

فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض

المهارات الحركية بكرة القدم

بحث تجريبي على طلاب الصف الثاني متوسط

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

نبيل احمد عبد احمد

المخلص :

يهدف البحث إلى اعداد تمرينات مركبة و مدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي . أما عينة البحث فقد تضمنت طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة العراق والبالغ عددهم (٢٧) طالب وبالطريقة العمدية لنظراً لتعاون ادارة المدرسة وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين و بعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها :

١- ان طبيعة التمرينات المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل.

٢- ملائمة التمرينات المركبة لا أعمار اللاعبين اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.

ومن اهم التوصيات :

١- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبد الفردية بالتدريب

٢- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم.

"Effective exercise vehicle in the development of focused attention and some skills Kinetic football"

Researcher Name: Nabil Ahmed Abdel Ahmed

Abstract:

The research aims to prepare vehicle exercises and the effectiveness of their exercise in the development of focused attention and some motor skills in football, the researcher used the experimental method. The research sample included the

second-graders average in the middle of Iraq's (27) student and intentional way due to the cooperation of the school administration candidate tests were used by the experts and after the use of appropriate statistical methods researcher reached conclusions, including:

1- The nature of the exercises selected commensurate with the possibility of the sample, which led to increased motivation to work.

2- appropriate exercise N shares in players ages applied correctly and appropriately and that helped a lot" in the development of focused attention and some motor skills in football.

One of the most important recommendations:

1-follow the scientific method when choosing a training exercise of the unit with the observance of the nature and characteristics of the player and taking into account the principle of individual training

2-choice of appropriate exercise for the age group phase of the possibility of performance properly and that helps in the development of motor skills in football.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخططية والعقلية ما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق اعلى مستوى فني للعبة.

وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خططية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات. إن المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة لا يقتصر على المجهود البدني والمهاري إنما تفاعل كامل بين أجهزة الجسم الوظيفية والعقلية بغية إنتاج مستوى فني جيد عن طريق الربط بين الصفات البدنية والمهارية وبتوافق تام يمنح اللاعب أداء فني يسر الناظر. وقد وجد ان التمرينات المركبة التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب الاعداد المذكورة، والتي ذكرها (Arnold 1981) "وهو ان

المطلوب من المتعلم ان يقوم بتطبيق اشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وان يتمرن على اداء المهارة في مواقف مشابهة لحالات العب الحقيقي قدر الامكان".^(١) ان اداء التمرينات المركبة التي تفرض على اللاعب جملة من المهارات العقلية تبدء من الانتباه ثم تركيز الانتباه وصولاً الى حل الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعب اداؤها. على اساس ان التمرينات المركبة ترفع مستوى اداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على المهارات العقلية. وان تركيز الانتباه يلعب دوراً في السلوك الحركي التي يمارسها الرياضي من خلال الاقلال من الحركات الزائدة ودقة في اتخاذ القرار مما يؤدي الى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول الى اللاعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم . تأتي اهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سيؤدي الى ممارسة اللاعب للكثير من الحركات المشابه لحالات اللاعب وهذا بدوره يؤدي الى تطوير تركيز الانتباه ودقة التهديد اثناء المباراة.

٢-١ مشكلة البحث

ان تنمية وتطوير احد مظاهر الانتباه في كرة القدم تبدء من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة اثناء المباراة. وعلية ونتيجة هذا التميز نجد ان لاعب كرة القدم يجب ان يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة . وتزداد اهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين بالإضافة الى مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة او حالة الانفراد بحامي الهدف. ألا ان الباحث ومن خلال خبرته كونه لاعباً سابقاً ومن متابعته ومشاهدته لأغلب مباريات كرة القدم وجد ان هناك ضعف بمهارة التهديد وخصوصاً في الفئات العمرية رغم اهميتها وذلك نتيجة عدم التركيز على اكتشاف المكان الصحيح للتهديد ومتى يتم والى اين ، وكذلك قلة اهتمام بعض المدربين على تطبيق الاساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية ضمن مناهجهم التدريبية اثناء استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحث الى استخدام هذه التمرينات اسهاماً منه في رفع مستوى اللعبة.

٣-١ اهداف البحث :-

١. اعداد تمرينات مركبة لتطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية
٢. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه .

(1) Arnold Aek : Developing sport skills , (New Jersey monograph motor skills , 1981)p78

٣. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

١-٤ فروض البحث :-

١. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه للاعبين كرة القدم.
٢. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم.

١-٥ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري :- طلاب الصف الثاني المتوسط - قضاء بعقوبة-ديالى
- ١-٥-٢ المجال الزمني :- للفترة من ٢٢/٢/٢٠١٢ ولغاية ٥/٤/٢٠١٢
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- متوسطة العراق للبنين بعقوبة- حي المصطفي

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات المركبة Compound Exercises

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات . وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مرحلة الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وقد عرفها ثامر محسن وسامي الصفار على انها " تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة."^(١) اما محمد عبدة ومفتي ابراهيم فقد عرفا التمارين المركبة " هي التي تحتوي على عدة تمرينات ، بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة " ^(٢) كما عرفها عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح " بأنها التمرينات التي تحتوي الجزء الرئيسي منها تدريبات متنوعة " ^(٣).

