

تأثير تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة بعض المهارات
الاساسية للطلاب بكرة القدم للصالات

محمد علي حسين

العراق. مديرية تربية بابل. الكلية التربوية المفتوحة

Mohamad.mosawe @gmail.com

الملخص

تعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي تمارس في جميع الأوقات ولكلا الجنسين التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وأمم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة ، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية ، وان غاية المناهج التي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحاً وتأثيراً ، وتكمن مشكلة البحث في ان تعلم مهارات لعبة كرة القدم للصالات وتطويرها في المدارس الثانوية والاعدادية يعتمد على الاسلوب المتبع وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمباريات التي تقام بين الفرق المدرسية حيث كان الاداء المهاري لكل طلاب المدارس ليس بالمستوى المطلوب فضلاً عن انه لم تجرى دراسة او بحث في حدود علم الباحث عن استعمال تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث وهذا حذا بالباحث لإجراء هذا البحث ، وقد هدف البحث الى إعداد تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير لطلاب الخامس إعدادي وكذلك التعرف على تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، المهارات ، القدم للصالات

1- المقدمة :

تعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي تمارس في جميع الأوقات ولكلا الجنسين التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وأمم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة وكذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق مما اعطاها الشعبية الواسعة.

وتتضمن هذه اللعبة مهارات عدة كمتطلبات واجبة للأداء الافضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والالمام بها اذ بدون اتقان المهارات الاساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية سواء كان ذلك فردياً او جماعياً اذ ان "إتقان هذه المهارات يتم من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة".

(يوسف لازم كماش ، 2000 ، ص15)

وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية ، وان غاية المناهج التي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات و النهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحاً و تأثيراً ، ونظراً لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فإن اعداد التمرين وتنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ ان التمرين "يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان".

(هارة, 1975 , ص11)

وتتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمرينات تعليمية خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير ومن ثم تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ، وتكمن مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث ومتابعته الجادة لهذه اللعبة وتواجهه في العملية التعليمية كونه مدرس تربية رياضية لاحظ ان تعلم مهارات لعبة كرة القدم للصالات وتطويرها في المدارس الثانوية والاعدادية يعتمد على الاسلوب التقليدي (المتبع) وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمباريات التي تقام بين الفرق المدرسية حيث كان الاداء المهاري لكل طلاب المدارس ليس بالمستوى المطلوب فضلاً عن انه لم تجرى دراسة او بحث في حدود علم الباحث عن استعمال تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم

للصالات قيد البحث وهذا حذا بالباحث لإجراء هذا البحث من خلال إعدادات تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير لطلاب الصف الخامس إعدادي .

2- إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة البحث .

2-1 مجتمع البحث وعينته :- تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس إعدادي

(العلمي والادبي) في مدرسة إعدادية الهاشمية للبنين والبالغ عددهم (121) طالباً ، اما عينة البحث فتم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث الاصلي وبأسلوب القرعة وبعدد (24) طالباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً وكما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الأسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت
التجريبية الثانية	12	تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري $\pm$ ع	الوسط الحسابي م	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,41	165	2,81	166,16	سم	الطول
0,48	59	2,31	60,11	كغم	الوزن
0,39	17	0,74	17,29	سنة	العمر

يبين الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة

البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

الجدول(3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير		مجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		س ± ع	س	س ± ع	س		
غير دال	0,98	1,58	4	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
غير دال	0,45	1,63	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
غير دال	1,07	0,49	12,42	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدرجة
غير دال	0,35	3,14	14,66	4,47	15,25	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديد

يتبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

2-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة :

1-2-2 الوسائل البحثية :- استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية :

- المصادر العربية و الاجنبية .

- الملاحظة .

- الاختبارات و القياس .

2-2-2 الادوات والاجهزة المستعملة :- اما الادوات والاجهزة التي استعملها الباحث فهي :

- ملعب كرة قدم للصالات .

- كرات قدم للصالات قانونية عددها (12) كرة .

- هدف صغير بقياس (75 سم × 50 سم) .

- هدف صغير بقياس (1متر × 1متر) .

- شواخص بلاستيكية و حبال .

- شريط قياس (سم) .

- طباشير .

- ساعة توقيت يدوية عدد (2) .
- جهاز لقياس الوزن والطول .
- صفارة .
- جهاز لابتوب .

2-3 اختيار الاختبارات :

توصل الباحث لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية والبحوث المشابهة وتم اختيار الاختبارات الآتية .

