

تأثير تمرينات نوعية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبي كرة القدم بأعمار 11_12 سنة

م. د مصطفى خالد عبد الحسن

¹ جامعة ذي قار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايمل: mk3958811@utq.edu.iq

تاريخ نشر: 2025/08/25

تاريخ استلام: 2025/04/18

الملخص

اهمية البحث تكمن حول توظيف او وضع التمرينات النوعية المتغيرة والمتنوعة في طريقة أدائها التي يُتوقع أن تنمي من مستوى صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة والدرجة بكرة القدم. اما مشكلة البحث من خلال الملاحظات الميدانية والمشاهدات المتكررة لمباريات لاعبي المدرسة التخصصية في قضاء الناصرية تبين أن هناك قصوراً واضحاً في الوقت الذي يخصصه المدربون لتنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي إذ يُعدّ الإهمال في تنمية هاتين الصفتين سبباً مباشراً في ضعف قدرة اللاعبين على الاستجابة الفاعلة للمواقف المفاجئة أثناء المباراة مما يؤثر سلباً على دقة التنفيذ المهاري وكانت أهداف البحث التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11_12 سنة. واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمته حل المشكلة البحث وحدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة القدم للناشئين في المركز التخصصي بكرة القدم في محافظة ذي قار للموسم (2023 – 2024) بواقع (28) لاعباً مسجلاً رسمياً فيها ثم أختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم (20) لاعباً. ومن اهم الاستنتاجات إن للتمرينات النوعية المصممة بأسلوب علمي يتناسب مع مستوى العينة وطبيعة اللعبة وما تم استعماله من وسائل مساعدة ساهمت في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة وبالتالي انعكس إيجابياً على مستوى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات النوعية، صفتي الرشاقة والتوازن، كرة القدم.



The effect of qualitative exercises on the development of agility, motor balance and rolling skill for football players aged 11-12 years

Asst. Dr. Mustafa Khaled Abdel Hassan¹

¹ College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq.

*Corresponding author: mk3958811@utq.edu.iq

Received: 18-04-2025

Publication: 25-08-2025

Abstract

The importance of the research lies in the use or implementation of specific exercises that vary in their performance and are expected to develop the skills of agility, motor balance, and dribbling in soccer. The research problem, through field observations and repeated observations of matches by players at a specialized school in Nasiriyah District, revealed a clear deficiency in the time coaches allocate to developing the skills of agility and motor balance. Neglecting to develop these two skills is a direct cause of players' weak ability to respond effectively to sudden situations during the match, which negatively impacts the accuracy of skill execution. The research objectives were to identify the effect of specific exercises on developing the skills of agility, motor balance, and dribbling in soccer players aged 11-12 years. The researcher used the experimental method using the two equivalent groups, control and experimental, to suit its suitability for solving the research problem. The researcher deliberately defined the research community, which is junior football players at the Specialized Football Center in Dhi Qar Governorate for the season (2023-2024), with (28) officially registered players. The researcher then selected his research sample, which numbered (20) players. One of the most important conclusions is that the qualitative exercises designed using a scientific method that is appropriate for the level of the sample and the nature of the game, and the aids used, contributed to the development of the characteristics of agility, motor balance, and dribbling skills, thus positively reflecting on the level of the members of the experimental group.

Keywords:

qualitative exercises, characteristics of agility and balance, football.



1. التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية من المظاهر الهامة الدالة على تقدم الدول ومؤشر لرقبها العلمي والتكنولوجي في مختلف المجالات بما فيها التربية البدنية والرياضية، وأصبح البحث العلمي من اهم الضروريات لتنمية وتطوير مجتمعا والوصول به الى اعلى المستويات في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي، وخصوصاً لعبة كرة القدم التي شهدت تطوراً سريعاً وفعالاً في السنوات الأخيرة نتيجة للاستعمال الأفضل والأمثل للأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الحديثة في المناهج التعليمية والتدريبية لما لها من دور أساسي في الارتقاء بواقع هذه الرياضة وخصوصاً لعبة كرة القدم.

أذ تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تمتاز بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها والتي ينبغي على اللاعبين أن يتعلموها ويتقنوا أدائها بصورة جيدة، من أجل تحقيق المستوى المطلوب، ولتحقيق ذلك انما يتطلب من المدرب المتميز ان يصمم تمارينات النوعية يكون لها أثر جيد في تطوير قدرات لاعبيه باستعمال مجموعة متنوعة من التمارينات داخل الوحدة التعليمية حتى يزيد من مثيرات التعلم والتدريب ويستطيع ان يزيد من الدافعية والاستمتاع لدى لاعبين كرة القدم.

