

تأثير تمارينات مهارية بكلتا القدمين في بعض مهارات التحكم بالكرة للاعبين
كرة القدم الصالات

*Effect of skill exercises with both feet in developing some ball
control skills for futsal players*

م . د صدام محمد أحمد جاسم

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية ديالى

Dr. saddam Mohammed Ahmed jasim

saddamsport0@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمارينات مهارية ، مهارات التحكم بالكرة ، كرة القدم الصالات

Keywords: skill training, ball control skills, futsal

المخلص : -

لقد شهدت الانشطة الرياضية تقدماً كبيراً في مختلف الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم الصالات ، إذ تمتاز لعبة كرة القدم الصالات بالسرعة والدقة في الاداء المهاري ويرجع ذلك الى التطور الذي حصل في مجال علم التدريب الرياضي والفهم العميق لما يتضمنه هذا العلم من اجل الوصول للمستويات العليا ، تأتي أهمية البحث من خلال استخدام تمارينات مهارية بكلتا القدمين لتطوير مهارات التحكم بالكرة ، اما مشكلة البحث فهي ان معظم اللاعبين يعتمدون في تنفيذ المهارة على رجل واحدة فقط في ادائها مع ان اللعبة تحتاج الى استخدام كلتا القدمين بسبب صغر مساحة الملعب وقرب المنافس ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ، وقد تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (14) لاعب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحث الى

ان تكرر أداء المهارات بالقدم غير الضاربة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائجها .

Research Summary : -

Sports field has seen significant progress in various sports difference including football halls, As this game is usually characterized by speed and accuracy in skill performance, due to the development that has occurred in the field of sports training science and a deep understanding of what this science includes in order to reach the higher levels , The importance of the research comes through the use of balanced exercises with both feet to develop ball control skills , As for the research problem, it is that most players rely on implementing the skill on only one leg in its performance even though the game needs to use both feet due to the small area of the field and the proximity of the opponent , The researcher used the experimental method to design one group , The research sample consisted of the players of the Diyala national education team for the preparatory stage of futsal football, whose number is (14) players , After completing the field experiment, the researcher concluded that repeated performance of skills with a non-striking foot increases the effectiveness of the skill motor program and increases its accuracy, which positively affects its results.

1 - المقدمة:

إن الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الرياضات لم تأت صدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب وكذلك عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات والالعب الرياضية .

وان من بين الالعب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في الوقت الحاضر هي لعبة كرة القدم للصالات كونها من الالعب التي تتميز بشعبيتها الواسعة في العراق ومنذ قديم الزمن ضمن نشاطات الاتحادات العراقية ، ولها خصوصية تأتي من امتلاكها لعناصر الإثارة والتشويق ولا غرابة في ذلك لأنها وليدة لعبة كرة قدم اللعبة الأم ، فان هذا الاهتمام جعل المختصين في الجانب الرياضي يسعون دائماً الى تطوير المهارات الاساسية لدى اللاعبين .

لذا كان من الضروري الاهتمام بالمناهج التدريبية لاسيما وأن اللعبة تحتاج إلى أداء مهاري وفني عالي المستوى ، فلعبة كرة قدم الصالات تمتاز بكثرة متغيراتها وسرعة التنفيذ ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة ولكي يصبح اللاعب متفاعلا مع محيطه اثناء الاداء والمشاركة ضمن المجموعة وخلق اداءً متكاملًا في تناغم وانسيابية بحركة اللاعب فرديا وجماعياً .

اذ يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد اصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما يصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة ، ومن خلال هذه المميزات التي تمتاز بها كرة قدم الصالات يجب على اللاعبين ان يستخدموا كلتا القدمين اثناء أداء المهارات وذلك لأنها من المتطلبات الأساسية والرئيسية في اللعبة .

إذ تكمن اهمية البحث في كيفية تطوير اللاعبين مهارات كرة قدم الصالات بكلتا القدمين وفق الاسس العلمية وذلك من خلال تأثير التدريبات التي سوف تعطى لهم اثناء الوحدات التدريبية على تطوير مهارات التحكم بالكرة ، وان هذه التمرينات تعمل على تشجيع اللاعبين في الاستمرار بالتدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل وعدم سريان الملل وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المدرب واللاعب .