- 1- المناولة باتجاه هدف صغير ابعاده (50سم×75سم) من مسافة (7,5) متر .
(بعث عبد المطلب , 2011 , ص114)
- 2- ايقاف حركة الكرة (الاحماد).
(نيراس كامل هدايت , 2004 , ص63)
- 3- الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً واياباً .
(مجيد خدا بخش , 2011 , ص140)
- 4- التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات بقياس (1متر×1متر) بكرة القدم للصالات .
(قصي حاتم خلف , 2008 , ص59)
- 2-4 التجربة الاستطلاعية :- اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب من غير عينة البحث وذلك بتاريخ 26 / 10 / 2013 وهدفت هذه التجربة الى معرفة الاتي :-
 - 1- ملائمة الاختبارات الموضوعية مع عينة البحث وفئتها العمرية.
 - 2- معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية .
 - 3- صلاحية الادوات المستعملة في البحث للاختبارات المهارية .ثم اعيدت الاختبارات عليهم بعد (7) ايام للتعرف على كل النقاط اعلاه .
- 2-5 المعاملات العلمية للاختبارات : بما ان الاختبارات المهارية التي تم اختيارها هي اختبارات تكررت في المصادر والمراجع واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة وتم استخراج المعاملات العلمية لها وطبقت على عينات مماثلة لعينة البحث لذا فأنها تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية .

2-6 إجراء التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2 / 11 / 2013 وللمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في ملعب كرة القدم للصالات في منتدى قضاء الهاشمية .

2-6-2 مفردات المنهج التعليمي :

- 1- استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع .
- 2- عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية واحدة اسبوعياً (ينظر ملحق 1) .
- 3- بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة.
- 4- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة .
- 5- قام الباحث بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد اكمال (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع اجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية , وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية قيد البحث , واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 10 / 1 / 2014.

2-7 الوسائل الاحصائية : استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية :

(محمد جاسم الياسري, 2011 , ص81-268)

(قاسم لزوم صبر, 2012 , ص182)

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة
- نسبة التطور
- 3- عرض ومناقشة النتائج :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الاولى
(تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل الثابت)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
دال	4,9	1,84	5,5	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	3,8	1,41	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
دال	3,75	0,45	11,8	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدرجة
دال	4,58	2,59	16,91	4,47	15,25	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديق

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند
مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11).

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الثانية
(تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
دال	8,29	0,95	6,83	1,58	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	5,13	0,62	5,66	1,63	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
دال	8,15	0,66	10,92	0,49	12,42	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدرجة
دال	5,51	4,80	20,91	3,14	14,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديق

يبين الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند
مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11).

يبين الجدولان (4, 5) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والاسلوب المتسلسل المتغير) لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التعليمي (تمارين خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير) المستعمل في البحث كون الهدف الذي تسعى إليه المناهج التعليمية كافة من خلال تطبيق وحداتها التعليمية هو التحسين والارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الذات للمتعلم وإكسابه الرضا عن مجمل أدائه وإكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها او تطويرها . اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للمتعلمين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات " . (محمد محمود الحيلة, 1999 , ص64) وكذلك الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية من قبل الطلاب وممارستهم لأساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية و بالتالي الاستفادة من الوقت المستثمر في الاداء المهاري حيث ان زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي إلى زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة وبالنتيجة هو زيادة خبرة الطلاب في دقة ادائها , حيث ان هذه الاساليب تكون بمثابة دافع وحافز (إذ يعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها , وأن الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة).

(محمد حسن علاوي ، 1971, ص158)

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		± ع	س	± ع	س		
دال	2,26	0,95	6,83	1,84	5,5	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	3,58	0,62	5,66	1,41	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	2,21	0,66	10,92	0,45	11,8	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدحرجة
دال	2,43	4,80	20,91	2,59	16,91	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديد

يبين الجدول (6) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (22) , مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير) وهذا يدل على ايجابية التعلم بالأسلوب المتسلسل المتغير ويعزو الباحث سبب هذا التفوق الى ان المتعلم في هذا الاسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في آن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة وهذا ما أكدته (Schmidt) بان "المفروض على المدرسين او المدربين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع".

(Schmidt, A. Richard, , 1991,p,274)

اذ ان المهارات قيد البحث تحتاج الى التنوع في التمارينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الأداء لإتقانها وان يكون متهيئاً لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة ، (أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم أثناء الممارسة). (طلحة حسين حسام الدين وآخرون, 2006 , ص134)

وهذا ما سعى إليه الباحث من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الأداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثاره المتعلم وتشويقه فضلاً عن المتعة وعدم الملل , إذ إن (أي عمل بدون أثاره وتشويق لا يكتب له

النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية اذا ما خلت من عناصر التشويق والأثارة, وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلّم تساعده في إحداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه). (قاسم لزّام صبر, 2005 , ص59)

كذلك فان هذا التنويع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل , فقد أشير إلى أن عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد أعادته لمهارات معينة عدة مرات بدون أي تنويع يذكر وهذا يعني أن مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة.

