



The effectiveness of competition simulation exercises and their impact to developing the perception of distance and time and learning the skills of put down and dribbling for junior football players.

Lec. Dr. Mustafa Khaled Abdel Hassan* 

University of Dhi Qar. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: mk3958811@utq.edu.iq

Received: 6-04-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The importance of this research came from the researcher's endeavor to develop the capabilities of the players of the specialized school for football for the cubs category in the Nasiriyah district, through designing exercises that simulate the atmosphere of competition based on gradual learning from easy to complex according to a studied scientific method that contributes to the development of sensory-motor perception, especially the perception of distance and time. Improving this type of perception is an important factor in mastering basic football skills, especially the skills of suppression and dribbling, which require a precise and rapid response to spatial and temporal variables during play. Hence, the importance of this research in demonstrating the effectiveness of exercises that simulate competition in learning these skills more effectively. The research problem is through the researcher's review of a group of educational curricula for teaching football players, especially young age groups, including the cubs category, and his continuous field follow-up of the performance of the players of the specialized school for cubs in the Nasiriyah district. It was found that most of these curricula lack sufficient focus on exercises that simulate the atmosphere of actual competition, especially those that target the development of cognitive abilities related to distance and time. The researcher also noted a clear difference in the players' performance of the skills of suppression and dribbling during the educational units. During the matches, and as a specialist in the field of football, the researcher attributed this fluctuation to the players' weak awareness of the temporal and spatial factors associated with skill performance, which directly affects the accuracy of timing during the implementation of skills. The objectives of the research were to prepare exercises simulating competition to develop awareness of distance and time and to teach the skills of suppression and dribbling for youth football players.

Keywords: Simulation Exercises, Perception Of Distance And Time, Put Dwon And Dribbling Skills, Football.



فاعلية التمرينات المحاكية للمنافسة وأثرها في تنمية إدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الإخماد والمراوغة للاعبي كرة القدم للأشبال

م.د. مصطفى خالد عبد الحسن

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mk3958811@utq.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٤/٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

جاءت أهمية هذا البحث في سعي الباحث لتنمية قدرات لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم لفئة الأشبال في قضاء الناصرية، من خلال تصميم تمرينات تحاكي أجواء المنافسة تعتمد على التدرج في التعلم من السهل إلى المعقد وفق أسلوب علمي مدروس يسهم في تنمية الإدراك الحسي الحركي وبشكل خاص إدراك المسافة والزمن إذ إن تحسين هذا النوع من الإدراك يعد عاملاً مهماً في إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم وخصوصاً مهارتي الإخماد والمراوغة، اللتين تتطلبان استجابة دقيقة وسريعة للمتغيرات المكانية والزمانية أثناء اللعب ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في بيان فاعلية التمرينات المحاكية للمنافسة في تعلم تلك المهارات بشكل أكثر فاعلية. أما مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المناهج التعليمية الخاصة بتعليم لاعبي كرة القدم ولا سيما الفئات العمرية الصغيرة ومنها فئة الأشبال ومتابعته الميدانية المستمرة لأداء لاعبي المدرسة التخصصية للأشبال في قضاء الناصرية تبين أن معظم هذه المناهج تفتقر إلى التركيز الكافي على التمرينات التي تحاكي أجواء المنافسة الفعلية وخصوصاً تلك التي تستهدف تنمية القدرات الإدراكية المرتبطة بالمسافة والزمن كما لاحظ الباحث تبايناً واضحاً في أداء اللاعبين لمهارتي الإخماد والمراوغة أثناء الوحدات التعليمية وخلال المباريات وبوصفه مختصاً في مجال كرة القدم عزى الباحث هذا التذبذب إلى ضعف إدراك اللاعبين للعوامل الزمانية والمكانية المرتبطة بالأداء المهاري مما يؤثر بشكل مباشر على دقة التوقيت أثناء تنفيذ المهارات، وكانت أهداف البحث هي أعداد تمرينات محاكية للمنافسة لتنمية الإدراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الإخماد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال، والتعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية الإدراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الإخماد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال، والتعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الادراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الإخماد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المحاكية، إدراك المسافة والزمن، مهارتي الإخماد والمراوغة، كرة القدم.

١- المقدمة:

إن التطور العلمي الملحوظ في شتى مجالات الحياة هو نتاج خبرات ودراسات وأبحاث علمية مكثفة أسفرت عن نتائج دقيقة وقيمة خدمت البشرية جمعاء وقد امتد هذا التقدم ليشمل مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بمختلف علومها والعباها مما فتح آفاقاً واسعة للباحثين والدارسين في مجال كرة القدم وبالتالي يتيح هذا التطور استكشاف كل ما هو جديد ومبتكر في طرق اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات الرياضية وتنميتها وتطويرها، بهدف تحقيق أفضل النتائج في العلوم الرياضية لذا فإن دمج هذه المستجدات الحديثة في التخطيط للعملية التعليمية ومناهجها يعتبر ضرورة حتمية لتحقيق أهداف العملية التعليمية والتدريبية المنشودة وخصوصاً في لعبة كرة القدم.