ومن خلال خبرة الباحث (بوصفه مدرساً ولأعباً ومدرباً لمنتخبات تربية ديالى وحاصل على شهادة تدريبية فئة C بكرة القدم الصالات) لاحظ بان اكثر اللاعبين يعتمدون في تنفيذ المهارة على رجل واحدة فقط في أداء المهارات مع ان اللعبة تحتاج الى استخدام كلتا القدمين بسبب صغر مساحة الملعب وقرب المنافس ، وان التمرينات والطرق المتبعة في تدريب المهارات الاساسية في لعبة كرة قدم الصالات هي تمرينات لا تعتمد التنوع في استخدام القدمين ، مما دفع الباحث الى الاستعانة بتمرينات مهارية متوازنة بكلتا القدمين من اجل تطوير بعض مهارات التحكم بالكرة لهذه المرحلة العمرية والوصول بمستواهم الى الأداء الامثل .

وهدف البحث الى إعداد تمرينات مهارية بكلتا القدمين والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض مهارات التحكم بكرة قدم الصالات ، اما فرض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج

الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مهارات التحكم بكرة قدم الصالات ، وتكمن مجالات البحث في المجال البشري لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم الصالات (للمرحلة الاعدادية) ، والمجال الزماني للمدة من (1 / 11 / 2018) ولغاية (29 / 12 / 2018) ، اما المجال المكاني فكان في القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى .

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2 - 2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة القدم الصالات (المرحلة الاعدادية) اذ بلغ عدد افراد العينة (14) لاعب من ضمنهم حارسي المرمى .

2 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2. الاختبار والقياس .

3. قوائم تفريغ البيانات .

4. الوسائل الاحصائية .

2 - 3 - 2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- ساحة قياسها (20 X 40 م) .

- كرات قدم للصالات باكستانية الصنع عدد (10) .

- اهداف صغيرة (1 م X 1 م) عددها (4) .

- كاميرا رقمية نوع (NEKON) عدد (1) .

- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1) .

- حاسبة يدوية نوع (CASIO) عدد (1) .

- ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (4) .
- صافرة نوع (FOX) كندية الصنع .
- أقلام رصاص عدد (6) .
- شواخص بلاستيكية عدد (10) .
- شريط قياس .

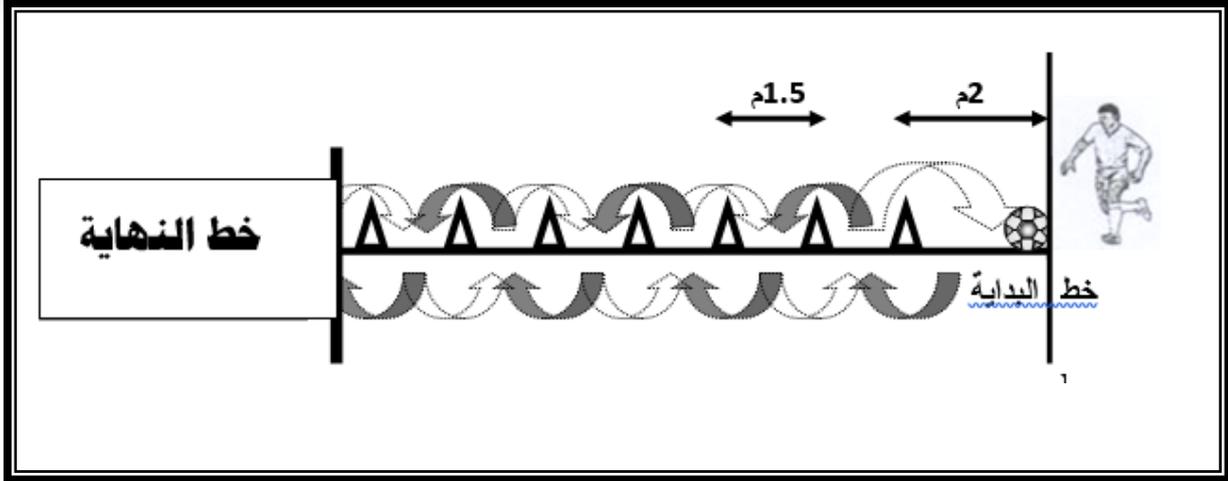
2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2 - 4 - 1 الدرجة (عبد الحمزة ، 2011 ، 220) :

اسم الاختبار : درجة الكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) .
أما الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص .

وأما الأدوات فهي :-

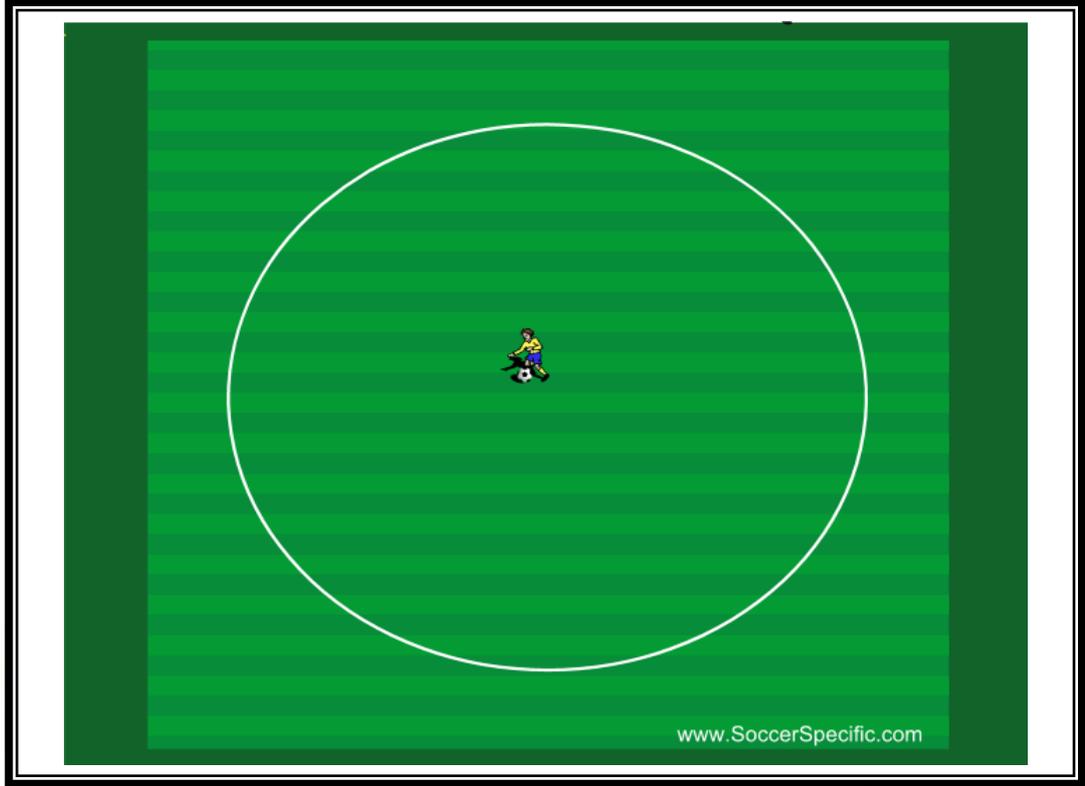
- كرة قدم للصالات عدد (2) . ، شواخص عدد (7) . ساعة توقيت .
 - مساحة من ملعب توضع فيه (7) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) .
- وصف الأداء:- يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدحرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار ، كما في بالشكل (1).
- شروط الأداء:- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.
- طريقة التسجيل:- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .



شكل (1) يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)

2 - 4 - 2 تنطيط الكرة (عبد الحمزة ، 2011 ، 206) : -

اسم الاختبار: اختبار تنطيط الكرة بالقدمين .
أما الغرض من الاختبار: قياس مهارة التحكم بالكرة .
وأما الأدوات فهي : كرة قدم للصالات ، شريط قياس .
وصف الأداء:- يقف المختبر ومعه الكرة داخل مربع مساحته (3 م) المرسوم على الارض ،
وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة داخل المربع مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار ،
كما في الشكل (2) .
شروط الأداء: يبدأ الاختبار من إشارة المدرب ، وعند سقوط الكرة يحق للاعب رفعها مرة ثانية
وتكملت الاختبار لحين انتهاء الوقت .
طريقة التسجيل : يحتسب للمختبر كم مرة قام بتنطيط الكرة لمدة (30 ثا) .



