



تمريعات الاداء التخصصي في تحسين بعض الصفات البيوحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم

م.م ساجد عبد كاظم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

sajidabed@uowasit.edu.iq

م.د رزاق عواد سعيد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

razaqa.saeed617@uowasit.edu.iq

م.م ارکان ذياب شهاب

aaljabiri@uowasit.edu.iq

مستخلص البحث

تعد لعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة , وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم، من الضروري إعداد طرق وأساليب وتمريعات تعليمية مشابهة لحالات اللعب الاداء التخصصي و تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات مشابهة للأداء التخصصي للاعبين الخماسي بكرة القدم.

التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للأداء التخصصي في اكتساب بعض الصفات البيوحركية .
، وتمحورت مشكلة البحث حول قلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب للأداء التخصصي في الوحدات التعليمية , أراد الباحثين دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب الصفات البيوحركية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بخماسي كرة القدم ، واستخدم الباحثين، استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث ولكون المنهج تجريبي اتبع الباحثين تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة، وتبرز أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب.

Specialized-Performance Exercises for Improving Selected Psychomotor

Attributes and Fundamental Skills in Futsal (Five-a-Side Football)

Abstract

Futsal (five-a-side football) represents a contemporary development in football, garnering substantial global attention due to its rising popularity. There is a need to create instructional methods, approaches, and exercises that replicate game-specific performance scenarios and enhance players' motivation during practice. This study aimed to develop exercises that simulate the specialized performance demands of futsal athletes.

The investigation assessed the impact of performance-similar exercises on the acquisition of particular psychomotor attributes. The research problem centers on the limited application of game-similar exercise methods for developing specialized performance within training sessions. The researcher sought to examine this issue and to identify specific methods for these exercises that would cultivate psychomotor traits and fundamental skills in youth futsal players. An experimental design was employed as it suitably matched the study's nature; specifically, a single-group pretest–posttest design was used, involving measurement of a single cohort before and after the intervention. The study's significance lies in its attempt—through these exercises and



adherence to rigorous scientific procedures, progression, and a learning trajectory that advances from easy to more challenging—to facilitate skill acquisition.

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

لعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة , وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج لاعبي الخماسي إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمها بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

من الضروري إعداد طرق وأساليب وتمارين تعليمية مشابهة لحالات اللعب الاداء التخصصي و تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة ، إذ تلعب هذه التمرينات دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية .

وان هدف هذه التمرينات هو اكتساب الصفات البيوحرورية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل ، ولكي تعم الفائدة على جميع اللاعبين في العراق جاءت أهمية هذا 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 المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب اللاعبين للصفات البيوحرورية والمهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

١ - ٢ مشكلة البحث :

إن الطرق التقليدية المتبعة في تعليم المهارات الأساسية أو في اكتساب الصفات البيوحرورية والمهارية تأخذ وقتا طويلا وجهدا اكبر مما دفع الباحثين إلى الاستعانة بتمرينات مشابهة للأداء التخصصي . ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية ، لاحظ إن هنالك ضعفا في الجوانب البيوحرورية والمهارية عند اغلب اللاعبين خلال طور التعلم وخصوصاً الناشئين .

ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب للأداء التخصصي في الوحدات التعليمية ، أراد الباحثين دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب الصفات البيوحرورية والمهارات الأساسية للاعبين الناشئين بخماسي كرة القدم .

١ - ٣ أهداف البحث :

- ١- اعداد تمرينات مشابهة للأداء التخصصي للاعبين الخماسي بكررة القدم
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للأداء التخصصي في اكتساب بعض الصفات البيوحرورية .
- ٣- التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للأداء التخصصي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكررة القدم .

١ - ٤ فرض البحث :

- للتمرينات المشابهة للأداء التخصصي تأثير ايجابي في اكتساب بعض الصفات البيوحرورية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم .

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين لمدرسة الموهبين بكررة القدم الخماسي .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠٢٦/٢/١٦ ولغاية ٢٠٢٦/٥/١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الشهيد ميثم حبيب .

١ - ٦ تحديد المصطلحات :

- التمرينات المشابهة للأداء التخصصي:

هي أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة مثل موقف (٢ضد١) (٢ضد٢) (٣ضد٢) (٣ضد٣) (زهير قاسم الخشاب وآخرون : ١٩٩٩ : ١٨٩)

٢ - منهج البحث وإجراءاته لميدانية :



٢ - ١ منهج البحث :

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج تجريبي اتبع الباحثين تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة ، " ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على أثر العامل التجريبي " (أبو طالب محمد سعيد: ١٩٩٠: ٢١)

٢ - ٢ عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي لاعبي ناشئي المدرسة التخصصية للموهبين في محافظة واسط ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق الإعداد الزوجية إذ بلغ عدد اللاعبين (١٠) مثلت مركز المحافظة الكوت من بين (٣١) لاعب موزعين على اقصية ونواحي محافظة واسط .