ولأن لعبة كرة القدم هي إحدى الألعاب الفرقية التي لها خصوصيتها وأهدافها وتتضمن أنواعاً متعددة من المهارات وتحتاج إلى طريقة تعليمية مميزة وحاجاتها إلى الاهتمام بتعليمها وتنميتها وتطور مستوى أدائها، وهذه تعد محاولة علمية جادة لاستعمال التمرينات المحاكية للمنافسة ومعرفة تأثيرها على ناتج الأداء المهاري لممارتي الاخمد والمراوغة للاعبى كرة القدم للأشبال من خلال تنمية قدرة اللاعبين على إدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة.

تُعد التمرينات المحاكية للمنافسة من أبرز وأهم أنواع التمرينات في لعبة كرة القدم لما لها من دور كبير في تطوير الجوانب المهارية والخططية والبدنية للاعبين وتمتاز هذه التمرينات بكونها تحاكي واجبات اللاعب داخل الملعب وتُنفذ في بيئة وظروف قريبة جداً من أجواء المباريات الفعلية لذا يتطلب من المدرب اختيار هذه التمرينات بعناية فائقة بما يتناسب مع طبيعة المباريات مع ضرورة الالتزام بمبدأ التدرج في الأداء ليعتاد اللاعب على تنفيذها بالدقة والسرعة المطلوبة كما في ظروف المباريات الرسمية.

فإدراك المسافة والزمن المناسبة للتحرك السليم داخل الملعب أثناء المنافسة في المباراة في مختلف الاتجاهات في الملعب وإدراك المسافة والزمن المناسب لهذا التحرك بالإضافة إلى إتقان بعض المهارات الأساسية بكرة القدم كلها تعد عوامل مهمة توفر للاعب ظروف ومواقف مناسبة لأداء واجبه على أكمل وجه وبالتالي تمكنه من تقديم مباراة جيدة وتحقيق نتائج أفضل أثناء المنافسة. وللنهوض بلعبة كرة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداداً صحيحاً مبنياً على الاسس العلمية وأن فئة الاشبال من الفئات العمرية المهمة التي يمكن من خلالها النهوض بمستوى اللعبة لأنها تكون رافد للفرق المتقدمة وإذا ما أردنا تحقيق ذلك التطور علينا الأخذ بنظر الاعتبار جميع النواحي التي من شأنها الارتقاء بالعمل الجماعي والفردى لتحقيق الفوز الذي أصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصة أمام الفرق التي تعتمد الاساليب العلمية في اعداد لاعبيها.

ولكي تعم الفائدة على جميع لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم للأشبال في محافظة ذي قار جاءت أهمية هذا البحث في سعي الباحث لتنمية قدرات لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم لفئة الأشبال في قضاء الناصرية، من خلال تصميم تمارين تحاكي أجواء المنافسة تعتمد على التدرج في التعلم من السهل إلى المعقد وفق أسلوب علمي مدروس يسهم في تنمية الإدراك الحسي الحركي وبشكل خاص إدراك المسافة والزمن أذ إن تحسين هذا النوع من الإدراك يعد عاملاً مهماً في إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم وخصوصاً مهارتي الإخماد والمراوغة، اللتين تتطلبان استجابة دقيقة وسريعة للمتغيرات المكانية والزمانية أثناء اللعب ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في بيان فاعلية التمارين المحاكية للمنافسة في تعلم تلك المهارات بشكل أكثر فاعلية مقارنة بالأساليب التقليدية. وبما يخدم العملية التعليمية ويسهم في إعداد لاعبين يمتلكون مقومات الأداء المهاري المتقدم.

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المناهج التعليمية الخاصة بتعليم لاعبي كرة القدم ولا سيما الفئات العمرية الصغيرة ومنها فئة الأشبال ومتابعته الميدانية المستمرة لأداء لاعبي المدرسة التخصصية للأشبال في قضاء الناصرية تبين أن معظم هذه المناهج تفتقر إلى التركيز الكافي على التمارين التي تحاكي أجواء المنافسة الفعلية وخصوصاً تلك التي تستهدف تنمية القدرات الإدراكية المرتبطة بالمسافة والزمن كما لاحظ الباحث تبايناً واضحاً في أداء اللاعبين لمهارتي الإخماد والمراوغة أثناء الوحدات التعليمية وخلال المباريات وبوصفه مختصاً في مجال كرة القدم عزى الباحث هذا التذبذب إلى ضعف إدراك اللاعبين للعوامل الزمانية والمكانية المرتبطة بالأداء المهاري مما يؤثر بشكل مباشر على دقة التوقيت أثناء تنفيذ المهارات وبناءً على ذلك جاءت فكرة إعداد تمارين محاكية للمنافسة تهدف إلى تنمية إدراك اللاعبين للمسافة والزمن بغية تعليم وتطوير أدائهم في مهارتي الإخماد والمراوغة بما يسهم في رفع كفاءتهم مهارية داخل الملعب.

