

تأثير تمارينات (حسية-حركية) في تطوير أداء مهاري المناولة والتهديف للاعبي خماسي كرة القدم

م.م علي صبار محمد

م.د نجم عباس ايدم

قسم الانشطة الطلابية

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

لعبة خماسي كرة القدم من بين الألعاب التي يعتمد نجاح الأداء بها على عدة متطلبات ومنها الإحساس الحركي بالمسافة والقوة والاتجاه وان الاهتمام بها يُعد ضرورة حتمية. ولكون أداء مهاري المناولة والتهديف بخماسي كرة القدم ليست بالمستوى المقنع لإفراد عينة البحث أثناء المباريات جاءت هذه الدراسة لمعالجة هذه المشكلة، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارينات (حسية-حركية) في تطوير أداء مهاري المناولة والتهديف بخماسي كرة القدم لأفراد عينة البحث. واستُخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة المشكلة، وطبقت هذه الدراسة على لاعبي فريق خماسي كرة القدم لكلية التربية الانسانية - جامعة البصرة للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ عددهم (12) لاعب، وتم استخدام الوسائل والأدوات والاختبارات المناسبة والتي تتلائم مع البحث، وخرجت الدراسة باستنتاجات وتوصيات أهمها: وجود تأثير ايجابي للتمارينات (حسية-حركية) في تطوير أداء مهاري المناولة والتهديف بخماسي كرة القدم لأفراد عينة البحث. ومن أهم التوصيات: التأكيد على ضرورة تطوير الإحساس الحركي بالمسافة والقوة والاتجاه من خلال الاهتمام به عند إعداد المناهج التدريبية بغية رفع المستوى المهاري والفني للاعبين كرة القدم.

The effect of exercise (sensory- movement) for developing skill performance the passing and shooting of Players Futsal

Ali sbbar mohammed

Dr.najem abbas aydem

Game Futsal among the games depends on the success of the performance by several requirements, including the kinetic sense of distance and strength and direction, and interest in them is imperative. And the fact that skill the performance of passing and shooting Futsal level is not convincing to sample individuals during the matches of this study was to address this problem, the study aims to identify the impact of exercise (sensory-movement) in the development of the hand reel handling performance of the sample individuals. And use the experimental approach to design of the pre-test the same group and post for suitability with the nature of the problem, and applied to the study on the players of the Futsal team of the college of education for human sciences – Basra University for the academic year 2016-2017 (12) player, was the use of the means and the appropriate tools and tests that fit the search, and came the study conclusions and recommendations of the most important: the existence of a positive effect of exercise (sensory-movement) in the development of skill the performance of passing and shooting Futsal of the sample individuals. One of the main recommendations: to emphasize the need to develop a kinetic sense of distance, strength and direction of interest in him during the training curriculum development in order to raise the skill and technical level of Futsal players .

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشهد مجال الرياضة تطوراً ملحوظاً في جميع الألعاب سواء أكانت الألعاب الفردية أم الفرقية ، ولم يأت هذا التطور من محض الصدفة، وإنما نتيجة الدراسات والبحوث العلمية واهتمام المتخصصين وعملهم برؤية واضحة لدراسة الجوانب والموضوعات التطبيقية للفعاليات الرياضية المختلفة. ومن بين الموضوعات المهمة الإدراك الحسي - حركي إذ يؤدي دوراً مهماً وأساسياً في عملية التوافق الحركي عند الأداء من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو الإحساس بالمقاومة أو بسرعة الحركة ، فضلاً عن إن حركات التوازن والارتقاء تتطلب منا أن نمتلك قدرة عالية للإدراك الحسي - حركي من حيث العديد من المتغيرات كالإدراك الحسي للمسافة والزمن والقوة والاتجاه ، وان تطوير الإدراك الحس-حركي لدى اللاعب يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة من قوة وسرعة واتجاه. وتعد لعبة خماسي كرة القدم من بين الألعاب التي تمتاز بمهارات ذات بيئة مفتوحة مليئة بالمتغيرات والمتغيرات مما يتطلب من لاعبيها امتلاك قدرات حسي-حركية عالية للوصول إلى أفضل أداء أثناء المباراة . وتكمن أهمية البحث بزيادة سرعة ودقة الاداء المهاري من خلال اعداد وحدات تدريبية خاصة باستخدام تمارينات (حسية- حركية) لتطوير الاداء الحس حركي للاعبين وبالتالي زيادة سرعة ودقة الاداء المهاري ومنها مهارتي المناولة والتهديف والتي تعد من أهم المهاراتها الهجومية والذي ينعكس على الاداء النهائي للاعبي خماسي كرة القدم والتي تحسم نتيجة المباراة .