التمرينات المركبة نوعان هما :-

١- تمرينات مركبة من اكثر من مهارة اساسية

(١) ثامر محسن وسامي الصفار، اصول التدريب في كرة القدم : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨) ص ٣٩٦

(٢) محمد عبدة ومفتي ابراهيم، اساسيات كرة القدم، ط١ : (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤) ص ٧٠
(٣) عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح، كرة القدم تدريب وخطط : (القاهرة، دار الكتب ١٩٩٧) ص ٢٥٥

٢- تمرينات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية^(١) " ان حالة التدريب في تطور مستمر ، ويبحث المدربون عن طراق واساليب جديدة تزيد جرعة التدريب مع اشغال اللاعبين بقضية اخرى تبعدهم عن الاحساس بالتعب وتزيد من تشوقهم للاستمرار في التدريب، كما ان زيادة الواجبات التدريبية تجعل المدرب يتبع طريقة تضمن له الاشراف الجيد والمباشر على جميع اعضاء الفريق، ومن جهة اخرى ان المدرب يحاول ان يخلق اثناء التدريب ظروفا قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة^(٢).

٢-٢ تركيز الانتباه

" يعرف التركيز بانه تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف وهو ببساطة يعني النقطة التي يتم توجيه الانتباه اليها. التركيز هو خطوة تالية للانتباه قد لا تتفصل عنها اذ ان الانتباه يعني اختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الاخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت. يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن ان تدمج هاتان العمليتان (الانتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه . فبالوقت الذي كان الانتباه عاماً فان التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الانتباه . والتركيز دوماً تراه كبيراً في المجال الرياضي حيث انه يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركية دقيقة كما ان التركيز والانتباه كمصطلحين منفصلين ذو اهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم ان يركز انتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لان أي اغفال في ذلك سيؤدي الى الهزيمة، وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الاخرى.^(٣) واستناداً الى كل ما تقدم يمكن ان يلخص مفهوم التركيز في النقاط التالية :

- ١- انه يجمع الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة .
- ٢- ان عملية التجميع هذه تخدم العمل المهاري
- ٣- هو تجميع وتثبيت الانتباه .
- ٤- التركيز ليس عملية مكملة للانتباه بل هي عملية مرتبطة بالانتباه لإنجاح العمليات العقلية.

١-٢-٢ تطبيقات تركيز الانتباه

يصنف التركيز من حيث سعته واتجاهه على اربعة انواع منها :

(٢) محمد عبدة ومفتي ابراهيم ، المصدر السابق ، ص ٧٠
 (٣) ثامر محسن وسامي الصفار، المصدر السابق، ص ٣٩٣
 (٤) اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات ، ط٣ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٣٦١

١-تركيز الانتباه الواسع / يسمح اللاعب بادراك العديد من الاحداث في وقت واحد وهذا النوع يمثل اهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة أي الاستجابة الى المتغيرات المتعددة

٢-التركيز الضيق / وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمتغير (رمز) واحد او اثنين فقط مثال ذلك رياضة الرمايا.

٣-تركيز الانتباه الخارجي / يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللعب مع ادراك اللاعب لحركات المنافس

٤-تركيز الانتباه الداخلي / يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الافكار والمشاعر والاحاسيس وذلك عندما يحلل المدرب للعب دون الاداء الفعلي

٢-٣ المهارات الحركية في كرة القدم

تعد المهارات الاساسية احدى مكونات لعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ، ويذكر (مفتي ابراهيم ١٩٩٤) بان " المهارات الاساسية بكرة القدم هي عماد الاداء فيها وبدون اجادته بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة ، اذ هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اجادة المهارات الاساسية وارتفاع مستوى الاداء الخططي وان اتقان اداة المهارات الاساسية يجعل اللاعب يصل لتنفيذها بصورة الية في جزيئات المهارة".^(١) وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب ، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد ، فضلاً عن انها تساعد اللاعب التغلب على المنافس اكثر من مرة ، كما انها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس امام مرماه ، وان امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعد في تطبيق خطط اللعب وان يصل الى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة افضل ،^(٢) ويمكن تعريف المهارة في أي لعبة من الالعاب على انها "تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لإنجاز اداء رياضي"^(٣) . والمهارة بنظر (فرات جبار ٢٠١١)"هي كل الحركات التي تؤدي بهدف ومحددة بقانون اللعبة وهي جوهر الانجاز خلال المباريات"^(٤)

وتتطلب لعبة كرة القدم ان يمتلك اللاعب مهارات عالية وبمستوى راق جداً اذ يشير (سامي الصفار واخرون ١٩٨٧) الى ان "رقى المهارات الاساسية عند

(١) مفتي ابراهيم ،الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم (القاهرة ،دارالفكر العربي ،١٩٩٤)ص٣٨

(٢) فرات جبار عبدالله ،ههفالحو رشيد الزهاوي ،التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ،ط١(عمان ،شارع الملك حسين ،مجمع الفحيص التجاري ،٢٠١١)ص١٩٧

(٣)مفتي ابراهيم ،تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ط ١.ج ٢: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،١٩٩٨)ص٩٧

(٤) فرات جبار سعد الله ،ههفالحو رشيد، مصدر سبق ذكره، ٢٠١١،ص١٩٧

اللاعب تجعله قادراً على القيام بها باقل جهد ممكن".^(١) ويؤكد (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ١٩٨٨) بان "المهارات الاساسية هي الحركات التي يتحتم على

اللاعب ادائها في جميع المواقف بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود"^(٢). ومن خلال المفاهيم والتعاريف السابقة للمهارات يتضح للباحث بان المهارة هي جميع الحركات المتقنة بالكرة او بدونها والتي تؤدي بشكل سريع وهادف واقتصادي ضمن قانون اللعبة .

وسيتطرق البحث الى المهارات الحركية التي افرزتها استمارة الاستبيان وهي (دقة التهديف، دقة المناولة .