لذا أصبح من الضروري استعمال تمارينات نوعية تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين وهذا لا يتم الا بالكشف عن امكانيات اللاعبين وقدرتهم الحركية والمهارية ، لذا من المتطلبات المهمة في كرة القدم الحديثة هي تنمية القدرات الحركية وخصوصاً (الرشاقة والتوازن الحركي) ومهارة الدرجة لما لها من دور مهم في جميع الألعاب الرياضية والتي تشكل مع باقي القدرات (البدنية والمهارية والنفسية) الأسس المهمة في الوصول إلى المستويات العليا أذ ان تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي تعمل على تطوير الاداء المهاري للاعب ومنها مهارة الدرجة بكرة القدم ، لان مكونات كرة القدم متداخلة ومتراصة وان اي خلل في اي جانب منها يعكس سلباً على الجوانب الاخرى الاداء. ولان ذلك يعطي فرصة أكبر في التصرف الناجح والإقلال من الخطأ، لان الدرجة هو المقياس الحقيقي في القدرة على تحديد إمكانية اللاعب عندما تكون الكرة بحوزته وبذلك يشكل العمود الفقري لأداء الفريق.

وتكمن أهمية هذا البحث حول توظيف او وضع التمارينات النوعية المتغيرة والمتنوعة في طريقة أدائها التي يُتوقع أن تنمي من مستوى صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة بكرة القدم، كما تكمن الأهمية في محاولة تأمين متطلبات قدرتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة



الدرجة نظراً لدورها الأساسي والمهم في تحقيق الجاهزية العالية لدى اللاعبين وصولاً إلى تحقيق الأهداف المنشودة في المباراة.

2-1 مشكلة البحث:

إن كرة القدم الحديثة وطبيعة الاتجاهات المتعددة في طريق البحث العلمي والذي يعتمد بشكل أساسي على نتائج الأداء وخاصة خلال المنافسات قد أكدت على أن المستجدات والتطور الحاصل في لعبة كرة القدم هي نتائج لظواهر علمية جديدة اعتمدت بشكل أساسي على مفاهيم مضافة في مجال التوسع بإيجاد ميادين أخرى للبحث ولمواكبة التطور في الإنجاز.

من خلال الملاحظات الميدانية والمشاهدات المتكررة لمباريات لاعبي المدرسة التخصصية في قضاء الناصرية تبين أن هناك قصوراً واضحاً في الوقت الذي يخصصه المدرب لتنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي، وهما من القدرات الحركية الأساسية التي تشكل ركائز الأداء المهاري في لعبة كرة القدم إذ يُعدّ الإهمال في تنمية هاتين الصفتين سبباً مباشراً في ضعف قدرة اللاعبين على الاستجابة الفاعلة للمواقف المفاجئة أثناء المباراة مما يؤثر سلباً على دقة التنفيذ المهاري.

وانطلاقاً من أهمية هذا الجانب ارتأى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة والسعي لمعالجتها من خلال إعداد مجموعة من التمرينات النوعية والمتنوعة التي تهدف بشكل منهجي ومدرّس إلى تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي إلى جانب تنمية وتحسين أداء مهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم ضمن الفئة العمرية (11-12 سنة). ويأتي هذا التوجه من قناعة الباحث بأن التمرينات المصممة وفق أسس علمية تساهم في رفع كفاءة اللاعبين مهارية وتمكنهم من التعامل بكفاءة أعلى مع متطلبات اللعب لا سيما في المواقف المتغيرة داخل المباريات.

لذلك يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أهمية التمرينات النوعية في تنمية الرشاقة والتوازن الحركي وبيان أثرها في تنمية وتحسين مهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم بأعمار 11-12 سنة، من خلال مجموعة تمرينات لتنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف البحث: يهدف الباحث إلى:

- 1- أعداد تمرينات نوعية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11_12 سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11_12 سنة.



3- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدحرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11_12 سنة.

4- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدحرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11_12 سنة.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدحرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 11-12 سنة ولصالح الاختبارات البعديّة.

2. هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدحرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 11-12 سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

3. للتمرينات النوعية والاسلوب المتبع تأثير إيجابي في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدحرجة بكرة القدم بأعمار (11-12) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي التابع الى مديرية تربية ذي قار بكرة القدم.