ويهدف البحث الى:

- ١- أعداد تمارين محاكية للمنافسة لتنمية الادراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبي كرة القدم للأشبال.
- ٢- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الادراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبي كرة القدم للأشبال.
- ٣- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الادراك بالمسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبي كرة القدم للأشبال.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث على المنهج التجريبي باستعمال تصميم المجموعتين المتكافئتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم في محافظة ذي قار للأشبال للموسم الرياضي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) بواقع (٢١) لاعباً ثم أختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم (١٨) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة وبالأسلوب العشوائي البسيط وكل مجموعة تحتوي على (٩) لاعبين والذين يمثلون (٨٥,٧١%) من مجتمع البحث.

٢-٢-١ تجانس العينة:

من أجل التوصل إلى مستوى واحد متساوٍ لعينة البحث، ولتجنب العوامل التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين، عمد الباحث إلى إجراء بعض القياسات المتعلقة بمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني) والتي من شأنها ان تؤثر على مجريات البحث باستعمال معامل الاختلاف فكلما زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين المواصفات لعينة البحث في العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول والوسط الحسابي

والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر الزمني	شهر	١٣٩,٧	٠,٨٩	٠,٦٣ %
٢	الكتلة	كغم	٤٢,٦٥	٠,٨٧	٢,٠٣ %
٣	الطول	سم	١٤٩,٦٠	٢,٧٨	١,٨٥ %

باستعمال معامل الاختلاف والذي يظهر القيم اقل من ٣٠ % وهذا يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه.

٢-٢-٢ تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض متغيرات البحث (أدراك المسافة - أدراك الزمن - مهارة الاخمد والمراوغة) قام الباحث بإجراء التكافؤ باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة على ضوء نتائج الاختبارات القبلية، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة وقيمة (sig) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
١	إدراك المسافة	٦٩,٠١	٧,٢٦	٦٨,٣٨	٣,٠٦	١,١٧	٠,٧٩	غير معنوي
٢	إدراك الزمن	٧,٧١	١,٣٨	٨,١١	١,٣٣	٠,٩٤	٠,٤٠	غير معنوي
٣	مهارة الاخمد	٥,١١	١,٤٣	٥,٠٦	١,١٥	٠,٥٩	٠,١٢	غير معنوي
٤	مهارة المراوغة	٣٠,٣٧	٢,١٠	٣٠,٤٨	١,٠٥	٠,٧٣	٠,٨٧	غير معنوي

* ان قيمة مستوى دلالة الاختبارات (sig) هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة $\geq (٠,٠٥)$ لذا فإن الدلالة الاحصائية للاختبارات غير معنوية.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلة الشخصية.
- الاستبانة.
- ساعة توقيت إلكترونية نوع كاسيو عدد (٢)
- كاميرا نوع سوني ياباني
- كومبيوتر نوع ph صناعة كورية
- ميزان طبي، شريط كتان قياس بطول (٣٠) م
- شواخص واطباق بلاستيكية مختلفة الاحجام والالوان عدد (٢٠)
- ملعب كرة قدم قانوني
- كرات قدم عدد (٢٠)

- صافرة عدد (٢)
- شريط لاصق
- قمصان ملونة عدد (٢٤).
- ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:
- ٢-٤-١ تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بإدراك المسافة والزمن ومهارتي الاخمد والمراوغة بكرة القدم بعد مراجعة المصادر والمراجع الحديثة وكذلك من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء والمختصين (*) في مجال كرة القدم والتعلم الحركي والاختبارات والقياس والبالغ عددهم (٥) خبراء.
- ١- اختبار إدراك المسافة.
- اسم الاختبار: اختبار إدراك مسافة الخطوة إلى الامام.
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة الرياضي على الاحساس بالمسافة الافقية إلى الامام وتقدير طول الخطوة المطلوبة منه بعد أخذ خطوة ركض.
- الادوات: عصابة للعينين، شريط للقياس، طباشير.
- مواصفات الأداء: يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة (١٠٠) سم ويقف المختبر بحيث تكون إحدى قدميه قبل خط البداية (ويفضل أن تكون قدم الارتكاز نفسها عند البدء بأخذ الخطوة ما قبل الأخيرة في أثناء القفز العالي) وتترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر لفترة (٥) ثانية ثم تعصب عيناه وينقل المختبر وهو معصوب العينين بعد سماع الصافرة قدمه إلى الأمام محاولاً تقدير المسافة المطلوبة يؤخذ بنظر الاعتبار الخطوة المشابهة عند أداء القفز العالي.
- الشروط: يكون الأداء والعيان معصوبتان.
- التسجيل: تحسب المسافة التي تبعد أقرب جزء من قدم الهبوط عن خط النهاية بصفة أخطاء في التقدير وهي تدل على نقص في قدرة الإدراك بالمسافة، وتؤخذ أفضل محاولة من المحاولات الثلاث، يتم حساب الخطأ المطلق من خلال الفرق بين القيمة المطلوبة (١٠٠سم) والقيمة الفعلية التي حققها المختبر، بحيث كلما قلت قيمة الخطأ المطلق، دل ذلك على دقة الأداء.