الشكل (2) يوضح اختبار تنطيط

2 - 4 - 3 الاخمد (عبد الحمزة ، 2011 ، 219) : -

اسم الاختبار : اختبار إخماد الكرة (أسفل القدم) .

أما الغرض من الاختبار: قياس إيقاف الكرة أسفل القدم بمربع قياسه (1.5 م) .

وأما الأدوات فهي : كرات قدم للصالات عدد (5) .

وصف الأداء:- يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرب ومعه الكرة

على الخط المرسوم على الجهة المقابلة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرب الكرة على

الأرض (أرضية زاحفة) باتجاه المختبر خمس مرات متتالية لغرض الإخماد بأسفل القدم ، مرة

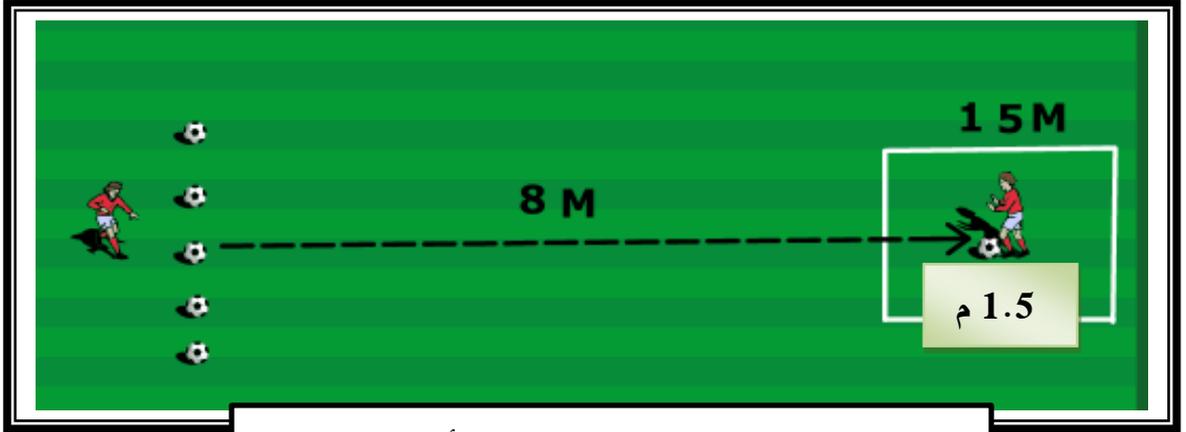
بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار ، كما في الشكل (3) .

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة أو دفعها للمختبر بشكل غير مناسب وكذلك إذا

أوقف الكرة بطريقة مخالفة للإخماد المتفق عليه (بأسفل القدم) تعاد المحاولة.

طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع .
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع .
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع .



الشكل (3) يوضح اختبار الاخمام بأسفل القدم

2 - 5 إجراءات البحث الميدانية :

2 - 5 - 1 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (1 / 11 / 2018) وعلى ملعب كرة القدم الصالات القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

وقد تم من خلالها ما يأتي :

1 - تم شرح اختبارات مهارات التحكم بكرة القدم الصالات قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .

2 - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .

3 - تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل .

4 - راعى الباحث التسلسل العلمي في الاختبارات إذ بدأ في اختبار تنطيط الكرة ومن ثم

المناولة والدرجة .

5 - تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2 - 5 - 2 تطبيق التجربة الرئيسية : -

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (3 / 11 / 2018) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (27 / 12 / 2018) على افراد العينة وبواقع (3 وحدات) تدريبية بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 20 د ، الرئيسي 60 د ، الختامي 10 د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في الجزء الاولي من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ وقته (30 د) ، واستخدم الباحث في التجربة مجموعة من التمرينات التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (36) تمريناً ثلاث تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة " مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار " زمن كل تمرين مع الراحة (10 د) . إذ اعتمد الباحث اسلوب التدريب التكراري على ان تكون شدة المثير عالية لاتقل عن (80%) ، وكذلك العمل من خلال عدد مرات اداء التمرين وعدد مرات اعادة تكرار التمرين في تنفيذه والتموج داخل الوحدة التدريبية بالشدة الجزئية (البشتاوي، الخواجا: 2010 ،ص277) ، وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية عن طريق النبض القصوي والنبض اثناء الراحة وتم حساب النبض عن طريق جهاز (Pulse Oximeter) (العنكي : 2010 ، ص 49) وكالاتي : -

1. يطرح العمر من (220) .