٢ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

٢ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات :

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

٢ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب .
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .
- حاسبة يدوية نوع (Sharpe) .
- شواخص عدد (١٠) .
- أقماع عدد (١٦) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- كرات قدم عدد (١٠) .
- شريط لاصق .
- هدف صغير .
- صافرة نوع Fox .

٢ - ٤ تحديد متغيرات البحث :

٢ - ٤ - ١ تحديد الصفات البيوحرورية بخماسي كرة القدم :

تم تحديد أهم الصفات البيوحرورية بخماسي كرة القدم من خلال الاطلاع على المصادر الخاصة بلعبة كرة القدم الخماسي وما يلائم عينة البحث

الجدول (١)

يوضح الصفات البيوحرورية التي أجمع الخبراء حسب الترتيب

ت	الصفات البيوحرورية	الدرجة الكلية للصفة البيوحرورية %٧٥	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية
١	الرشاقة	٧٠	١٨,٧٥	%٩٣,٣٣
٢	التوافق	٦٥		%٨٦,٦٧
٣	الدقة البيوحرورية	٦٠		%٧٣,٣٣
٤	المرونة	٥٠		%٦٦,٦٧

٢ - ٤ - ١ - ١ تحديد اختبارات الصفات البيوحرورية :

بعد تحديد أهم الصفات البيوحرورية المستخدمة في البحث ، تم تحديد أهم اختبارات الصفات البيوحرورية.

٢ - ٤ - ٢ تحديد المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون للتمرينات المشابهة للأداء التخصصي أكثر تأثير من غيرها ومن خلال عرضها على الخبراء والمختصين .

الجدول (٢)

يوضح المهارات الأساسية التي اجمع الخبراء عليها حسب الترتيب

ت	المهارات الأساسية	الدرجة الكلية للمهارة %٧٥	المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية
١	الدرجة	٧٠	١٠,٧١	%٩٣,٣٣
٢	المناولة	٦٥		%٨٦,٦٧
٣	التهدف	٦٠		%٨٠
٤	اخمد الكرة؟؟؟	٥٥		%٧٣,٣٣
٥	المراوغة	٥٠		%٦٦,٦٦

٢-٤-١ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

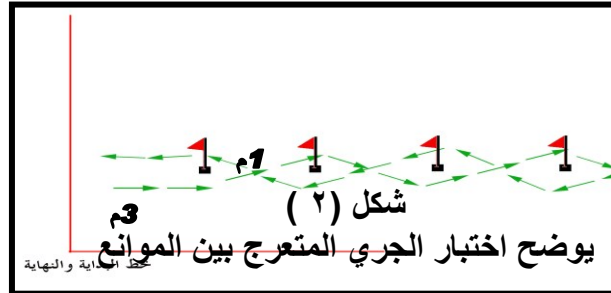
بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحثين لهذه المهارات الأساسية

٢-٥-١ مواصفات الاختبارات

٢-٥-١-١ اختبارات الصفات البيوحركية بخماسي كرة القدم

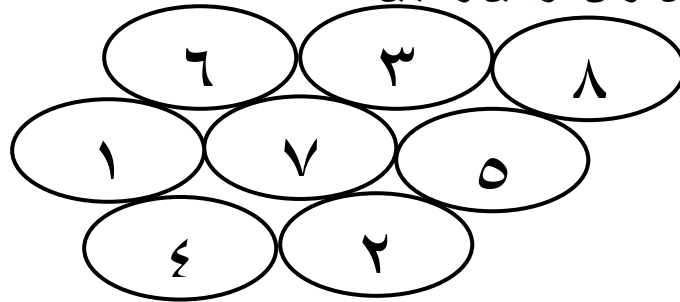
٢-٥-١-١-١-١ الرشاقة :-

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الموانع. (قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : ٣٢٣:٢٠٠١) الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة



٢-٥-١-١-١-٢ التوافق:

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة. (علي سلوم جواد: ٢٠٠٤) الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .



الجدول (٣)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

٢-٥-٢ اختبارات المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :

٢-٥-٢-١ الدرجة:

اسم الاختبار : الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة.



٢-٢-٥-٢ المناولة :

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (١٠ م)
الهدف من الاختبار: قياس المناولة

٣-٢-٥-٣ التهديد :

اسم الاختبار : التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات
الهدف من الاختبار: قياس التهديد .