(*) ١-أ.د. عادل عودة كاطع/التعلم الحركي - كرة القدم/جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٢-أ.د. صالح جويد هليل/التعلم الحركي - كرة القدم/جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٣-أ.د. فرات جبار سعد الله/التعلم الحركي - كرة القدم/جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٤-أ.د. حبيب شاكر جبر/التدريب الرياضي - كرة القدم/جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٥-مهند محمد كريم/طرائق التدريس - كرة القدم/جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- اسم الاختبار: إدراك الزمن (الزمن الفعلي للأداء)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي للأداء.
- أدوات الاختبار: - شواخص عدد (١٠) - ساعة إيقاف - صافرة - ملعب كرة قدم قانوني.
- طريقة الاداء:
- ١- توضع خمسة شواخص بخط مستقيم يبعد كل منها مسافة (١) متر عن الآخر وتوضع خمسة شواخص أخرى بخط موازٍ للخط الأول على مسافة (٢) متر.
- ٢- يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص من خط البداية الى خط النهاية.
- ٣- يطلب من المختبر استرجاع الزمن الذي أستغرقه الاداء عقلياً بحيث يماثل زمن الاداء الفعلي.
- ٤- يمكن للاعب غلق العينين.
- ٥- يمكن استعمال حركات الجسم أثناء الاسترجاع.
- ٦- يبدأ اللاعب الزميل بالضغط على ساعة الايقاف عند بداية ونهاية الاداء.
- ٧- يعطى اللاعب محاولة تجريبية واحدة.
- التسجيل:

حساب الوقت المستغرق في الاسترجاع العقلي للأداء وعلاقته بزمن الاداء الفعلي لأقرب (١/١٠) من الثانية.

٣- اختبار مهارة الاخمد:

- اسم الاختبار: إيقاف حركة الكرة (الاخمد).
- الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها.
- لأدوات اللازمة: (٥) كرات قدم قانونية، شريط قياس، بورك.
- الإجراءات:
- تخطيط منطقة الاختبار - أذ يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة.
- يقف المدرب ومعه الكرة على خط رمي الكرات الذي يبعد مسافة (٦) متر عن منطقة الاختبار والتي هي عبارة عن مربع قياسه (٢×٢) متر وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية.
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار.
- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى).

- التسجيل:
- يعطي للاعب خمس محاولات متتالية.
- يمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة (غير الصحيحة).
- تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة.
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ١٠ درجات.
- ٤- اسم الاختبار: اختبار مهارة المراوغة:
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة المهارية للمراوغة.
- الأدوات المستعملة: كرة قدم، ساعة إيقاف، عدد خمسة شواخص او مقاعد او قوائم مناسبة الارتفاع، صافرة.
- وصف الاختبار: تخطط منطقة الاختبار بأن يرسم خط البداية وامامه (٥) شواخص تبعد بعضها عن البعض (٢)م وعن خط البداية (٢) م، وتكون مسافة الاختبار (٢٠) م، يقطع المختبر (١٠) متر ذهاباً و(١٠) متر إياباً.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطى الإشارة بالبدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم المفضلة بين الشواخص والعودة الى خط النهاية وهو في نفس الوقت خط البدء.
- تعليمات الاختبار: يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين.
- طريقة التسجيل: يقرب الزمن الى أقرب ٠,٠١ ث.
- درجة اللاعب: هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.
- ٢-٥ التجارب الاستطلاعية:
- اولاً: التجربة الاستطلاعية الاولى:
- أُجريت التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد في يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٧ الساعة الخامسة عصراً في ملعب الحي العسكري على عينة من لاعبو الاشبال في المركز التخصصي بكرة القدم في قضاء الناصرية، واجريت التجربة الاستطلاعية الاولى على (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن عينة البحث والغرض من هذه التجربة هي معرفة الجوانب السلبية التي قد تواجه العمل وللتأكد مما يأتي:
- ١- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث ومعرفة الوقت اللازم والمكان المناسب لتنفيذ الاختبارات المستعملة في البحث ومعرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة من قبل الباحث لعينة البحث.
- ٢- الوقوف على بعض المعوقات التي قد ترافق أداء الاختبارات وتجاوزها في التجربة الرئيسية.
- ٣- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد في الواجبات المسندة إليهم.

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق ٩/٩/٢٠٢٤ الساعة الخامسة عصراً على ملعب الحي العسكري على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وتم تطبيق تمارين المحاكاة للمنافسة لغرض ما يلي:

١- تقنين تلك التمارين المستعملة بما يتلاءم مع عينة البحث.
٢- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق التمارين ومدى ملائمة طبيعة التمارين الموضوعية لمستوى عينة البحث.

٣- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق التمارين المحاكاة للمنافسة.

٤- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق التمارين قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

٢-٦ الأسس العلمية للاختبار:

أولاً: صدق الاختبار:

تم عرض الاختبارات عن طريق المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي للتأكد من اختيار الباحث للاختبار الأنسب لأدراك المسافة والزمن واختبار الاخمد والمراوغة بكرة القدم للاعبين الاشبال، حيث بلغ نسبة الخبراء الموافقين على الاختبارات بنسبة ١٠٠% وبهذا كانت الاختبارات المستعملة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في الدراسة.