2. الناتج يطرح منه نبض الراحة .

3. الناتج يضرب بالنسبة المئوية .

4. الناتج يجمع مع نبض الراحة .

2 - 5 - 4 الاختبار البعدي : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (24) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق (29 / 12 / 2018) مراعيأ في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القلبية

2 - 6 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدي عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها : -

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارات التحكم بكرة قدم الصالات بكلتا القدمين في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

لغرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية لبعض مهارات التحكم بكرة قدم الصالات بكلتا القدمين في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وبحسب ما مبين في الجداول رقم (1 - 2) .

علوم الرياضة

جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارات التحكم بالكرة بكلتا القدمين

مهارات التحكم بالكرة	القدم	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التطور
الدرجة (الزمن)	الضارية	قبلي	25.423	1.957	0.564	% 26.03
	الضارية	بعدي	20.172	2.997	0.865	
تنطيط الكرة (درجة)	الغير	قبلي	31.652	1.354	0.390	% 13.22
	الضارية	بعدي	27.956	2.153	0.621	
تنطيط الكرة (درجة)	الضارية	قبلي	12.65	2.188	0.631	% 31.32
	الغير	بعدي	18.42	1.523	0.439	
تنطيط الكرة (درجة)	الغير	قبلي	9.76	1.832	0.528	% 25.21
	الغير	بعدي	18.42	1.523	0.439	

% 54.85	0.649	2.250	13.05	بعدي	الضاربة	الاحكام (درجة)
	0.494	1.712	3.205	قبلي	الضاربة	
% 45.86	0.577	2.000	7.100	بعدي	الغير	
	0.414	1.435	3.342	قبلي		
	0.497	1.723	6.174	بعدي		

جدول (2)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارات التحكم بالكرة بكلتا القديمين

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة t المحسوبة	هـ	ع ف	س - ف	القدم	مهارات التحكم بالكرة	
معنوي	0.000	10.357	0.507	1.898	5.251	الضاربة	الدرجة	
معنوي	0.000	4.941	0.748	2.770	3.696	الغير الضاربة		
معنوي	0.000	16.299	0.354	1.328	5.770	الضاربة	تنطيط الكرة	
معنوي	0.000	6.527	0.504	1.889	3.290	الغير الضاربة		
معنوي	0.000	6.893	0.565	2.116	3.895	الضاربة	الاحكام	
معنوي	0.000	4.604	0.615	2.303	2.832	الغير الضاربة		
تحت درجة حرية ن - 1 = 11								

3 - 2 مناقشة نتائج اختبارات مهارات التحكم بالكرة بين الاختبارات القبلية والبعدي .

يبين الجدولين (1 ، 2) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارات التحكم بالكرة مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في اختبار الدرجة هي (10.357 ، 4.941) وفي اختبار تنطيط الكرة (16.299 ، 6.527) اما في اختبار الاحكام فكانت (6.893 ، 4.604) ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ونجد ان جميع المتغيرات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة فنسبة التطور في الدرجة وصلت الى (26.03 % للقدم الضاربة ، 13.22 % للقدم غير الضاربة) ، بينما تنطيط الكرة سجلت تطوراً وصل (31.32 % للقدم الضاربة ، 25.21 % للقدم غير الضاربة) ، وأما الاخمداد وصلت الى نسبة تطور (54.85 % للقدم الضاربة ، 45.86 % للقدم غير الضاربة) .

ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى التدريبات المهارية بكلتا القدمين داخل إطار الوحدة التدريبية ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات في الوحدة التدريبية لتنفيذها من قبل العينة والتي ساهمت بالتأثير الايجابي على مستواهم في اداء مهارات التحكم بالكرة بكلتا القدمين ، وايضاً يعزو الباحث هذه النتيجة إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحث والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية وأعطاه أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات ، وهذا ما أكدته (موافي ، 2010 ، 84) " لتطور المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات يجب التدرج بتدريب هذه المهارات من العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة ، وان التغيير في سرعة وتوقيت الحركات اي اداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التهديد على المرمى ، وكذلك زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التدريبية يهدف الى الوصول بالأداء المهاري الى الحالة الاوتوماتيكية" .