٢-٣-٢ دقة التهديف

الدقة هي احدى الكلمات التي كثيراً ما نستخدمها في حياتنا العامة ، ونطلقها على الاشياء التي نريد اتمامها على اكمل حال، ونطلق هذه الكلمة في المجال الرياضي على اللاعبين عندما تحتاج بعض من الحركات المهارية الى الدقة في ادائها مثل التهديف في الاماكن المحددة.

حيث عرفتها (الاء زهير) بأنها " القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الاداء وتوجيهه نحو هدف معين"^(٣). يعد التهديف من اهم المهارات الحركية الاساسية في لعبة كرة القدم ، وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونة فان اللعبة لامعنى لها ، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللعب بمفرده. ويذكر (جارلسهيوز 1990) بأن " كل شيء يفعله اللاعب او الفري يعد اسهاماً" باتجاه فرص التهديف".^(٤) ويرى (سامي الصفار 1984) بأن " على التهديف تتوقف نتيجة المباراة والتهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات انتهت بضرية التهديف".^(٥)

فالدقة معناها: هو القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه".^(٦) يجب على لاعب كرة القدم ان يتميز بتكتيك دقة التهديف اذ لا فائدة تذكر من توفر جميع الصفات

(٢) سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ط ١ ج ١: (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧) ص ٢٥
(٣) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨) ص ١٥٣.

(٤) الاء زهير مصطفى ، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارات المناولة والتصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤) ص ٣٠
(٥) جارلسهيوز، كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة (موفق مجيد المولى) (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ص ١٥

(٦) سامي الصفار ، الاعداد الفني في كرة القدم: (بغداد ، جامعة بغداد، ١٩٨٤) ص ١٢٦
(١) محمد صبحي حسنين، التقييم والقياس في التربية الرياضية، ط ٢ (القاهرة، دار الفكر، ١٩٨٧) ص ٤٤٧

الآخري اذا لم يكن التهديد دقيقاً ، حيث ان التهديد هو العملية النهائية الطبيعية لعملية الهجوم ، وهذا ما اكده (مفتي ابراهيم ١٩٨٥) بأن "التهديد على المرمى واحد من اهم اجزاء اللعب الهجومي بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق"^(١). لذا فإن أهمية التهديد في كرة القدم يعتبر الجزء المهم والاكثر اثارة في اللعبة، وان الهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة او فرص تسجيل الاهداف ، الا ان ضياع فرص التهديد لا يرتبط باللاعبين انفسهم فقط بل يشارك المدربون انفسهم في ذلك من دون عمد ولا اعتبارات غير مقصودة وذلك عن طريق^(٢).

- ١- تقليل التهديد وعدم اعطاء الاهمية.
- ٢- تثمين اللعب الغير اناني.
- ٣- الفشل في تشجيع الموقف الصحيح للتهديد.
- ٤- الفشل في تحسين الاداء الفني الضعيف.

٢-٦ المناولة^(٣)

ان الوصول الى المرمى المنافس في كرة القدم يتطلب اتقاناً تاماً للمهارات الاساسية بصفة عامة والمناولات بصفة خاصة ، واي تنقلات بالكرة بين اللاعبين تعرف بالمناولات ، وان التعاون والاخاء والرغبة في تحقيق الفوز هي من متطلبات نجاح المناولات ، وان اللاعبين الذين يجيدون مناولة الكرات فيما بينهم غالباً ما يتصف ادائهم باللعب الجماعي ، ولا شيء لعله يهزم الفريق اكثر من المناولات غير الدقيقة فعنصر الكفاءة هو الاساس واحسن المناولات هي التي تصل الى هدفها بسهولة وبكفاءة عالية. يؤكد (نيكولاس بروينك 1991) ان "التمرير اساس لكل لاعب لأنه يستخدم اثناء اللعبة اكثر من اي مهاره اخرى وبعد استلام اللاعب الكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة بتمريرها للزميل"^(٤) ويرى (انجلس 1990) " ان قابلية المناولة الدقيقة بإحدى القدمين الى الزميل تحت ضغط من اللاعبين المنافسين هو من اهم المهارات في كرة القدم ولذلك يجب ان يتواصل الفريق من التدريب على هذه المهارة"^(٥).

(٢) مفتي ابراهيم ، الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥)، ص٦٤.

(٣) عماد زبير احمد، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، (بغداد، شركة السندباد للطباعة)، ٢٠٠٥، ص٩.

(٤) عمر ابو المجد وجمال اسماعيل ، الالعاب التكنيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الكبار والناشئين في كرة القدم، (القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص٢٢

(5) Nicolas Bronk .The soccer push bass national and conditioning ,Tornal.vol.12 no 2.1991

(1) Angles.B.Niel, coca youth soccer , California soccer publication .In, p14. 1993

٢-٦-١ العوامل المؤثرة على نجاح المناولة

١-تحتاج الى ان تكون دقيقة

٢-تحتاج الى ان تكون سريعة

٣-الرؤيا الواضحة للموقف قبل تنفيذ التميريرة

٤-اختيار انسب انواع التميرير للموقف والذي يمكن تنفيذه

وهناك انواع رئيسية من المناولات تستخدم في كرة القدم وهي. (١)

- المناولات العميقة : وتكون باتجاه مرمى الخصم وهي اخطر اذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض انجاحها
- المناولات العرضية : وتستخدم لتغيير اتجاه اللعب في منطقة الهجوم الرئيسية (ساحة الخصم)

٢-٤ الدراسات المشابهة

٢-٤-١ دراسة (ضياء ناجي عبود العزاوي) (٢٠٠٣) (٢)

عنوانها (تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم).