2-5-1 المجال الزماني: من 2024/4/19 الى 2024/7/30.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب سومر الرياضي بكرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

لحل مشكلة البحث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين، إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لملاءمة هذا المنهج طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم في قضاء الناصرية الذين تتراوح أعمارهم من 11-12 سنة للموسم (2023 – 2024) بواقع (28) لاعباً مسجلاً رسمياً فيها تم اختيار (6) لاعبين للعينة الاستطلاعية بعد استبعاد حراس المرمى (2) واختيار (20) لاعباً ثم أختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة



وتجريبية بطريقة القرعة بالأسلوب العشوائي البسيط وكل مجموعة تحتوي على (10) لاعبين والذين يمثلون نسبة (71.42%) من مجتمع البحث.

1-2-2 تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث، ومن أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث، لذا لجأ الباحث الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، الكتلة، العمر الزمني) وتم اجراءه على العينة مجتمعة قبل تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتم استخراج معامل الالتواء عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط للقياسات المورفولوجيا للتأكد من تجانس العينة حيث اظهرت قيم جميع القياسات بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين المواصفات لعينة البحث في الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء.

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدالة الإحصائية
1	الطول	سم	145,65	6.243	0.686	متجانس
2	الكتلة	كغم	34.1	4.011	0,271-	متجانس
3	العمر الزمني	سنة	11.625	0.782	0.286	متجانس

* جميع قيم معامل الالتواء كانت ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس افراد المجموعة أي

اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-2-2 تكافؤ العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية ومن اجل بداية كلا المجموعتين من نقطة شروع واحدة قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات القبلية لأختبارات الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة، باستخدام إختبار (T.Test) لعينتين مستقلتين كما مبين في الجدول (2) والذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لجميع متغيرات البحث قيد الدراسة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (2) يبين ذلك.



جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة وقيمة (sig) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
			±ع	س	±ع	س			
1	الرشاقة	ثانية	1.956	29.706	2.850	29.644	0.057	0.955	غير معنوي
2	التوازن الحركي	درجة	2.360	44.664	2.392	43.724	0.884	0.388	غير معنوي
3	مهارة الدرجة	ثانية	1.540	14.436	1.339	14.261	0.271	0.789	غير معنوي

* ان قيمة مستوى دلالة الاختبارات (sig) هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) لذا فإن دلالة الاختبارات غير معنوية.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الاستبانة- المصادر العربية والأجنبية - الملاحظة - الاختبار والقياس - المقابلة الشخصية.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

ميزان طبي لقياس الوزن نوع (صيني) عدد (1). ⊙ شريط قياس كتان عدد 1. ⊙ ادوات مكتبية (اوراق، اقلام). ⊙ صافرة يابانية الصنع. ⊙ آلة تصوير فيديو من نوع (SONY) يابانية الصنع. ⊙ حاسبة الالكترونية نوع (CLTON) يابانية الصنع. ⊙ جهاز لابتوب من نوع (HP) لتوثيق البيانات والمعالجات الإحصائية والطبع. ⊙ ملعب كرة قدم قانوني. ⊙ كرات قدم قانونية عدد (10). ⊙ شريط لاصق ملون بعرض (5) سم يثبت على الارض. ⊙ ساعة توقيت إلكترونية Casio عدد (4). ⊙ شواخص ابلاستيكية ملونة ومختلفة الاحجام.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر في مجال التعلم الحركي واجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والاختبارات والقياس وكرة القدم، قام الباحث



بتحديد اختبارات صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة بكرة القدم بما يتلاءم مع متطلبات البحث الحالي.

1. اختبار الرشاقة: (علي ناجي جبري: 2019، ص 65).

اسم الاختبار: الجري المتعرج على شكل (8).

الغرض من الاختبار: الدرجة بالكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً.

الأدوات: قوائم عدد خمسة أو خمسة أقماع، ساعة توقيت، مستطيل طوله (4،75م × 3م)، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عمودياً على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية بجانب أحد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل رقم (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث. شروط الاختبار:

1- يجب إتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.

2- يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض. 3- يجب أن يؤدي المختبر (3) دورات كاملة.

4- يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث

2. اختبار التوازن الحركي: (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2001، ص 326-327).

اسم الاختبار: باس المعدل للتوازن الحركي.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء تنفيذ الحركة وبعدها.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط قياس، (11) علامة مع تثبيتها على الأرض، محكم لتسجيل أخطاء الهبوط وأخطاء التوازن والقيام بعد الخمس ثوان بصوت مسموع للمختبر.

طريقة الأداء: يقف المختبر بقدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأطول فترة زمنية ممكنة بحد أقصى (5) ثانية، وبعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدماً الأسلوب نفسه، مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة وان يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة، وان تكون المسافة بين العلامات 30سم.