٢-٦ التجربة الاستطلاعية

٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :-

أجرى الباحثين هذه التجربة للاختبارات الموضوعة للصفات البيوحركية والمهارات الأساسية على عينة مكونة من (٦) لاعب من خارج مجتمع البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٢/١٦ وهي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثين قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- ١ - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- ٢ - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثين عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
- ٣ - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- ٤ - اختيار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- ٥ - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، وما يحتاجه خلال التجربة .
- ٦ - صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .
- ٧ - أيجاد الأسس العلمية للاختبارات من (صدق ، وثبات ، وموضوعية)

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحثين هذه التجربة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٢/٢٣ للتمرينات المشابهة للأداء التخصصي على نفس عينة البحث ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- ١ - معرفة مدى ملائمة التمرينات المشابهة للأداء التخصصي لمستوى العينة .
- ٢ - معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات .
- ٣ - صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها لهذه التمرينات .
- ٤ - ملائمة التمرينات المشابهة للأداء التخصصي مع وقت الوحدات التعليمية المحددة .

٢-٨ إجراءات البحث :

٢-٨-١ الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٣/٢ وعلى قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة ، وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .
وقد تم من خلالها ما يلي :-

١ - تم شرح اختبارات الصفات البيوحركية والمهارات الأساسية بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار إلى أفراد العينة .

٢ - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن أفراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .

٣ - تم تسجيل النتائج طبقاً للظروف والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٢-٨-٢ التجربة الرئيسية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية (الميدانية) لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٣/٤ وانتهت يوم ٢٠٢٦/٥/٤ . حيث اشتمل منهج التمرينات المشابهة للأداء التخصصي على (٢٤) وحدة تعليمية ولمدة (٨) أسابيع وبواقع ٣ وحدات تعليمية وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تم العمل بالتمرينات المشابهة للأداء التخصصي في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية الذي زمنه (٧٠) دقيقة وقد تم إعطاء (٨) تمرينات في الوحدة الواحدة إذ كان زمن التمرين الواحد (٤) دقائق وبين تمرين وآخر دقيقة



واحدة للراحة وتهيئة التمرين الثاني ، وتعمل المجموعة التجريبية مع الباحثين . وكما موضح في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

يوضح أقسام الوحدة التعليمية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية / د	الوقت خلال المنهج التعليمي / د	النسبة المئوية %
١	القسم التحضيري	١٥ د	١٢٠ د	١٦,٦٦ %
	الحضور	٣ د	٢٤ د	٣,٣٣ %
	الإحماء	١٢ د	٩٦ د	١٣,٣٣ %
	عام	٤ د	٣٢ د	٤,٤٤ %
	خاص	٨ د	٦٤ د	٨,٨٨ %
٢	القسم الرئيسي	٧٠ د	٥٦٠ د	٧٧,٧٧ %
	الجانب التعليمي	٢٠ د	١٦٠ د	٢٢,٢٢ %
	الجانب التطبيقي	٤٠ د	٣٢٠ د	٤٤,٤٤ %
	لعب تعليمي	١٠ د	٨٠ د	١١,١١ %
٣	القسم الختامي	٥ د	٤٠ د	٥,٥٥ %
	لعبة صغيرة	٤ د	٣٢ د	٤,٤٤ %
	الانصراف	١ د	٨ د	١,١١ %
	المجموع	٩٠ د	٧٢٠ د	١٠٠ %

ونشير إلى أن تطبيق التمرينات المشابهة للأداء التخصصي قد تم إعطاؤها في القسم الرئيسي وفي الجانب التطبيقي من الدروس العملية لأفراد العينة وبإشراف الباحثين .

٢ - ٨ - ٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٥/١١ ، وقد أتبع الباحثين شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها ، إما مكان إعطاء التمرينات كان بنفس الظروف والمكان في قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلقة .

٢ - ٩ الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحثين على الحقيبة الإحصائية الـ spss في معالجة النتائج .

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفات البيومترية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث . لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدى في الصفات البيومترية لعينة البحث ، استخدم الباحثين القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات الصفات البيومترية .

ت	الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدى		الفرق بين	(T) المحسوب	مستوى الدلالة
			ع	س-	ع	س-			



	الخطأ	ة	الأوساط					س		
١	مغنوية	٠,٠٠	6,67	1,06	4,2	٦,٦٧	3,8	7,66	زمن	الرشاقة
٢	مغنوية	٠,٠١	٥	1,08	7,3	11,15	6,1	12,23	زمن	التوافق

قيمة (T) الجدولية (2,19) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (٩) .