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير مهارات (المناولة ، التهديف ، الجري بالكرة ، الاخمد) للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٨) سنة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث. اما عينة البحث فكانت (٢٠) لاعبا من نادي التجارة.

وفي نهاية البحث توصل الباحث الى ان طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي افضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم.

الباب الثالث

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

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

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة الصف الثاني متوسط لمدرسة متوسطة العراق وذلك كون مادة كرة القدم هي احدى المفردات للفصل الثاني وبلغت العينة

(٢) عماد زبير احمد ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١١٢

(٣) ضياء ناجي العزاوي ، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة

القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣

(٢٧) طالب وكان متوسط اعمار الطلبة ١٤-١٥ سنة . وقد اختار الباحث مدرسة العراق للأسباب التالية

- تعاون ادارة المدرسة مع الباحث في سبيل انجاز البحث.
- قرب موقع المدرسة من محل سكن الباحث والكادر المساعد مما سيوفر الجهد والوقت.

٣-٣ الاجهزة المستخدمة بالبحث

- أقماع بلاستيكية للتدريب عدد ١٠
- ٢- شواخص تدريب عدد ١٠
- ٣- صافرة
- ٤- أشرطة قياس وأشرطة لاصقة.
- ٥- بورك لتخطيط الساعة
- ٦- اقلام رصاص
- ٧- جهاز قياس الوزن

٣-٤ أدوات ووسائل البحث:

- ١- المصادر والمراجع.
- ٢- المقابلات الشخصية
- ٣- الاختبارات والقياس.
- ٤- استمارة تفرغ البيانات.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية (هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليبه وادواته)^(١) قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ١٥/٢/٢٠١٢ على عينة من الطلبة عددهم (١٢) طالب من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة العشوائية للتعرف على معرفة وقدرة الباحث على اجراء الاختبار وحاجته الى فريق العمل والوقت المستغرق لاختبار العينة.

٣-٦ الاختبار القبلي

اجري الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم الاربعاء ١٨/٢/٢٠١٢ في تمام الساعة العاشرة صباحاً. وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان

(١) اسماعيل عبد عاشور ، تأثير استخدام طريقتي التدريس والامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين/ الجامعة المستنصرية ٢٠٠١، ص٤٦)

والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة منها قدر الامكان في الاختبارات البعيدة

٣-٧ تطبيق التجربة

اجري الباحث تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث بعد اعداد التمرينات المركبة والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء لابداء ارائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث. وان هذه التمرينات كانت للمبتدئين اي تعلم المهارت. وتم العمل بالتجربة الرئيسية في يوم الاربعاء ٢٢/٢/٢٠١٢ ولغاية الخميس ٥/٤/٢٠١٢ ، وزمن الوحدة التعليمية (٤٠) دقيقة مقسم الى :-

- الجزء الاعدادي (١٠) دقيقة
- الجزء الرئيسي (٢٥) دقيقة ويشمل
- النشاط التعليمي (١٠) دقيقة ويتضمن النشاط التعليمي بالدرس
- النشاط التطبيقي (١٥) دقيقة ويتضمن تطبيق التمرينات المركبة
- الجزء الختامي (٥) دقيقة

٣-٨ الاختبارات المستخدمة بالبحث

٣-٨-١ اختبار بوردن انفي - موف لقياس تركيز الانتباه

هدف الاختبار : قياس تركيز الانتباه

مدة الاختبار : ينفذ الاختبار في مدة دقيقة واحدة

اداء الاختبار : يطلب من الطالب قلب الصفحة ويشطب الرقم (٩٧) وبسرعة وبدقة ومن دون اخطاء ، وعند الاشارة (قف) يمتنع عن الاستمرار ووضع خط مائل عند نقطة التوقف. ومن ثم يعاد نفس الاختبار ولكن بتشغيل جهاز تشتيت الانتباه الذي يعطي ومضة ضوئية كل خمس ثواني مع مثير صوتي بمعدل دقة كل ثانية اي ٦٠ دقة في الدقيقة ويطلب من الطالب شطب الرقم(٩٧)

- طريقة حساب تركيز الانتباه : يمثل $U1$ شدة الانتباه في مدة دقيقة من دون استخدام جهاز تشتيت الانتباه وان $U2$ شدة الانتباه مدة دقيقة واحدة مع استخدام جهاز تشتيت الانتباه ، وهذا يعني ان الاختبار يؤدي اولاً من دون الجهاز ثم بوجود الجهاز وحساب الفارق بين الاداء.

٣-٨-٣ اختبار دقة التهديد

اسم الاختبار : التهديد على المستطيلات المتداخلة

الادوات المستخدمة : كرات قدم ، ساعة ايقاف الكترونية

وصف الاختبار : نرسم اربعة اهداف مستطيلة على حائط امس عمودي على الارض ابعادها

المستطيل الاول : ٢×٤ قدم المستطيل الثاني : ٤×٨ قدم

المستطيل الثالث: ٦ × ١٢ قدم
 المستطيل الرابع: ٨ × ١٦ قدم
 يرسم خط موازي للحائط على بعد (٢٠) قدما من الهدف ، يقف الطالب خلف خط البداية وعندما يعطي اشارة البدء يقوم الطالب بركل الكرة بأحدي قدمية نحو الحائط محاولا تهديفها نحو الهدف الصغير (٢ × ٤) قدم اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (٣٠) ثانية
 طريقة التسجيل: المستطيل الاول: ٤ درجة المستطيل الثاني : ٣ درجة
 المستطيل الثالث : درجتان المستطيل الرابع : درجة واحده
 صفر عندما لا تلمس الكرة اي من المستطيلات
 ٢- اختبار دقة المناولة^(١)

اسم الاختبار : المناولة نحو ثلاث دوائر على الارض (٣م ، ٥م ، ٧م) لمسافة (١٥م) متحدة المركز.