التسجيل: 1- يمنح المختبر (5) نقاط لكل علامة في حال الهبوط الصحيح.



2- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (5) ثواني وبذلك تصبح الدرجة الكلية للاختبار (100) درجة. 3- لا يمنح المختبر الخمس درجات الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس أي جزء من جسمه سطح الأرض عدا مشط القدم أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم، وفي حالة حدوث أي من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة بحد أقصى (5) ثواني.

3. اختبار مهارة الدرجة: (مفتي ابراهيم: 1994، ص222).

أسم الاختبار: الدرجة بالكرة مسافة (8 م) بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً.
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الدرجة.

الادوات المستعملة: مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2) م من الشاخص الاول وأربعة شواخص متتالية المسافة بين كل شاخص وآخر (1.5م)، بحيث تكون مسافة الاختبار (8) م ذهاباً ومثلها للإياب وعدد الشواخص (5) كرة قدم، ساعة توقيت الكترونية، صافرة.
وصف الاختبار: بعد سماع المختبر صافرة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة ايضاً باجتياز الشواخص بالدرجة والوصول الى خط البداية بأسرع وقت.

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية.

2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

اولاً: التجربة الاستطلاعية الاولى:

أهم ما يوصي به علماء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تقابل الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها" (قاسم المندلاوي: 1989، ص107).
وقد أجريت التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد في يوم الجمعة الموافق 26 / 4 / 2024 الساعة الرابعة عصراً في ملعب سومر الرياضي على عينة من لاعبي المركز التخصصي لكرة القدم في قضاء الناصرية، واجريت التجربة الاستطلاعية الاولى على (6) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والغرض من هذه التجربة هي معرفة الجوانب السلبية التي قد تواجه العمل وللتأكد مما يأتي:

1. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث. 2- معرفة الوقت اللازم والمكان المناسب لتنفيذ الاختبارات. 3- معرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة من قبل الباحث لعينة البحث.



4. الوقوف على بعض المعوقات التي قد ترافق أداء الاختبارات وتجاوزها في التجربة الرئيسية.

5. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد في الواجبات المسندة إليهم.

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق 2024/4/29 الساعة الرابعة عصراً على ملعب الحي سومر الرياضي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وتم تطبيق التمرينات النوعية لغرض ما يلي:

1- تقنين تلك التمرينات المستعملة بما يتلاءم مع عينة البحث. 2- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق التمرينات.

3- مدى ملائمة طبيعة التمرينات الموضوعة لمستوى عينة البحث. 4- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق التمرينات. 5- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق التمرينات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

2-4-3 الاسس العلمية للاختبار:

اولاً: صدق الاختبار:

وقد اعتمد الباحث صدق المحتوى أو المضمون اذ تم عرض الاختبارات المستعملة في البحث عن طريق المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي للتأكد من اختيار الباحث للاختبار الأنسب لصفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11-12 سنة، حيث بلغ نسبة الخبراء الموافقين على الاختبارات بنسبة 100% 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 (7) أيام و تم إجراء التطبيق الأول في يوم الجمعة الموافق 2024 /4 /26 الساعة الرابعة عصراً على (6) لاعبين من مجتمع الباحث وخارج العينة وتم اعادت الاختبار بعد مرور سبعة ايام في يوم الجمعة الموافق 2024/ 5/3 الساعة الرابعة 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 (3).



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 في الدراسة الحالية.

جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث.

ت	الاختبار	معامل الثبات	قيمة Sig مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	قيمة Sig مستوى الدلالة
1	التوازن	0.86	0.000	0.92	0.000
2	الرشاقة	0.87	0.000	0.93	0.000
3	مهارة الدرجة	0.89	0.000	0.90	0.000

4-4-2 التجربة الرئيسية:

بعد استكمال التحضير لمتطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية، وكذلك الاستفادة من خبرة الأساتذة الخبراء والأخذ بأرائهم من خلال المقابلات التي أجراها الباحث، وبعد تهيئة التمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن ومهارة الدرجة، تم تحديد مواعيد إجراء الاختبارات القبلية.

1-4-4-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي جرت يوم الجمعة الموافق 2024/5/10 في تمام الساعة التاسعة صباحاً في ملعب سومر الرياضي في محافظة ذي قار حيث أجريت هذه الاختبارات على عينة عددها (20) لاعبا مقسمين على مجموعتين تجريبية ضابطة.

