السندباد للطباعة 2005 ، ص76 .
- طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989) .
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984) .
- قاسم لزوم صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 2005) .

(5) أمين أنور ، أسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) ص151 .

دراسات تربوية تأثير تمرينات ترويحية مهارية في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998)
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاءة البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985)
- هرغودويلر ؛ كرة القدم، ترجمة يورغنشلأيف : (ألمانيا، لايبزج، المعهد العالي للتربية الرياضية ، 1988)
- مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- مفتي إبراهيم ؛ تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ج2 ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) .
- مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000) .
- Schmidt ، A. Richard ، Craig A. wrisherg ؛ Motor Learning and performance : (Human Kentic ، 2000)p.206.

Recreational skill in learning Exercise effect of the some motor abilities and skills basic of football

Research Summary

Turning aresearcher winning scientific progress in the field of motor learning with the multiplicity and to the means of recreation for teaching football skills, also touched on the researcher to the game of football and to the motor capacity. The research problem lies in the knowledge of the impact of recreational exercise and skill in the development of some motor capacity Boukmasa basic football skills, while the aim development of some motor capacity Boukmasa basic football skills. It is through touched the researcher to the importance of motor learning and contained on research methodology and field procedures as researchers used experimental method for suitability nature of the problem, analyze and discuss the findings in before and after the tests the door to the fifth concludes recommendations the research.