1-2 مشكلة البحث

تعد مهارتي المناولة والتهديف من اهم المهارات في لعبة خماسي كرة القدم ، وهي من المهارات والتي تحتاج الى تركيز ودقة عاليين ، وبما ان اللعبة تكون في محيط وثيراً بالمتغيرات والمتغيرات ، وتؤدي بأشكال وأوضاع مختلفة ، مما يتطلب أداءها إدراكاً عالياً بنوع المتغيرات والمتغيرات المرتبطة بها مثل المسافة والاتجاه وقوة المتغيرات وسرعتها وزمن الأداء وهذه الأمور تتعلق بشكل رئيس بالإدراك الحسي - حركي للاعب والتي تؤثر دقة هذه المعلومات في اختيار الاستجابة وبرمجتها بالصورة التي تتناسب مع الموقف في أداء المهارة . ومن خلال الاشراف على فرق خماسي كرة القدم ومتابعته مبارياتها وملاحظة أداء اللاعبين وجد أنهم في اغلب الأحيان يخطأون في إيصال الكرة للزميل وبالتالي فقدان الكرة والتحول من الهجوم إلى الدفاع وضياح الكثير من فرص التهديف المحققة وهذا يدل على الضعف في المدركات الحسية من مسافة وسرعة واتجاه ... الخ. ولمعالجة هذه المشكلة ارتأينا دراسة تأثير تمارينات (حسية- حركية) في تطوير أداء مهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي خماسي كرة القدم من اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريبية في هذه اللعبة .

- ١ - التعرف على تأثير تمارين (حسية- حركية) في تطوير أداء مهارة المناولة للاعب خماسي كرة القدم
- ٢ - التعرف على تأثير تمارين (حسية- حركية) في تطوير أداء مهارة التهديف للاعب خماسي كرة القدم
- ٤ + فروض البحث

- ١ - وجود فروق معنوية لاستخدام تمارين (حسية- حركية) في تطوير أداء مهارتي المناولة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدي للاعب خماسي كرة القدم .
- ٢ - وجود فروق معنوية لاستخدام تمارين (حسية- حركية) في تطوير أداء مهارتي المناولة والتهديف للاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للاعب خماسي كرة القدم .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو فريق خماسي كرة القدم لكلية التربية الانسانية - جامعة البصرة للعام الدراسي 2016-2017.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2016/10/1 ولغاية 2017/5/20 .

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الاقسام الداخلية في جامعة البصرة موقع كرمة علي .

2-الدراسات النظرية

1-2 سرعة الاستجابة الحركية: Motor Response velocity

لسرعة الاستجابة الحركية دوراً فاعلاً في عملية التصرف الحركي وتحديد الاستجابة المناسبة للاعب خماسي كرة القدم. وعرفها (ثامر محسن وسامي الصفار، 1988) " قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن ".⁽¹⁾

2-2 المناولة : Passing

تعد المناولة من أكثر المهارات استخداماً طوال مدة المباراة، وهي الوسيلة الرئيسة لتنفيذ الجوانب الخطئية داخل ميدان اللعب. إذ يشير (نيكولاس.ب برونك Nicolas P.Pronk) إلى إن (المناولة امر أساسي لكل لاعب كرة قدم لأنه يستخدمها أثناء اللعب أكثر من إي مهارة أخرى ، فبعد استلامهم الكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة بالمباراة إلى مناولتها إلى الزميل بنسبة 80% و 20% الباقية إما إن يدرج اللاعبون الكرة أو يهدفون نحو المرمى لذلك من الأهمية إن يطور الفريق والإفراد أسلوب المناولة الجيدة والمفيدة).⁽¹⁾

2-3 التهديف: Goaling

¹ ثامر محسن وسامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، ط1، بغداد، 1988، ص259.