ثانياً: ثبات الاختبار:

قد استعمل الباحث لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام و تم اجراء التطبيق الاول في يوم السبت الموافق ٧ / ٩ / ٢٠٢٤ الساعة الخامسة عصراً على (٦) لاعبين من مجتمع الباحث وتم اعادت الاختبار بعد مرور سبعة ايام في يوم السبت الموافق ١٤ / ٩ / ٢٠٢٤ الساعة الخامسة عصراً، وقد استخراج الباحث معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني واستخراج معنوية الارتباط إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بمستوى الدلالة وهذا يعني ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية لان مستوى الدلالة $\geq (0,05)$. وكما مبين في جدول (٣).

ثالثاً: الموضوعية:

وجد الباحث معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنين (*) في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستعملة قيد البحث.

(*) المحكمين: ١- أ.م.د حسين عبيد مجهول

٢- أ.م.د حسين قاسم حسين

دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم.

دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم.

جدول (٣) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث.

ت	الاختبار	معامل الثبات	قيمة Sig مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	قيمة Sig مستوى الدلالة
١	إدراك المسافة	٠,٨٦	٠,٠٠٠	٠,٩٢	٠,٠٠٠
٢	إدراك الزمن	٠,٨٥	٠,٠٠٠	٠,٩٣	٠,٠٠٠
٣	مهاراة الاخمداد	٠,٨٥	٠,٠٠٠	٠,٩٥	٠,٠٠٠
٤	مهارة المراوغة	٠,٨٧	٠,٠٠٠	٠,٩٦	٠,٠٠٠

٢-١٧ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث والتي جرت يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٣ في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملعب الحي العسكري في محافظة ذي قار حيث أجريت هذه الاختبارات على عينة عددها (١٨) لاعبا مقسمين على مجموعتين تجريبية ضابطة.

٢-٨ التمرينات المحاكية للمنافسة:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية واستطلاع آراء الخبراء في مجال التعلم الحركي وكرة القدم، قام الباحث بإعداد التمرينات المحاكية للمنافسة والتي نفذت من قبل أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمنهج التعليمي وقد اعتمد الباحث في إعداد التمرينات المحاكية للمنافسة مراعاة المهارات المعتمدة في البحث وهي مهارتي الاخمداد والمراوغة في كرة القدم وتم استعمال العديد من الأدوات والوسائل السهلة والمهمة والخاصة بلعبة كرة القدم والغرض من استعمال الباحث للأدوات والوسائل التي من شأنها التسريع من عملية التعلم للاعبين فتم استعمال ألوان وأشكال جديدة مختلفة مثيرة ومشوقة، بغية تعلم مهارتي الاخمداد والمراوغة قيد البحث وتحقيق استجابات متعددة ومشابهة للاستجابات في أثناء المنافسة في المباراة، وشملت التمرينات المحاكية للمنافسة الجانب المهاري والجانب العقلي (ادراك المسافة والزمن) وكانت التمرينات بكرة وبدون كرة، وتم مراعاة تخصيص زمن وقت الراحة بين التمرينات، ومبدأ التنوع بالتمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب ولكل تمرين من التمرينات هدف معين وبوجود منافس أثناء أداء التمرينات لتحقيق ظروف واجواء تشبه ما يحدث في المنافسة في المباريات ومحدد وخاصة لتنمية إدراك المسافة والزمن ومهارتي الاخمداد والمراوغة بكرة القدم. وقد قسمت التمرينات على المنهج التعليمي للعينة باستخدام الجزء الرئيسي ومدته (٦٠) دقيقة على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا خلال شهرين (ثمانية اسابيع).

تم البدء بتطبيق التمرينات يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٧ بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية وتم الانتهاء من التمرينات يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/١١/٢٦.

٢-٩ الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق التمرينات التي أعدها الباحث على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١١/٢٥ وفي تمام الساعة الخامسة عصراً في ملعب الحي العسكري إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والادوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) والوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
١	إدراك المسافة	٦٩,٠١	٢,٢٦	٦١,٤٢	١,٣٩	٨,٥١	٠,٠٠٠	معنوي
٢	إدراك الزمن	٧,٧١	١,٣٨	٥,٦٢	١,٥٥	٧,٩٢	٠,٠٠٠	معنوي
٣	مهارة الاخمد	٥,١١	١,٤٣	٨,٠٢	١,٦٧	٦,٧٦	٠,٠٠٠	معنوي
٤	مهارة المراوغة	٣٠,٣٧	٢,٠٥	٢٨,٣٩	١,٢٨	٨,٧٦	٠,٠٠٠	معنوي

من خلال الجدول (٤) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية (تحقق الفرض الاول) لان قيمة sig هي $\geq (٠,٠٥)$.

٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
١	إدراك المسافة	٦٨,٣٨	٣,٠٦	٦٤,١٤	٢,٨٥	٣,٦٩	٠,٠٠٢	معنوي
٢	إدراك الزمن	٨,١١	١,٣٣	٦,١٥	٠,٨٣	٤,٠٣	٠,٠٠١	معنوي
٣	مهارة الاخمداد	٥,٠٦	١,١٥	٦,٧	١,٥٤	٣,٠٩	٠,٠٠٣	معنوي
٤	مهارة المراوغة	٣٠,٤٨	٢,١٠	٢٩,٩٨	١,٤٨	٤,١٣	٠,٠٠١	معنوي

من خلال الجدول (٥) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية لان قيمة sig هي $\geq (٠,٠٥)$.

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
١	إدراك المسافة	٦١,٤٢	١,٣٩	٦٤,١٤	٢,٨٥	٥,٠٢	٠,٠٢١	معنوي
٢	إدراك الزمن	٥,٦٢	١,٥٥	٦,١٥	٠,٨٣	٢,٩١	٠,٠١٤	معنوي
٣	مهارة الاخمداد	٨,٠٢	١,٦٧	٦,٧	١,٥٤	٤,٨٩	٠,٠١٠	معنوي
٤	مهارة المراوغة	٢٨,٣٩	٢,٤٣	٢٩,٩٨	١,٢٨	٣,٤١	٠,٠٣١	معنوي

من خلال الجدول (٦) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (تحقق الفرض الثاني) لان قيمة sig هي $\geq (٠,٠٥)$.

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٤ و ٥ و ٦) أظهرت نتائج الاختبارات وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يدل على ان هناك فاعلية للتمرينات المحاكية للمنافسة الموضوعة ضمن الوحدات التعليمية لدى افراد عينة المجموعة التجريبية.

وان التطور الذي حصل لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية كان من جراء فاعلية التمرينات المحاكية للمنافسة التي تم استخدامها والتي كان لها مردود ايجابي في تنمية إدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال وخاصة إذا كانت طبيعة التمرينات في الوحدة التعليمية تميل إلى تنمية هذا الجانب ويعزو الباحث معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى هذه التمرينات. "تعتبر التمرينات المحاكية للمنافسة من الاساليب التي تساعد في تنمية وتطوير القدرات الادراكية وبالخصوص الادراك بالمسافة والزمن لدى اللاعبين الاشبال بكرة القدم".

كما إن معظم التمرينات المحاكية للمنافسة تتضمن كيفية ربط أجزاء المهارة المراد تعلمها نظريًا وتطبيقًا مما يساعد على تعزيز معلومات الذاكرة الحركية لدى اللاعبين والتي تكون على شكلين ذاكرة استرجاع وهي المسؤولة عن تهيئة البرامج الحركية للأداء وذاكرة التميز التي تكون مسؤولة عن تقييم الأداء ومقارنته بالهدف بعد الانتهاء في الأداء لغرض التصحيح ، إذ يرى (عصام عبد الخالق ١٩٩٩) "إن التعلم الحركي يهدف إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي بين الأعصاب الحسية التي تتأثر بالمشيرات وبين الأعصاب الحركية التي تحرك العضلات فتؤدي الاستجابة، لهذا يعمل المتعلم على التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة من التعلم والممارسة والتكرار والتدريب.

كما يعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الإحصائية المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرة على أدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين الاشبال للمجموعة التجريبية إلى تطبيق التمرينات المشابهة للأداء والذي كان له الأثر الكبير في جعل عملية التعلم الحركي أكثر فاعلية ويجابية فمن خلاله تم اكتساب لاعبين المجموعة التجريبية للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالمهارات المراد تعلمها والتي تتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن ثم يتم تطبيقها بصورة عملية وبعدها ينتج تقويم لأداء اللاعبين وخصوصاً اللاعبين الاشبال، وبما "أن التمرينات المحاكية للمنافسة ستساعد اللاعبين على معرفة الشكل الصحيح للمهارة وهذا يقدم في الجزء التعليمي وفي أثناء تقسيم اللاعبين الى مجموعات وتوزيع المهارات التعليمية على اللاعبين وتطبيقها يقوم المدرب بمراقبة عمل المجموعات وتعزيز عملهم مع تقديم التغذية الراجعة لهم".

وكذلك "إن فائدة التمرينات المحاكية للمنافسة تكمن في كونها تمرينات موجهة ومشابهة لما يحدث أثناء المنافسة في المباراة أي لها القابلية على توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات الأخرى لذا يجب اعتبارها على أنها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور فعال ولم في لعبة كرة القدم خصوصاً في مرحلة الأعداد الخاص".

فالتمرينات المحاكية للمنافسة ستساعد على تنمية وتطوير قدرة اللاعبين على (إدراك المسافة والزمن) من خلال تحسين العلاقة بين العينين والمخ ويؤدي ذلك إلى زيادة توافق ومرونة عضلات العينين في إمكانية التحكم في تلك العضلات".