٣ - ٢ مناقشة نتائج الصفات البيومترية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الصفات البيومترية ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للأداء التخصصي والتي أدخلت في المنهج التعليمي للاعبين ، في تطوير بعض الصفات البيومترية المهمة التي يحتاجها اللاعب في خماسي كرة القدم ، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار : ٢٠٠٤ : ٤٦) " 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 " . ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حفي محمود : ٢٠١١ : ٦٠) " 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 " .

وكذلك ظهر واضحا تأثير التمرينات المشابهة للأداء التخصصي في تطوير صفة التوافق من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية ، وهي أيضا من الصفات البيومترية المهمة للاعب كرة القدم ولكل رياضي ، وهذا ما يشير إليه (قاسم حسن حسين : ٢٠٠١ : ١٤) " إن أي نشاط رياضي يتعلق بالأجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق العضلي حيث يتطلب تكيفات كثيرة ومنها التكيف العصبي العضلي والتكيف يحدث بواسطة جرعات الحافز والتدريب والتكيف عن كل نوع من أنواع التدريب حيث يؤدي زيادة استعداد الجسم أو الأجهزة العضوية على نوع التدريب والاستعداد والتكيف يؤدي إلى زيادة قابليات التوافق لكل حركة أو مهارة " .

ويرى الباحثين إن التمرينات المشابهة للأداء التخصصي اسهمت في زيادة قدرة اللاعبين على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علي سلوم : ١٤٦٠ : ٢٠٠٤) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فينتسب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " .

٣ - ٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

الجدول (٦)

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

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	(T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			ع	س-	ع	س-				
١	الدرجة	زمن ثا	1,35	16,70	1,73	15,30	1,40	8,05	٠,٠٠	مغنوي



٢	المناولة	درجة	4,20	1,42	5,10	1,18	0,90	7,58	٠,٠٠	معنوي
٣	التهديف	درجة	16,3	1,8	20,6	0,9	4,30	10	٠,٠٠	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,19) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (٩) .

٢ - ٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

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 التمرينات المشابهة للأداء التخصصي والتي أدخلت في المنهج التعليمي للاعبين الناشئين ، في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون : ١٧ : ٢٠٠٢) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " .

ويعزو الباحثين التطور الذي حدث في مهارة المناولة إلى الأداء الجيد والانديفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق الموجودة ضمن التمرينات المشابهة للعب ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه (مكارم حلمي وآخرون: ٢٠٠٠: ١٢٥) " إن استخدام التمرينات 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 " .

ويعزو الباحثين تطور مهارة المناولة إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات المشابهة للعب والتي منحت اللاعبين الوقت المناسب للممارسة والتكرار، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شمت: ٢٠٠٦ : ٢٠٠٠) " إن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع " .

كما يعزو الباحثين التطور الذي حدث في مهارة التهديف إلى تناسب التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث من حيث التوافق مع قدرات اللاعبين البيوحركية والمهارية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان : ١٨٥ : ٢٠٠٩) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النفسية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الفرد " .

ويؤكد (محمد حسن علاوي: ١٩٩٢ : ١٠٢) بأن " هناك صلة وثيقة بين التعلم والنضج ، فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج ، وان النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكسبه من مهارات وخبرات " .

٤-١ : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثين فقد استنتج ما يلي :

١- إن للتمرينات المشابهة للأداء التخصصي تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض الصفات البيوحركية والمهارات الاساسية للاعبين الناشئين بخماسي كرة القدم .

٢- إن تكرار بعض التمرينات ادى الى اكتساب بعض الصفات البيوحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

٣- إن التشويق والمتعة والتناسف الوجود في التمرينات المشابهة للأداء التخصصي زاد من دافعية اللاعبين في اداء التمرينات وسهل عملية اكتساب الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم .

٤-٢ : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثين يوصي بما يلي :



- ١- تطبيق التمرينات المشابهة للأداء التخصصي المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج عمليات التعلم
- ٢- تطبيق التمرينات المشابهة للأداء التخصصي في العاب اخرى لمختلف المراحل .
- ٣- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في اثناء تنفيذ التمرينات لما لها من اهمية في اكتساب وتطوير المهارات .

المصادر

- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط٢ : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩) ص ١٨٩ .
- أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج ١ : (ب ، م ، ١٩٩٠) ، ص ٢١ .
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ٢٠٠١) ص ٣٢٣
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية ٢٠٠٤)
- - حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١١) .
- قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (٢٠٠١) ص ١٤ .
- طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ١٧ .
- - قاسم لزام صبر ؛ كرة القدم : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
- مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠) ص ١٢٥ .
- شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري ، ط١: (بيروت، دار الجبل، ٢٠٠٩) ص ١٨٥ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٧ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢)
- Schmidt ، A. Richard ، Craig A.wrisherg ؛ Motor Learning and performance : (Human Ken tics ،2000)p.206.