¹) Nicolas P.Pronk "The soccer push "National and conditioning ass ociation journal . vol.12no2.1991,p.8

ان التهديد هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعب الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء ،وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً بذلك قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعب .⁽¹⁾

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة حل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بلاعبي فريق خماسي كرة القدم لكلية التربية الانسانية - جامعة البصرة للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ عددهم (12) لاعبا، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم جميعاً بطريقة الحصر الشامل لتمثيل عينة البحث وبنسبة 100% من المجتمع الاصلي.

3 3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع البيانات

— المصادر العربية والأجنبية.

— الملاحظة.

— الاختبارات.

— استمارة تفرغ البيانات.

3 3 3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

— ملعب خماسي كرة القدم.

— كرات قدم (خماسي) عدد (5).

— شريط قياس متري بطول (25م).

— صافرة نوع (fox40) عدد (2).

— أشرطة ملونة لاصقة بعرض (5سم).

— ساعة توقيت صيني نوع (Stop watch) عدد (3).

— حاسبة شخصية صيني الصنع نوع (Laptop acer).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثا :⁽¹⁾

¹ حسن السيد ابو عيدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مطبعة الاشعاع ،الاسكندرية ، 2001،ص174.



شكل (1)

يوضح اختبار دقة المناولة على الجدار

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة وسرعتها

الأدوات اللازمة :

- جدار أملس يؤشر عليه منطقة مستطيلة (1,5م × 2,20م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (5م) على الأرض .

- كرات قدم (3) .

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

- مسجل يعمد الى النداء على الأسماء وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً.

- مؤقت يعطي إشارة البدء والنهاية وملاحظة صحة أداء الاختبار.

مواصفات الاختبار :

بعد سماع إشارة البدء يضرب اللاعب الذي يقف خلف خط البداية الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (20 ثا) .

تعليمات الاختبار:

- يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار بعد عبورها خلف خط البداية .

- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يعمد بأخذ إحدى الكرتين الاخرتين دون توقف .

- يمكن ضرب الكرة بأي قدم وبأي جزء منها .

- يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20ثا).

3-4-2 التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد (6) (1^٢)

¹ طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص245.

¹ وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007) ص 82 .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: شريط قياس وكرة قدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (9) أقسام وصفارة وشاخص واستمارة تسجيل.

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات يتم احتساب الدرجات حسب الموقع .

3-5 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2016/10/11م وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً على ساحة ملعب الاقسام الداخليّة في جامعة البصرة موقع كرمة علي. مع ملاحظة ما يأتي:

1. إعطاء العينة الوقت الكافي للإحماء مع تهيئة كافة المستلزمات .
2. الشرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية تنفيذ مفردات الاختبارات.
3. عرض كل اختبار أمام افراد العينة (كنموذج) قبل البدء بتنفيذه.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسيّة

تم تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب عينة البحث * على أفراد العينة، وتم إضافة التمرينات (حسية- حركية) على القسم الرئيس للوحدات التدريبيّة وخلال الـ 25 دقيقة الأولى من الوحدة التدريبيّة بعد اعطاء فترة الاحماء مباشرتنا وبشدة (70-90 %) واستخدام أسلوب التدريب الفترتي (المنخفض- المرتفع) الشدة، إذ أعتد الشدة 70% هي بداية انطلاق للتدريب في قسم الإعداد الخاص ، وأعتد تشكيل الحمل التدريبي (3-1) وللمدة من 2016/10/17 ولغاية 2016/11/28، إذ استغرق المنهج (6) أسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان أسبوعياً، أي 12 وحدة تدريبيّة.

3-7 الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ وحدات المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2016/11/30 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً على ساحة ملعب الاقسام الداخليّة في جامعة البصرة موقع كرمة علي ، وتم مراعاة الظروف والمتطلبات التي قد جرى فيها الاختبار القبلي لأفراد العينة .

3-8 الوسائل الإحصائيّة

تم استخدام الحقيبة الإحصائيّة (SPSS)، لاستخراج كل من (الوسط الحسابي، الانحاف المعياري، قيمة (ت) للعينات المتناظرة).

4- النتائج (عرضها، تحليلها، مناقشتها)

4-1 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث وتحليلها

بعد جمع بيانات اختبارات مهارتي المناولة والتهدف القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية، قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية والتشتت لغرض وصف النتائج والتي كانت الفروق ما بين القياسين (القبلي والبعدي) واضحة عندهما. لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، أي بمعنى بيان فعل تأثير التمرينات (حسية- حركية) تم استخراج اختبار (ت) للعينات المترابطة، وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج اختبارات مهارتي المناولة والتهدف القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي		7,61	0,88	14,6	0,875	12,65	عدد	المناولة المرتدة على الجدار لمدة 20 ثانية
معنوي	2,262	3,16	0,547	9,6	1,140	7,60	درجة	التهدف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد (6) م

*تحت درجة حرية (9) نسبة خطأ (0.05) .