إذ ان تكرار التمرين واعطاه الوقت الكافي في الشرح والاداء يساعد اللاعبين على الادراك الكامل بتفاصيل المهارة كلها وهذا ما اكده (الزغبى ، 2018 ، 63) " إن تكرار المهارة يؤدي الى تتميتها بشكل اسرع وبالتالي تزيد من البرامج الحركية التي تخزن في الذاكرة عند أداء المهارة ، وإن التعرف على المعالجة يسهم في سهولة وانسياب الأداء الحركي للمهارة" .

ويؤكد (dooley ، 2015 ، 59) " يتطلب من لاعبي كرة القدم الصالات

اثناء اداء المهارات الاساسية استخدام كلتا القدمين وبأشكال مختلفة ، وأن المقصود في امتلاكه

لنتلك الصفة او افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له ، لذا تعد التنمية المتزنة للمتطلبات المهارية جميعها هي ما يتأسس عليها زيادة وقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن عليها بأحد الاتجاهات الاساسية لعملية التدريب الافضل التي يجب ان يراعيها المدرب " .
ويضيف (Raymer ، 2014 ، 127) " يجب ان يتميز لاعبي كرة القدم للصالات باستخدامهم كلتا القدمين اثناء الهجوم على الفريق المنافس وذلك بسبب ضيق المساحات وقرب المنافس من اللاعب والكرة ، ويتم ذلك من خلال تنمية المهارات الاساسية في المراحل الاولى التأسيسية واعتماد مبدأ التدرج في التدريب وكذلك التكرار " .

4- الخاتمة

ان للتمرينات المهارية بكلتا القدمين التي طبقت على عينة البحث كان لها دور ايجابي في تطور مهارات التحكم بالكرة ، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي ، كما ان التنوع بالتمرينات المهارية بكلتا القدمين ساهم في اشتراك أكثر من حاسة في عملية استقبال المعلومات عن المهارات مما كان له الأثر الكبير في سهولة وايجابية تطور تلك المهارات . وكذلك ان تكرار أداء المهارات بالقدم غير الضاربة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة مما يزيد من دقته ويؤثر ايجابياً على نتائجها . ويوصي الباحث اعتماد التمرينات المهارية بكلتا القدمين ضمن المناهج التدريبية المخصصة للمتعلمين لتعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات . واتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية والتدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص المرحلة العمرية ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب . وكذلك استخدام التمرينات المهارية للقدم غير الضاربة في المراحل العمرية المبكرة .

المصادر

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة ، تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14 - 16) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 2011)
- صالح عبد الله الزغبى التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية ، ط1 (الاردن ، عمان ، دار الراءية للنشر والطباعة ، 2018) .

- محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) .
- منصور جميل العنبيكي . التدريب الرياضي وافاق المستقبل . ط1 (بغداد ، المكتبة الرياضية ، 2010) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 (الاردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010) .
- Jeff Raymer ; Youth Futsal Skills And Strategies : (B . T . Batsford Ltd , London, 2014) .
- Thomas dooley; Soccer – Passing and Ball Control (New York,USA,2015) .

الملاحق (بعض التمرينات المستخدمة في البحث)

تمرين (1) ينظم التمرين بمنطقة محددة بواسطة شواخص ، اذ تقسم المجموعة الى ثلاث مجموعات كل مجموعة مكونة من اربع لاعبين ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب رقم (1) من كل مجموعة بدرجعة الكرة باتجاه اللاعب رقم (2) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ يقوم اللاعب رقم (2) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (3) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ يقوم اللاعب رقم (3) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (4) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ	تمرين (2) ينظم التمرين بمنطقة محددة بواسطة شواخص ، اذ تقسم المجموعة الى ثلاث مجموعات كل مجموعة مكونة من اربع لاعبين ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب رقم (1) من كل مجموعة بدرجعة الكرة باتجاه اللاعب رقم (2) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ يقوم اللاعب رقم (2) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (3) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ يقوم اللاعب رقم (3) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (4) ومن ثم مناولة الكرة له والوقوف خلف مجموعته إذ
--	--