• الغرض من الاختبار :- قياس دقة المناولة

• الادوات المستخدمة :-

١- بورك لتحديد الدوائر ٢- كرة قدم عدد (٥) ٣- علم صغير يثبت في وسط الدوائر ٤- شريط قياس

• وصف الاداء: تحدد ثلاث دوائر بقطر (٣م ، ٥م ، ٧م) متحدة المركز على بعد (١٥م) من خط البداية توضع الكرة ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة عند اعطاء اشارة البدء

• التسجيل :- يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو التالي :

(٣) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (٣م)

(٢) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (٥م)

(١) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (٧م)

❖ توجيهات

❖ يعطي للاعب (٥) ضربات

❖ يمكن ان يستخدم كلتا القدمين

٣-٩ المعالجات الاحصائية

وقد استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للبيانات الاولية باستخدام برنامج SPSS في معالجة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولاستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات (ت)

(١) ثامر محسن سعدون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم . (جامعة بغداد ، مطبعة جامعة

الموصل، ١٩٩١) ص ٢١٠

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه القبلي والبدي لعينة البحث

جدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار تركيز الانتباه

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
١	تركيز الانتباه	درجة	٨٥,٣٧	١٨,٩٨	٦١	١٥,٨٥	٢٤,٣٧	٢٨,٥٤ %

جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي لتركيز الانتباه

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	مجموع مربعات الفروق	قيمة (ت)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية	
١	تركيز الانتباه	درجة	٢٤,٣٧	٢٩٨٨,١١	١١,٨٣	٢,٠٦	معنوي

من الجدول (١) اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٨٥,٣٧) وبأنحراف معياري قدرة (١٨,٩٨) في حين بلغت (٦١) في الاختبار البدي وبانحراف معياري قدرة (١٥,٨٥) اما فرق الاوساط فبلغ (٢٤,٣٧) وبنسبة تطور قدرها (٢٨,٥٤).

ومن خلال الجدول (٢) اذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي اذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي (٢٤,٣٧) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٢٩٨٨,١١) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (١١,٨٣) في حين كانت (ت) الجدولية (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البدي . فقد اظهرت النتائج الى ان تطوراً حاصلًا في تركيز الانتباه اذ ان التمرينات المركبة اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في

الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالإداء التي لعبت دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم .

"الرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين مواقف الجسدية والعقلية لكيانه الخاص"^(١). اذ ان لاعب كرة القدم بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على ادائه المهاري وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعده على التغلب على المواقف الصعبة اثناء المباراة وهذا ما أكدت (راتب، ١٩٩٧) ^(٢) "اذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب اثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه". وبهذا يتحقق الفرض الاول القائل للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير مظاهر الانتباه للاعبين بكرة القدم.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المهارات الحركية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للمهارات الحركية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
١	دقة التهديف	درجة	٨,٢٨	٣,٨٤	١٢,٣٧	٣,٣	٤,٠٩	٤٩,٣٩%
٢	دقة المناولة	درجة	١١,١٤	١,٩٠	١٣,٤٠	١,٥	٢,٢٦	٢٠,٢٨%

(1) John suer : sporting body sporting mind .united king on campridgevniu press

(٢) سامة كامل راتب، علم النفس الرياضي. مفاهيم تطبيقات، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997

جدول (٤)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	م ج ح ف	قيمة (ت) *	
					الجدولية	المحتسبة
١	دقة التهديف	درجة	٤,٠٩	٥٥,٣٠	٢,٠٦	١٤,٦٠
٢	المناولة	درجة	٢,٢٦	٦٠,١٠		٧,٧٩

*قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦) من ملاحظتنا للجدول (3) تبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الحركية وعلى النحو الاتي:-

١-دقة التهديف :-

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٨,٢٨) وبأنحراف معياري قدرة (٣,٨٤) في حين بلغت (١٢,٣٧) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدرة (٣,٣)، بينما كانت الفرق بين الاوساط (٤,٠٩) وبلغت نسبة التطور (٤٩,٣٠)%. ومن خلال الجدول (٤) اذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٤,٠٩) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٥٥,٣٠) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (١٤,٦٠) في حين كانت (ت) الجدولية (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٢ - المناولة :-

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١١,١٤) وبأنحراف معياري قدرة (١,٩٠) في حين بلغت (١٣,٤٠) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدرة (١,٥)، بينما كانت الفرق بين الاوساط (٢,٢٦) وبلغت نسبة التطور (٢٠,٢٨)%. ومن خلال الجدول (٤) اذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٢,٢٦) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٦٠,١٠) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٧,٧٩) في حين كانت (ت) الجدولية (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦) ولما كانت القيمة المحتسبة

اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

فقد اظهرت النتائج الى ان تطوراً حاصلاً ونجد ان جميع المهارات الحركية قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ويعزي الباحث ذلك الى زيادة تطور تركيز الانتباه للاعبين الذي ارتفع لديهم بعد اداء التمرينات المركبة وبالتالي ادى الى تطوير المهارات الحركية . وارتفاع وزيادة تركيز الانتباه يؤدي الى الاداء العالي والكبير للمهارات الحركية والتي تعتمد على تركيز الانتباه عند التهديد . فارتباط مظاهر الانتباه بالمهارات الحركية هو ارتباط وثيق لان تطور النواحي العقلية للاعب بعني تطور الاداء المهاري وصولاً الى اعلى مرحله.