2-4-4-2 التمرينات النوعية:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية واستطلاع آراء الخبراء في مجال التعلم الحركي وكرة القدم ، قام الباحث بإعداد تمرينات نوعية والتي نفذت من قبل أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمنهج



التعليمي وقد اعتمد الباحث في إعداد التمرينات النوعية مراعاة المتغيرات المعتمدة في البحث وهي متغيرات الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة في كرة القدم وتم استعمال العديد من الأدوات والوسائل البسيطة والقريبة من اللعبة، باستعمال ألوان وأشكال جديدة مختلفة مثيرة ومشوقة، بغية تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة وتحقيق استجابات متعددة ومشابهة للاستجابات في أثناء المباراة، وشملت تمرينات الرؤية الشاملة تمرينات الدقة وتمرينات لوضع الرأس وتمرينات باستعمال الكرة وبدونها، وتم مراعاة تخصيص زمن وقت الراحة بين التمرينات، ومبدأ التنوع بالتمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب.

وكانت مدة تطبيق التمرينات النوعية (12) وحدة تعليمية بواقع (2) وحدات في الاسبوع. أما عدد التمرينات النوعية المستعملة في المنهاج التعليمي بوسائل مساعدة (5) تمرينات. وعدد الوحدات التعليمية الكلية (12) وحدة تعليمية. زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة تقريباً. وتم البدء بتطبيق التمرينات يوم الاحد الموافق 2024/5/12 بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية وتم الانتهاء من التمرينات يوم الاحد الموافق 2024/7/7.

ونفذت هذه التمرينات النوعية من قبل المدرب وبإشراف الباحث وقد راعى الباحث في وضع التمرينات النوعية في المنهاج التعليمي ما يأتي: 1- تنوع التمرينات النوعية في المنهج التعليمي لمنع حالة الملل التي قد تصيب لاعبا المجموعة التجريبية. 2- التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب في تنفيذ مفردات المنهج التعليمي.

2-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق التمرينات التي أعدها الباحث على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2024/7/13 وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً في ملعب سومر الرياضي إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والأدوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية.

2-5 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.



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س			
1	الرشاقة	ثانية	2.850	29.644	1.067	24.762	5.072	0.000	معنوي
2	التوازن	درجة	2.392	43.724	1.971	59.730	14.805	0.000	معنوي
3	مهارة الدرجة	ثانية	1.339	14.26	1.296	11.688	3.644	0.005	معنوي

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة (تحقق الفرض الاول) لان قيمة sig هي $\geq (0.05)$.

3-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س			
1	الرشاقة	ثانية	1.956	29.706	1.774	27.301	2.998	0.015	معنوي
2	التوازن	درجة	2.360	44.664	2.844	51.321	4.867	0.001	معنوي
3	مهارة الدرجة	ثانية	1.540	14.436	0.848	13.169	2.737	0.023	معنوي

من خلال الجدول (5) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة (تحقق الفرض الاول) لان قيمة sig هي $\geq (0.05)$.



3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
 جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة
 بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س			
1	الرشاقة	ثانية	1.774	27.301	1.067	24.762	3.876	0.001	معنوي
2	التوازن	درجة	2.844	51.321	1.971	59.730	7.682	0.000	معنوي
3	مهارة الدرجة	ثانية	0.848	13.169	1.296	11.688	3.024	0.007	معنوي

من خلال الجدول (6) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية
 للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (تحقق الفرض الثاني) لان قيمة sig
 هي $\geq (0.05)$.

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة
 والتجريبية لمتغيرات البحث.

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) (5) (6) يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية
 بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا
 يدل على ان هناك فاعلية للتمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث ضمن الوحدات التعليمية لدى افراد
 عينة المجموعة التجريبية.

أذ يعزو الباحث التطور الحاصل في صفتي الرشاقة والتوازن الحركي نتيجة الالتزام والانظام العالي
 للاعبين عند تطبيق التمرينات النوعية المتغيرة والمتنوعة والمصممة من قبل الباحث حيث صممت
 بأسلوب علمي يتناسب مع مستوى العينة وطبيعة اللعبة لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي بدورها
 ساعدت في تنمية مستوى صفتي الرشاقة والتوازن الحركي عند اللاعبين الأمر الذي طور من أدائهم
 المهاري ويعود هذا التطور كون أن طبيعة التمرينات النوعية كانت تستعمل لأول مرة عند لاعبين
 المجموعة التجريبية ولم يسبق لهم أن تدربوا بمثل هذه التمرينات النوعية بالوسائل المساعدة المستعملة
 التي كان لها الأثر على مستواهم الحركي.