ومن خلال الجدول (1) تبين إن نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارتي المناولة والتهدف بكرة القدم حققت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي لان قيمة (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية في الاختبارين .

4-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (1) أن هناك فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات مهارتي المناولة والتهدف بكرة القدم.

ويعزو الباحثان ذلك الفرق إلى البرنامج التدريبي المتبع من المدرب والمتضمن عدداً كافياً من التكرارات والمقدمة بأسلوب التمرين العشوائي والمتغير بالإضافة إلى التمرينات (حسية- حركية) المستخدمة والتي تم تطبيقها خلال الوحدات التدريبية، إذ تم استخدام التمرين العشوائي من خلال التنوع في المهارة (أشكال مهارتي المناولة والتهدف) في كل وحدة تدريبية ، واستخدام التمرين المتغير من خلال تنوع مديات واتجاهات وزوايا الممارسة في التمرين (حسي- حركي) ، وان لهذا الأسلوب تأثيراً كبيراً في تطوير البرامج الحركية للمهارات في كرة القدم كونه مناسباً لنوع المهارات المفتوحة في هذه اللعبة. هذا من جانب ومن جانب آخر فان أداء عدد كافي من التكرارات يؤدي إلى تطور المجاميع العضلية الرئيسية والمساهمة في أداء المهارة

(المناولة والتهديف). بالإضافة إلى إن التكرار يؤدي إلى عملية استدعاء البرامج الحركية للمهارات بشكل متكرر وهذا يفيد في السيطرة الحركية خلال الأداء الحركي حيث تكون هناك سهولة في استدعاء البرنامج الحركي المناسب والتحكم به بما يتناسب والموقف الحركي من قوة وسرعة واتجاه. بالإضافة إلى كون التمرينات (حسية- حركية) تميزت بما يأتي .

تناولت التمرينات (حسية- حركية) أغلب أبعاد الإدراك الحس ي- حركي الخاصة بكرة القدم (إدراك الإحساس بالسرعة، والمسافة، والاتجاه ، والقوة وغيرها) . وان تطورها يؤدي إلى دقة الإدراك الحسي للاعب بالمتغيرات وسرعته وبالتالي يكون أدائه بشكل أفضل مما كان عليه سابقاً لكون هذه اللعبة تتميز بتعدد المثيرات وتغيرها وإن الأداء يكون وفقاً لإدراك اللاعب لهذه المثيرات والمعلومات التي تترتب عليها قبل الأداء وبعده، (إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحسي- حركي المطلوب ، الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء)⁽¹⁾.

اختيار الوقت المناسب في إعطاء التمرينات (حسية- حركية) لعينة البحث، حيث تم إعطاء التمرينات في بداية الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ، مما يضمن أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الاستعداد الذهني والعصبي (كفاءة عمل الدماغ والأعصاب).
- التنوع في التمرينات (حسية- حركية)، مما يؤدي إلى تنوع في الخبرات المخزونة في الذاكرة، وبالتالي يسهل عملية الإدراك واختيار الاستجابة المناسبة للمثير .
- الاعتماد على مبدأ التشويق في وضع التمرينات (حسية- حركية)، مما أدى إلى تفاعل عينة البحث مع الأداء بشكل مميز .

الاعتماد في بعض التمرينات (حسية- حركية) على القيام بالعملية الإدراكية من دون رؤية المثير أو جزء منه (عصب العينين في أثناء أداء بعض التمرينات أو وضع حاجز أمام اللاعب لحجب الرؤية) مما ساهم في تطور قدرة الفرد على توقع المثيرات أو إكمالها إذا كانت رؤية جزئية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض المصادر "إن الإدراك عملية مجردة لا تشترط وجود المثيرات في لحظة الإدراك، أي إن الإدراك قد يحدث بغياب المثير موضوع الإدراك، وقد يحدث بحضور أجزاء من المثير وذلك نتيجة ميل الأفراد إلى تكملة المثيرات الناقصة بناءً على خبراتهم السابقة أو مقدار خبرتهم والفهم للمثير."⁽¹⁾ .