فقد دلت النتائج على ان التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التدريبي تؤدي الى تطوير مهارة التهديد بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لا اعتمدها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يتطور من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح .ومهارة التهديد تحتاج الى انتباه وتركيز عاليين لاكتشاف المكان الصحيح للتهديد ومتى والى اين، اذ ان " القابلية الذهنية للناشئ تساعد كثيراً على استغلال الفرص المتاحة له وخاصة في حالات التهديد^(١). كما دلت النتائج الى ان التمرينات المركبة كان لها الدور الكبير في تطوير مهارة المناولة ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات التي ادخلت الى المنهج التدريبي ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل ادت الى زيادة قدرة اللاعب على تنفيذ ما مطلوب منه ، ومن خلال ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار الحاصلة من خلال التمرينات المركبة المتنوعة اثناء الوحدات التدريبية وتحت ظروف مشابهة للعب ادى الى تطور مهارتي التهديد والمناولة .وبهذا يتحقق الفرض الثاني القائل للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الحركية للاعبين كرة القدم .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- ان طبيعة التمرينات المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل.

٢- ملائمة التمرينات المركبة لا أعمار اللاعبين اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً" في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.

(١) عبدالقادر زينل ، كرة القدم للناشئين ، (عمان ، مطبعة عبود ، ١٩٩٤) ص٦٧

٣- ان التشويق والمتعة والتنافس في التمرينات المركبة زاد من دافعية اللاعبين وسهل عملية تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.

٥-٢ التوصيات

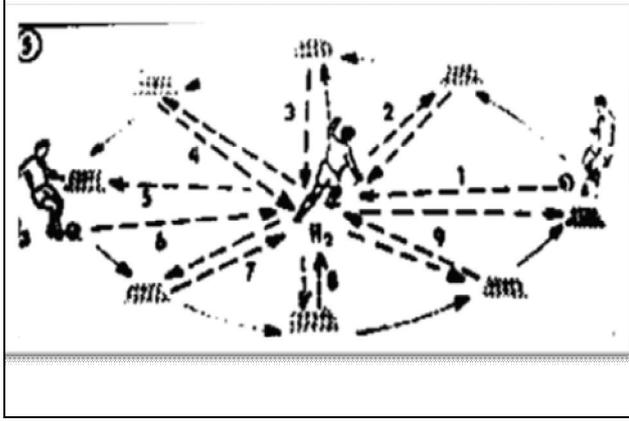
- ١- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبد الفردية بالتدريب .
- ٢- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم.
- ٣- تنمية القدرات الذهنية للاعبين والتي بدورها تساعد في تطوير المهارات الحركية .

المصادر :

- (١) الاء زهير مصطفى ، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارات المناولة والتصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، (٢٠٠٤)
- (٢) اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضي -المفاهيم والتطبيقات ، ط٣ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠)
- (٣) اسماعيل عبد عاشور ، تأثير استخدام طريقتي التدريس والامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين/ الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١)
- (٤) ثامر محسن سعدون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم .(جامعة بغداد ، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١)
- (٥) ثامر محسن وسامي الصفار ، اصول التدريب في كرة القدم : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨)
- (٦) جارلسهيوز ، كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة (موفق مجيد المولى) (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ، ١٩٩٠)
- (٧) سامة كامل راتب، علم النفس الرياضي. مفاهيم تطبيقات، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- (٨) سامي الصفار ، الاعداد الفني في كرة القدم : (بغداد ، جامعة بغداد، ١٩٨٤)
- (٩) سامي الصفار واخرون ، كرة القدم ، ط١.١ ج١: (الموصل ، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧)

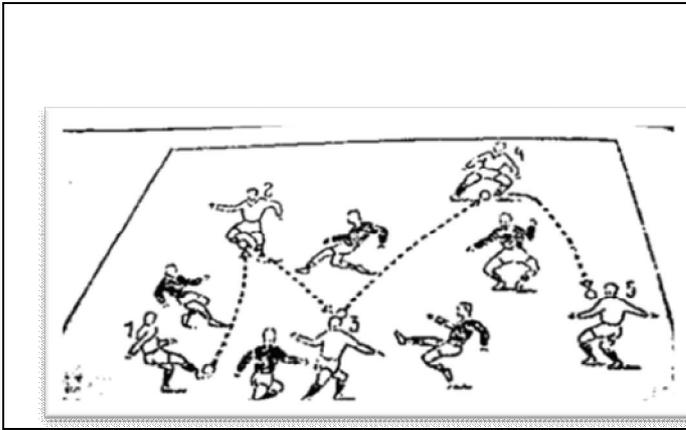
- (١٠) ضياء ناجي العزاوي ، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣
- (١١) عبد القادر زينل ، كرة القدم للناشئين ، (عمان ، مطبعة عبود ، ١٩٩٤)
- (١٢) عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ، كرة القدم تدريب وخطط : (القاهرة ، دار الكتب ١٩٩٧)
- (١٣) عماد زبير احمد ، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط١، (بغداد ، شركة السندباد للطباعة)، ٢٠٠٥
- (١٤) عمر ابو المجد وجمال اسماعيل ، الالعاب التكنيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الكبار والناشئين في كرة القدم ، (القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١)
- (١٥) فرات جبار عبد الله ، هه قال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط١ (عمان ، شارع الملك حسين ، مجمع الفحيص التجاري ، ٢٠١١)
- (١٦) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨)
- (١٧) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٢ (القاهرة ، دار الفكر، ١٩٨٧)
- (١٨) محمد عبدة ومفتي ابراهيم ، اساسيات كرة القدم ، ط١ : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤)
- (١٩) مفتي ابراهيم ، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)
- (٢٠) مفتي ابراهيم ، تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ط١ ج٢: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨)
- (٢١) مفتي ابراهيم ، الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط٢: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥)
- 22- Arnold Aek : Developing sport skills , (New Jersey monograph motor skills , 1981)
- 23-Nicolas Bronk .The soccer push bass national and conditioning ,Tornal.vol.12 no 2.1991
- 24- Angles.B.Niel, coca youth soccer , California soccer publication .In. 1993