بالإضافة إلى التنوع في التمرينات النوعية لصفتي الرشاقة والتوازن ومهارة الدرجة
 واختلافها كان له الأثر الكبير في زيادة الرغبة والدافعية لدى العينة التجريبية في تنمية مستوى صفتي



الرشاقة والتوازن وكان لهذه التمرينات التي نفذت بدقة متناهية في الأداء والأوقات المحددة مع مراعات أوقات الراحة وكذلك التكرارات التي أضافت للتمرينات النوعية طابع التحدي والتشويق والاثارة وكذلك استعمال الباحث مبدا التدرج في التمرينات النوعية من السهل إلى الصعب والتكرارات الكثيرة التي يؤديها اللاعب خلال الوحدات التعليمية والذي زاده من قدرات اللاعبين على تنمية مستوى صفتي الرشاقة والتوازن ومهارة الدرجة. بالإضافة إلى التأثير الملحوظ على نفسية اللاعبين من خلال إدخال الفرح والسرور والاثارة على نفسياتهم عند تطبيق التمرينات النوعية المتغيرة والمتنوعة للخروج من كسر روتين المنهج التعليمي التقليدي لمتابعة كل ما هو جديد في طرق التعلم الحركي في كرة القدم.

كما أن نوعية التمرينات المستعملة والتكرارات المتعددة كان لها الأثر البالغ في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن وهو ما انعكس إيجاباً على تطور مهارة الدرجة بكرة القدم، وهذا يتفق أيضاً مع ما ذكره (علي عبد الكريم، 2017، ص 105) في أن "أعادة التمرين المهاري المستخدم لأكثر عدد ممكن من المرات يوفر فرصة كافية للاعب من إتقان المهارة وأدائها بالشكل الأفضل وذلك لأن تكرار التمرين على المهارات المركبة وأعادتها بصورة صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم خلال اللعب". وكذلك الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة ومنها (الرشاقة والتوازن الحركي)، أذ تؤكد (أيلين وديع فرج: 1995، ص 219) على أن " تنمية القدرات أو الصفات الحركية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة ".

وكذلك يعزو الباحث أيضاً سبب التنمية في صفتي الرشاقة والتوازن إلى التعليم المستمر طوال مدة التجربة التي امتدت شهرين لذلك من المنطقي أن يحصل تطور ونمو هاتين الصفتين (الرشاقة والتوازن) نتيجة استمرار وانتظام اللاعبين في التعلم سواء على تمرينات المدرب أو التمرينات النوعية التي أعدها الباحث، إذ إن التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية تحتوي على تمرينات مهمة تعمل على تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي حيث تتضمن مواقف ومتطلبات حركية مختلفة سواء توافقية أو تغيير اتجاه أو تحكم بالتوازن مع مشاركة الأداء المهاري وهذا الاستمرار والانتظام كان له الدور الواضح في تنمية الرشاقة والتوازن ، وهذا ما أشارت إليه (وفاء صباح محمد: 2000، ص 91) بأن "التعليم المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لأداء التمارين أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك لتطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين كما أنها تكون أكثر اقتصادية في أداء شدة العمل الرياضي". ويؤكد الباحث بأن التعليم المستمر هو كفيلاً بتطور العمل المهاري الذي يعد من أساسيات التطوير في التعلم، ويأتي التطوير من خلال عملية التعليم المستمر.

وعند التطرق لمهارة الدرجة ونظراً لأهميتها في لعبة كرة القدم في تنفيذ الكثير من الواجبات في الملعب، حيث ان جميع الوسائل المستعملة في التمرينات النوعية ومنها الوسائل الخاصة بالدرجة