(نزار الطالب وكامل لويس, 2000, ص58)

الجدول(7)

يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعتين التجريبيتين

الاولى والثانية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية للاختبارات البعدية	الايوساط الحسابية للاختبارات القبلية	نسبة مقدار التطور %
التجريبية الاولى	المناوله	درجة	5,5	3,33	65,01
	الاخماد	درجة	4	3,66	9,11
	الدحرجة	ثانية	11,8	12,23	3,5-
	التهديف	درجة	16,91	15,25	10,92
التجريبية الثانية	المناوله	درجة	6,83	4	72,9
	الاخماد	درجة	5,66	4	41,65
	الدحرجة	ثانية	10,92	12,42	12,07-
	التهديف	درجة	20,91	14,66	42,61

يتبين في الجدول (7) هناك تطوراً ملحوظاً في المتغيرات المهارية اعلاه وللمجموعة التجريبية بنسبة اكثر ولصالح الاختبارات البعدية حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقة اعداد واستعمال التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث , اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعه بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانية اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي والمهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة".

(هاشم ياسر حسن ، 2011 ، ص38)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : بناء على عرض النتائج و مناقشتها استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (المناولة والاختام والدرجة والتهديف) .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير المهارات الاساسية قيد البحث بكرة القدم للصالات .
- 2-4 التوصيات :- يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات ومستويات المتعلمين وبوقت مبكر في مراحل الاعداد الاولى .
- 2- ضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في تعلم وتطوير مهارات كرة القدم للصالات الاخرى بصورة خاصة ومهارات الالعاب الرياضية بصورة عامة وفي المراحل السنية المختلفة .
- 3- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تستعمل اساليب التعلم المختلفة الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

المصادر :

- بعث عبد المطلب ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية- مهارية) لاختبار ناشئ كرة القدم للصالات في بغداد بأعمار (14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2011.
- طلحة حسين حسام الدين وآخرون ؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- قاسم لزوم صبر ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، مطابع الجامعة ، 2005 .
- قاسم لزوم صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البرق للطباعة والنشر ، 2012 .
- قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 .
- مجيد خدا بخش ؛ بناء بطاريتي اختبار بدنية ومهارية في كرة القدم للصالات للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، 2011.
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011.
- محمد حسن علاوي ؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1971.
- محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 .
- نبراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للنساء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004.
- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2،الموصل ،دار الكتب للطباعة والتوزيع، 2000.
- هاره ؛ اصول التدريب ، (ترجمة) ، عبد علي نصيف ، بغداد ، اوفسيت التحرير ، 1975.
- هاشم ياسر حسن ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011.
- يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب) ، عمان ، دار الخليج للطباعة والنشر ، 2000 .
- Schmidt, A. Richard, Motor Learning and performanc : (Chicago, ili Human Kenttics, 1991) .

الملحق (1)

نماذج من الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير التي تم تطبيقها

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الدرجة

المجموعة : الاولى

عدد المجموعة : (12) طالب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتسلسل الثابت زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
2	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	15 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الدرجة مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي الدرجة وبصورة متسلسلة من اماكن ثابتة والى اماكن ثابتة. - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة للأمام ومن خط البداية ولمسافة (10م) ثم يناول الكرة الى زميله الاخر لكي يقوم بنفس العمل . - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة والركض بها بشكل مستقيم نحو الطالب المقابل من المجموعة الثانية اذ يقوم بنفس العمل وحتى ينتهي جميع الطلاب من الاداء . - يؤدي جميع الطلاب الدرجة بالكرة في دائرة وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات .
3	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الدرجة

المجموعة : الثانية

عدد المجموعة :12 طالب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتسلسل المتغير زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
2	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	10 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الدرجة مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الالخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي الدرجة بصورة متسلسلة ومن اماكن متغيرة وكالاتي :- - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة بين (3) شواخص والمسافة بين شاخص وآخر (1,5م) ذهابا وايابا . - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة بخط مستقيم لمسافة (2م) ثم الدرجة بشكل زكراك بين ثلاث شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2م) ذهابا وايابا . - يؤدي جميع الطلاب الدرجة بالكرة في دائرة وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات لتغيير اتجاه الدرجة ، اذ يدحرج كل طالب الكرة التي تركها الطالب الذي خلفه .
3	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة - الانصراف .