التمرينات المركبة لتطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم



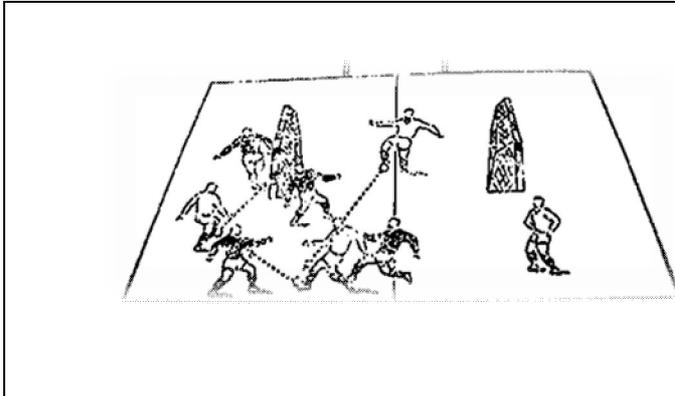
اسم التمرين: المناولة بأوضاع مختلفة

هدف التمرين: تطوير المناولة مع تطوير توزيع النظر

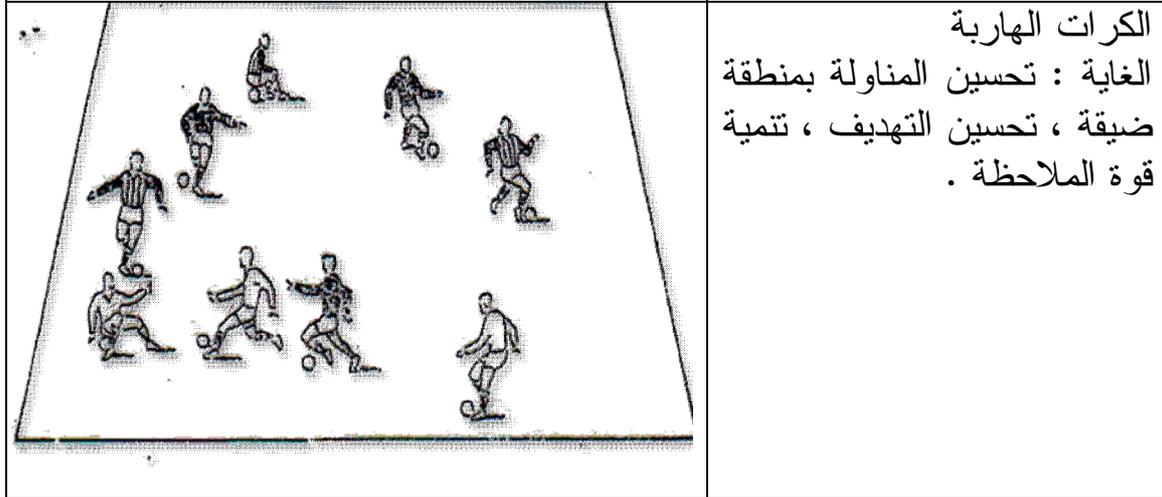
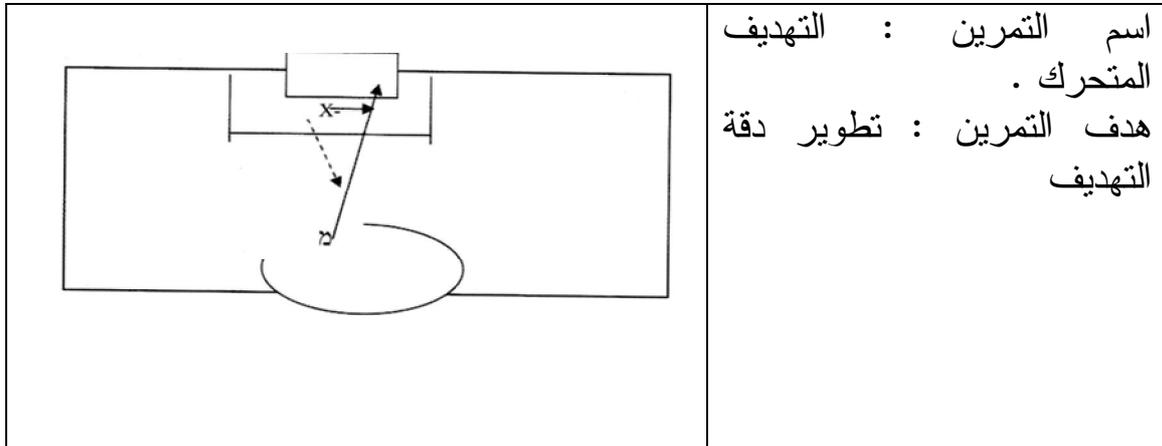
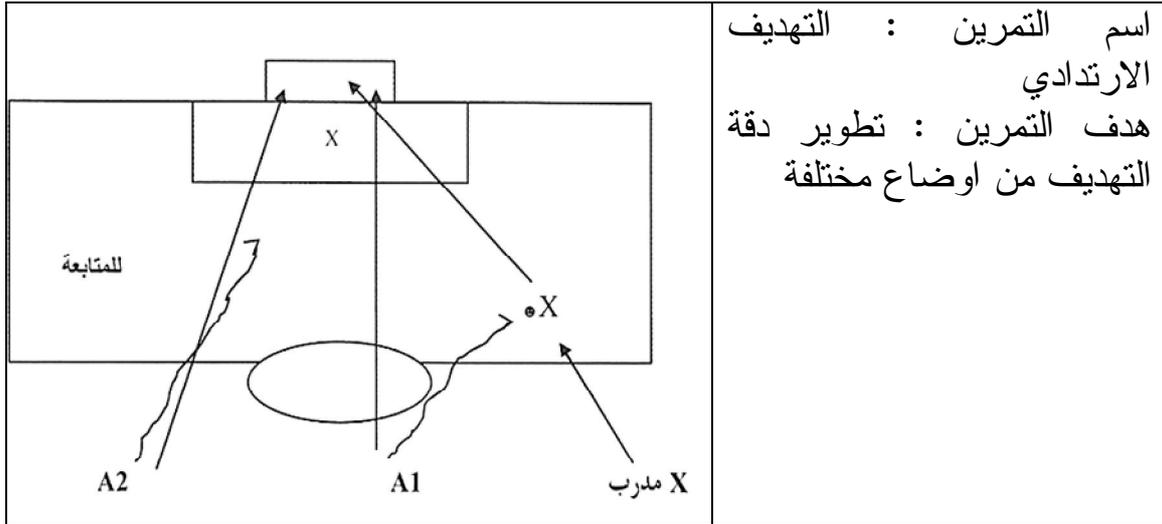