"والإدراك مهم جداً في لعبة كرة القدم لأنه يساهم في تنمية وتحسين وتطوير التحكم بالكرة سواء كان ذلك في وضع السكون أم الحركة، إذ يتم في هذه التمرينات إعداد حركة اللاعب بما يتناسب مع النشاط الرياضي الذي يمارسه من تتابع أداء الحركة واتجاهاتها إضافة إلى التوافق الحركي لها، إذ يؤكد الواقع العلمي إن الاهتمام بتنمية القدرة على أدراك المسافة والزمن بدا واضحاً ومن خلال علوم مختلفة ومنها التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي باعتبار إنه من خلال هذه التدريبات ستؤدي إلى اكتساب وتطوير وتقوية العديد من القدرات ومن خلالها يصل اللاعب إلى مستوى الإدراك الأمثل للمنافسة .

يعزو الباحث تطور مهارة الاخمد الى تأثير التمرينات المحاكية للمنافسة حيث تبرز كونها من أكثر المهارات استخداماً طوال وقت المباراة مما يتطلب الدقة والانتقان في الاداء وهذا يتفق مع ما اشار اليه ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان " ان التعليم والتدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آلياً ودقيقاً دون التفكير في اجزائها. وكذلك "يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آلياً عند التعلم المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للتمرينات المشابهة والمحاكية للمنافسة أثناء المباراة وهذا ما سعى الباحث لتعليم مهارة الاخمد من خلال التمرينات المحاكية للمنافسة والمعدة من قبل الباحث لتنمية قدرة اللاعب على الادراك بالمسافة والزمن فعند أداء اللاعب لمهارة الاخمد تم زيادة الثبات والسيطرة لدى اللاعب عند اداء مهارة الاخمد حيث كلما كان القدرة على الادراك بالمسافة والزمن جيداً كان اداء مهارة الاخمد افضل وان مهارة الاخمد لها اهمية خاصة حيث يتوقف اداء جميع المهارات على مدى اتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها.

كما يشير الباحث إن التفوق بالاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بمهارة المراوغة يعود إلى توظيف التمرينات المحاكية للمنافسة التي شكلت نموذجاً بشكل يُيسر على اللاعبين الاشبال بكرة القدم لفهم وتنفيذ مهارة المراوغة، عندما امتزجت تلك التمرينات المحاكية للمنافسة بتمرينات تساعد اللاعب في إدراك بالمسافة والزمن كونها أعطت أهمية كبيرة في توجيه انتباه اللاعبين إلى تعلم المهارة وتصحيح الأخطاء، وكذلك تأثير إيجابي للاعبين وتفاعلهم لتعلم المهارة. "أن التمرينات المشابهة والمحاكية للمنافسة المستعملة لتعليم مهارة المراوغة ضمن إيقاع محدد ستسهم وبشكل فعال إلى تطوير التنسيق الجيد للحركة أثناء أداء مهارة المراوغة بانفعال الجسم ككل أو جزء منه عند الأداء "

إن الباحث يؤكد إن فاعلية التمرينات المحاكية للمنافسة قاده إلى دور بارز في تحقيق تفوق مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البعدية ويعود هذا النجاح في التعلم إلى الأثر الكبير الذي لعبته تلك التمرينات، كون مهارة المراوغة يتطلب تعلمها جهداً مكثفًا من قبل المدربين والمتدربين حيث يظهر أن تحفيز الأفراد لتحسين مهارة المراوغة يتناسب مع التنوع الواسع في نقاط الانخراط ومناطق اللعب واختلاف نقط الاشتراك عند أدائها وتعتبر هذه المهارة تحديًا فريدًا للاعبين وخصوصا الفئات العمرية أثناء التعليم، حيث يكون من الصعب تقييدها نظرًا لتباين أساليب أدائها بناءً على الظروف المختلفة لذلك يظهر أنه يتطلب تدريب المدربين والمتعلمين تكييفاً عالياً لضمان فهم شامل لتلك الأنماط المتعددة التي تظهر أثناء التنفيذ.

٤- الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- للتمرينات المحاكية للمنافسة التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية تأثيراً ايجابياً في تنمية أدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال.
- ٢- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات المحاكية للمنافسة التي أعدها الباحث على لاعبي المجموعة الضابطة التي طبقت الاسلوب المتبع من قبل المدرب في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استعمال التمرينات المحاكية للمنافسة في تنمية أدراك المسافة والزمن وتعلم مهارتي الاخمد والمراوغة للاعبين كرة القدم للأشبال.
- ٢- الاستفادة من التمرينات المحاكية للمنافسة في استثمار الوقت والجهد المبذول في العملية التعليمية.
- ٣- ضرورة استعمال التمرينات المحاكية للمنافسة في العملية التعليمية لما لها من دور كبير في عملية التعلم وإشراك اللاعبين الاشبال وزيادة تفاعلهم في العملية التعليمية.

المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- إيمان محمد حميد: تمارين لتتمية الإدراك الحس - حركي وفاعليته في تحسين المناولة والتهديف من الحركة بكرة قدم الصالات للطلّبات، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٦.
- حسن السيد أبو عبده: الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط ١، الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية، ٢٠١٤.
- زهير الخشاب ومحمد خضر اسمر الحيايى: كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية، ط ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- صبري العدوي: حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني، بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيق، ط ٩، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٩.
- علي حسين هاشم الزاملي: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط ١، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠.
- قاسم لزام صبر و(آخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٥.
- محمد جاسم محمد: تعزيز التعليم والتعليم المستمر، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤.
- مسامط خالد: إثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- موفق مجيد المولى: الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط ١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
- ناهدة عبد زيد: مفاهيم التربية الحركية، ط ١، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١١.
- هارا. ترجمة عبد علي نصيف: اصول التدريس، جامعة بغداد، ط ٢، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١.
- Wilson, t.j.& Falkel, j. (2004): Sport vision: training for better performance, U.S.A, Human Kinetics, Publisher (play) ltd.

الملاحق

التمرينات المعدة من قبل الباحث التمرينات المحاكية للمنافسة داخل الوحدة التعليمية الأولى الزمن (٦٠) دقيقة
للقسم الرئيسي

الهدف التربوي: التأكيد على مبدأ الاحترام المجموعة التجريبية عدد اللاعبين (٩).

الهدف التعليمي: - تنمية القدرة على أدراك المسافة وتعليم اللاعبين مهارة الاخمد بكرة القدم.

الأدوات: كرات قدم قانونيه عدد ١٥ - شواخص - صافرة - ساعة توقيت.

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	الملاحظات
القسم التحضيرى			
المقدمة والأحماء			
القسم الرئيسي	٦٠ د		
الجانب التعليمي	٢٠ د	يتم شرح التمارين المقترحة واهميتها حيث يتم شرح الأداء الفني لمهارة الاخمد والأخطاء الشائعة التي تحدث عند أداء المهارة مع عرض نموذج لتطبيق المهارة من قبل اللاعبين كما تم عرضها وشرحها في المجموعة الضابطة. كذلك يتم شرح المهارة من خلال نموذج لتطبيق المهارة امام اللاعبين.	- التأكيد على الإصغاء للمدرب وفهم الواجبات المطلوبة. بيان اهمية المهارة. والتأكيد على فهم اللاعب للنواحي الفنية للأداء وعرض المدرب للمهارة مع تلقي الاستفسارات اثناء العرض والاجابة عليها. - تطبيق المهارة بصورة صحيحة والعمل على تصحيح الأخطاء للاعبين من قبل المدرب - التأكيد على تبادل الادوار بين اللاعبين. - التأكيد على اشتراك جميع اللاعبين في الأداء مع وجود منافس.

الجانبي التطبيقي ٤٠ د	٨ د	تمرين رقم (١): يرسم على الارض خطين على بعد (٨) م يقف اللاعب على خط البداية ويفحص المكان دون غلق عينيه بعد ذلك يتم وضع غطاء العين، ويستعد لمدة (٦) ثا ثم يثب اللاعب من خط البداية محاولة الحكم على مسافة الوثب حتى يهبط بعقب القدم على خط النهاية.
	٨ د	تمرين رقم (٢): يقوم اللاعب الاول (١) برمي الكرة إلى اللاعب (٢) المؤدي للمهارة والذي يتقدم بضع خطوات لاستقبال الكرة في البداية بدون منافس وإخمادها بالصدر والرجوع الى نهاية المجموعة. يقف اللاعبون بشكل رتل والمسافة بين اللاعبين ١ و٢ (٦م). ومن ثم يتم تكرار اللاعبين للتمرين بوجود منافس للاعب المؤدي للمهارة.
	٨ د	تمرين رقم (٣): إخماد الكرة بوجه القدم حيث يقوم أحد افراد المجموعة برمي الكرة عاليا إلى اللاعب المؤدي للمهارة والذي بدوره يقوم بإخماد الكرة بوجه القدم داخل دائرة قطرها (٣م). يقف اللاعبون بشكل رتل. ومن ثم يتم تكرار اللاعبين للتمرين بوجود منافس للاعب المؤدي للمهارة.
	٨ د	تمرين رقم (٤): إخماد الكرة بالفخذ للأمام نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المؤدي يقوم بإخماد الكرة بالفخذ والمسافة (١٠م) اما قطر الدائرة (٢م) والرجوع الى نهاية المجموعة حيث يقف اللاعبون على شكل رتل. ومن ثم يتم تكرار اللاعبين للتمرين بوجود منافس للاعب المؤدي للمهارة.
	٨ د	تمرين رقم (٥): إخماد الكرة بالصدر داخل دائرة قطرها (٢م) حيث يقف أحد أفراد المجموعة على بعد (٤م) من اللاعب المؤدي للمهارة ويقوم برمي الكرة عاليا باتجاهه حيث يقوم اللاعب المؤدي بعملية الإخماد داخل الدائرة والرجوع الى نهاية المجموعة. ومن ثم يتم تكرار اللاعبين للتمرين بوجود منافس للاعب المؤدي للمهارة.

ملاحظة / ان الراحة بين التكرارات ضمن التمرين الواحد تكون خلال التطبيق للتمرينات والرجوع للمجموعة.