هي) شواخص ابلاستيكية ملونة ومختلفة الاحجام، وشرطة لاصقة على الارض ملونة)، حيث إن هذه الوسائل تؤدي داخل المنهج التعليمي من خلال تطبيق التمرينات النوعية بشكل مشابه الى ما يحدث في المباراة من خلال عملية الدوران حول الشاخص أو تغيير اتجاهه لليمين أو اليسار عند أداء مهارة الدرجة وبالتالي فإن اللاعبين يتعودون على نفس مواقف اللعب التي تحدث في المباراة، جميعها عوامل ساعدت على تنمية وتعلم مهارة الدرجة من خلال استعمال تلك الوسائل في التمرينات النوعية التي اعدّها الباحث والتي شملت في الكثير من المواقف على مهارة الدرجة في مختلف الاتجاهات وبظروف مشابهة للعب مما ساهم بشكل كبير في حدوث تطور في مهارة الدرجة إذ راعى الباحث في تطبيق التمرينات النوعية بشكل يحاكي أو يشبه قدر المستطاع ظروف مشابهة للأداء أثناء المباريات وهذا ما يتفق مع ما ذهب اليه (مهدي فاضل محسن: 2019، ص 63) من انه " كلما كانت التمرينات المطبقة تحاكي قدر المستطاع ظروفًا مشابهة لما يمر به اللاعب في المنافسة الحقيقية كانت ذات فاعلية كبيرة في احداث تطور في مستويات القدرات الحركية أثناء اداء المهارات المطلوبة ". حيث يؤكد (عادل تركي وسلام جبار: 2009، ص 37): " حيث ان الدرجة من أكثر المهارات استعمالاً في كرة القدم وأكثرها نجاحاً وأفضلها في انتقال اللاعب مع الكرة إلى المكان المناسب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس وكلما كان الدرجة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالاً" وكذلك فان التمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث تتيح للاعب صنع تصور وادراك ما تعلمه في الجانب النظري في الوحدة التعليمية من شرح وتفصيل لمهارة الدرجة فضلاً عن عرضها على شكل صور او مقاطع فيديو الامر الذي جعل حدوث حلقة ربط بين الجانب النظري والعملي وهذا ساعد اللاعبين في تثبيت الاداء الصحيح وتجاوز الاخطاء فضلاً عن زيادة مقدار التعلم النظري للمهارة المتعلمة الامر الذي ادى الى تنمية مهارة الدرجة لدى اللاعبين واستخدامها في الوقت المناسب، كما ان دور التمرينات النوعية المهارية وتنوعها وتنظيمها وتدرجها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وملاءمتها للفئة العمرية والذي كان لها الدور في المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث التجريبية. وكذلك يرى الباحث السبب وراء تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة يعود الى نوع التغذية الراجعة المستخدمة وهي التغذية الراجعة المتزامنة مع عملية التعلم، إذ أعطيت للاعبين معلومات عن الأداء مصاحبة لعملية تعلمهم التي أسهمت في زيادة ثقة المتعلمين بأنفسهم وزيادة قدرتهم على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه إذ إن أفضل طريقة لتقديم التغذية الراجعة هي تقديم معلومات دقيقة مصاحبة لعملية التعليم ومتزامنة معها ومناسبة لها بعيدة عن الزيادة غير المهمة وعلى شرط أن تكون هذه المعلومات مرتبطة بنوع الضعف المهاري عند اللاعب في الأداء عند التعلم، وهذا ما أكدّه (Jean Williams: 1995، ص 18)



(p) " إذا كان التعلم والتدريب يأتي بالمرتبة الأولى لنجاح تعلم المهارات الحركية فان التغذية الراجعة تأتي بالمرتبة الثانية والتي من دونها لا يحدث التعلم من الناحية التطبيقية ".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات: من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن للتمرينات النوعية المصممة بأسلوب علمي يتناسب مع مستوى العينة وطبيعة اللعبة وما تم استعماله من وسائل مساعدة ساهمت في تنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة وبالتالي إنعكس إيجابياً على مستوى أفراد المجموعة التجريبية.

2. تميزت التمرينات النوعية المتنوعة والمتغيرة بالسهولة والأمان والمتانة والكفاءة اللازمة لتنفيذ التمرينات النوعية.

3. إن مدة التمرينات النوعية المقدمة للمجموعة التجريبية كانت مناسبة لتنمية صفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومهارة الدرجة للاعبين كرة القدم بأعمار 11-12 سنة.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بصفتي الرشاقة والتوازن الحركي وتنميتها في أثناء الوحدات التعليمية لما لها من دور كبير في تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم.

2. ضرورة تصميم وتصنيع أجهزة وأدوات مساعدة فعالة تزيد من كفاءة التمرينات الرياضية للاستفادة منها بطريقة مباشرة في تطوير اللاعبين والارتقاء بهم للمستويات العالية.

3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستعمال تمرينات نوعية متغيرة ومشوقة لصفتي الرشاقة والتوازن الحركي ومدى تأثيرها على الأداء الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.



المصادر العربية والاجنبية

1. ايلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ط1، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص219.
2. صبحي احمد قبلان: كرة اليد- مهارات تدريبات- إصابات، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012، ص37.
3. عادل تركي وسلام جبار: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009، ص37.
4. علي عبد الكريم: أثر التدريب الذهني للمقتربات الخططية لمواقف اللعب المختلفة في تعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017، ص105.
5. علي ناجي جبيري: تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض القدرات البدنية والحركية واداء المهارات المركبة بكرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، 2019، ص65-66.
6. قاسم المندلوي: الاختبار والقياس في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989، ص107.
7. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص326.
8. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص222.
9. مهدي فاضل محسن يوسف: تأثير تمرينات باستخدام جهاز (O.K.R.S) و (R.G.L) في تطوير بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري بكرة القدم، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019، ص63.
10. وفاء صباح محمد الخفاجي: تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطوير مستوى التعلم لبعض أنواع السباحة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص91.
11. Jean willims ,Applid sport T psychology ;California London Torun To Miffed publishing co 1995,p18.