<p>يقوم اللاعب رقم (4) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (1) وهكذا لحين انتهاء وقت التمرين ، مع مراعاة التأكيد على درجة الكرة واخمادها ومناولتها بالقدم اليسار .</p>	<p>يقوم اللاعب رقم (4) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (1) وهكذا لحين انتهاء وقت التمرين ، مع مراعاة التأكيد على درجة الكرة واخمادها ومناولتها بالقدم اليمين</p>
<p>تمرين (4) ينظم التمرين بمنطقة محددة بشواخص ، ان تقسم المجموعة الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ست لاعبين ، إذ توجد كرة مع كل لاعب من المجموعة الاولى ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة بمناولتها الى اللاعب الاخر في الجهة المقابلة من المجموعة الثانية ليقوم بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم مناوالتها الى نفس اللاعب وهكذا لحين انتهاء وقت التمرين ، مع مراعاة التأكيد على استخدام القدم اليسار في المناولة والاخماد .</p>	<p>تمرين (3) ينظم التمرين بمنطقة محددة بشواخص ، ان تقسم المجموعة الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ست لاعبين ، إذ توجد كرة مع كل لاعب من المجموعة الاولى ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة بمناولتها الى اللاعب الاخر في الجهة المقابلة من المجموعة الثانية ليقوم بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم مناوالتها الى نفس اللاعب وهكذا لحين انتهاء وقت التمرين ، مع مراعاة التأكيد على استخدام القدم اليمين في المناولة والاخماد .</p>
<p>تمرين (6) ينظم التمرين بمنطقة محددة بشواخص ، ان تقسم المجموعة الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ست لاعبين ، إذ توجد كرة مع كل لاعب من المجموعة الاولى ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة</p>	<p>تمرين (5) ينظم التمرين بمنطقة محددة بواسطة شواخص ، ان تقسم المجموعة الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ست لاعبين ، وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب رقم (1 و 2) من كل مجموعة بدرججة الكرة بنفس الوقت باتجاه اللاعب رقم</p>

(3 و 4) ومن ثم مناولة الكرة لهما والوقوف خلف مجموعتهما إذ يقوم اللاعب رقم (3 و 4) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (5 و 6) ومن ثم مناولة الكرة لهما والوقوف خلف مجموعتهما إذ يقوم اللاعب رقم (5 و 6) بإخماد الكرة اسفل القدم ومن ثم درجتها باتجاه اللاعب (1 و 2) ومن ثم مناولة الكرة لهما والوقوف خلف مجموعتهما وهكذا لحين انتهاء وقت التمرين ، مع مراعاة التأكيد على استخدام القدم اليمين في المناولة اليمين .

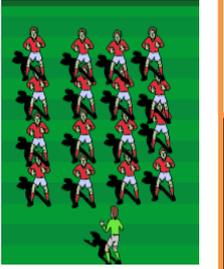
الوحدة التدريبية الاولى

اهداف الوحدة التدريبية / تطوير مهارات (الدرحة - المناولة - الاخمد)
العينة/ منتخب تربية ديالى (للبنين) / للمرحلة الاعداية
المكان/ القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي - تربية ديالى

الوقت / 90 دقيقة

اليوم والتاريخ / السبت (3-11-2018)

اسم اللعبة / كرة قدم الصالات

ت	أقسام الوحدة	الوقت	الاجراءات	التنظيم	الملاحظات
1	الجزء الاعدادي	20 دقيقة			
	المقدمة	5 د	التجمع - تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية		
	الاحماء العام الاحماء الخاص		السير والهرولة حول الملعب وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتمطية		
2	الجزء الرئيسي	60 دقيقة		زمن كل تمرين ()	يقوم المدرب بمساعدة
	الجزء التعليمي	10 دقائق	شرح تمارين الوحدة التدريبية من قبل المدرب	15 ثا (تكرار التمرين (5) راحة	اللاعب النموذج

بأداء التمارين امام اللاعبين	بين التكرارات (30 ثا) عدد المجاميع (2) راحة بين المجاميع (120 ثا) / شدة التمرين 85 %	أداء تمارين الوحدة التدريبية من قبل اللاعبين تمرين (1 ، 2 ، 3) المعدة من قبل الباحث اما باقي الوقت متروك للمدرب	50 دقيقة	الجزء التطبيقي		
			تمارين ا ترويحية	10 دقائق	الجزء الختامي	3

علوم الرياضة