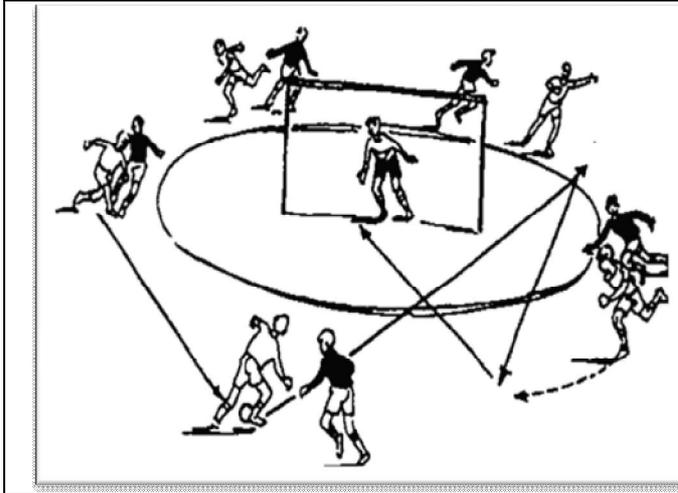
اسم التمرين: المناولات الخمس

هدف التمرين: تحسين المناولات الشخصية

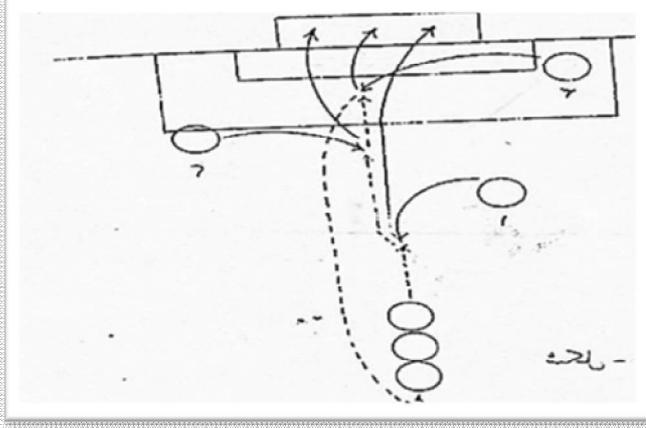


اسم التمرين: الاهداف المعكوسة
هدف التمرين تطوير المناولات القصيرة

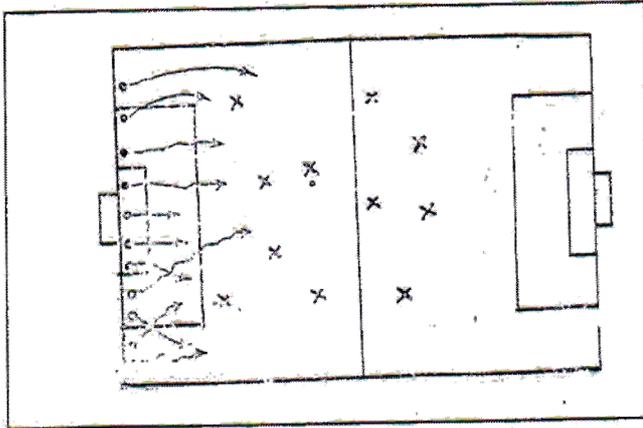




اسم التمرين : التمرير خارج
الدائرة .
هدف التمرين تطوير المتاولة
ودقة التهديف



التهديف على المرمى :
هدف التمرين: التعرف على
الاساليب المختلفة لتنفيذ
التهديف على المرمى



اسم التمرين :- المناولة المرتدة
الدبل باص مع الوضع الحركي
هدف التمرين: تنمية دقة
المناولات الشخصية ، التهديف
، المرونة ، قوة الملاحظة .