نموذج للتمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية

الهدف التعليمي	تعلم مهارة الدرجة وتنمية الرشاقة والتوازن	الوحدة التعليمية: الاولى
الهدف التربوي	بث روح الجد والعمل الجماعي	الزمن: 90 دقيقة

القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
القسم التحضيري	15د	تمارين تهيئة عامة لكافة عضلات ومفاصل الجسم من اجل رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي. يؤديان تمارين الاحماء فيما بينهم عن طريق اداء الدرجة بالكرة بينهم	ملاحظة/ فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (1) د
القسم الرئيسي الجانب التعليمي	60د	شرح وعرض عن كيفية تنفيذ التمرينات النوعية والحركية ومهارة الدرجة في كرة القدم مع عرض نموذج لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين ثم يقوم المدرب بتصحيح الأخطاء	التأكيد على تعليم اللاعبين الشرح الوافي للتمرين
	10د		
الجانب التطبيقي	50د	شرح التمرين	التكرارات
	9د	يقف اللاعب المنفذ وامامه الشاخص الاول الذي يبعد مسافة (10) م عن الشاخص الثاني، ويقوم اللاعب بعمل الدرجة بعد اعطاء ايعاز من قبل المدرب وبمسافة (5)م يوجد اربعة ارقام انكليزية وبعد اجتياز الشاخص الثاني بالدرجة يعمل المدرب على عطاء رقم معين وعلى اللاعب المنفذ درجة الكرة باتجاه الرقم الذي نادى به المدرب والدوران والرجوع الى خط البداية وتسليم الكرة للزميل الاخر.	أكبر عدد خلال 9 د
	9د	توضع أربع ارقام انكليزية غير متسلسلة على شكل مربع طول ضلعة (4) م ويقف اللاعبون عند أحد زواياه ومع اللاعب كرة قدم وعند إطلاق المدرب صافرته يبدأ اللاعب الاول بدرجة الكرة الى الرقم الانكليزي الذي نادى عليه المدرب والدوران من حوله ومن ثم تغيير الاتجاه والانتقال من رقم الى اخر حسب الرقم الذي ينادي به المدرب من اللاعب إلى الرقم الثانية ومن	أكبر عدد خلال 9 د
			التأكيد على تركيز اللاعبين اثناء اداء التمارين



		ثم الثالث ومن ثم إلى الرابع وبشكل غير متسلسل والعودة إلى المجموعة.		
	أكبر عدد خلال 9 د	يقف مجموعة من اللاعبين وامامهم كرة التوازن الطبية الكبيرة أذ يطلب المدرب من اللاعب الوقوف بكلتا القدمين فوق الكرة الطبية والثبات علياً لفترة زمنية معينة ومن ثم ينادي المدرب على اللاعب بالنزول من فوق الكرة الطبية واخذ الكرة التي تكون امام الكرة الطبية وعلى اللاعب الدرجات بالكرة باتجاه أحد الشواخص وارجاع الكرة الى مكانها.	9د	
	أكبر عدد خلال 9 د	يقف مجموعة من اللاعبين وامامهم مصطبة التوازن الخشبية المتحركة أذ يطلب المدرب من اللاعب الوقوف بكلتا القدمين فوق مصطبة التوازن الخشبية والثبات علياً لفترة زمنية معينة ومن ثم ينادي المدرب على اللاعب بالنزول من فوق المصطبة واخذ الكرة التي تكون امام المصطبة وعمل الدرجات بالكرة على رقم (5) ذهاباً واياباً وارجاع الكرة الى مكانها.	9د	
	أكبر عدد خلال 9 د	يقوم اللاعب بالدرجات بالكرة حول الرقم الانجليزية رقم (6) ذهاباً واياباً والرجوع الى زملائه.	9د	
التأكيد على ارجاع الادوات والوسائل المستخدمة في الوحدة التعليمية		- تقسم المجموعة الى فريقين يؤدون مهارة الدرجات بحرية مع التركيز على أداء الصحيح أكثر. - تمارين استرخاء وتهدئة لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية	10د	القسم الختامي

• ملاحظة/ فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (1) د.