- وضع قسم من التمرينات (حسية- حركية) بحيث يعتمد اللاعب في أدائها على عزل دور حاسة البصر والاعتماد فقط على إحساسات العضلات والأوتار والمفاصل التي يتم نقلها عن طريق الأعصاب الحسية إلى الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة، مما يؤدي إلى زيادة

¹ - ناجي مطشر عزت البدر. أثر تمرينات مقترحة لتطوير الإدراك الحس- حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بابل، 2008، ص97.

¹ عدنان يوسف العنوم . علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، عمان : دار الميسرة ، 2004، ص95 .

فاعلية المعلومات الواردة من حاسة الشعور العضلي إلى الدماغ بعد الأداء الحركي أو في أثناءه. "يرتبط تطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العصبي الذي يصدر أوامره إلى العضلات بالانقباض وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة هذا الانقباض من خلال أعضاء الحس المختلفة . ويزداد دور هذه الأعضاء وخصوصاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة عندما يصاحب ذلك غلق العين."⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- ١ - للتمرينات (حسية- حركية) تأثير ايجابي في تطور أداء اللاعب من خلال تطوير سرعة ودقة الاداء بكرة القدم.
- ٢ - كلما زاد عدد الوحدات التدريبية الحس حركية زاد بذلك دقة المناولة والتهديف لدى لاعبي خماسي كرة القدم .
- ٣ - ان سرعة وقوة الاداء تتطور بالدرجة الاساسية من خلال تطوير التمرينات الحس حركية والتي تؤثر على سرعة الاستجابة الحركية وبالتالي في سرعة ودقة التهديف

5-2 التوصيات

- ١ - على المدرب الرياضي أن يهتم بالتمرينات (حسية- حركية) في أثناء تدريب اللاعبين ، ويتعرف على المتغيرات الإدراكية الحسية الخاصة بلعبته وكيف يتم تطورها .
- ٢ - ضرورة التركيز على التمرينات (حسية- حركية) لتطوير الأداء المهاري للاعبي خماسي كرة القدم .
- ٣ - اجراء اختبارات الحس حركية على باقي المهارات الاساسية لاعبي خماسي كرة القدم .
- ٤ - تعميم الدراسة على مدربي خماسي كرة القدم في الاندية واتحاد كرة القدم .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين . فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- ثامر محسن وسامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، ط1، بغداد، 1988.
- حسام سعيد المؤمن. منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001).
- حسن السيد ابو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الاشعاع ، الاسكندرية ، 2001.

² أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين . فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1997 ، ص175 .

- طه اسماعيل واخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- عدنان يوسف العتوم. علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)، عمان: دار الميسرة، 2004.
- ناجي مطشر عزت البدر. أثر تمارينات مقترحة لتطوير الإدراك الحس- حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بابل، 2008.
- وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديد في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007) .
- Nicolas P.Pronk "The soccer push "National and conditioning ass ociation journal .
vol.12no2.1991,p.8

ملحق (1) نماذج من التمارينات (حسية- حركية)

- ٤ - يقف ثلاثة لاعبين تفصل بين لاعب وآخر مسافة 2 م ، أمام حائط مستو يبعد مسافة 3 م ، يؤدون المناولة المرتدة من الحائط إلى الزميل باستخدام كرة واحدة.
- ٥ - توضع ثلاث علامات على الأرض بينهما مسافة (1.5 م) أمام حائط مستو تبعد اقرب علامة عن الحائط المستوي مسافة (2 م) ، يقف لاعبان على علامتين من العلامات الثلاثة ، يؤديان المناولة المرتدة على الحائط إلى الزميل.
- ٦ - أداء المناولة بباطن القدم من اللاعب وهو معصوب العينين إلى زميله وبينهما مسافة (3م، 4م، 5م).
- ٧ - أداء المناولة بسطح القدم من اللاعب وهو معصوب العينين إلى زميله وبينهما مسافة (2م، 3م، 4م).
- ٨ - مناولة الكرة بباطن القدم واللاعب معصوب العينين إلى ثلاثة لاعبين بمسافات واتجاهات مختلفة (5 ، 10 ، 15)م، يعطى لكل لاعب من اللاعبين الثلاثة رقم، تعصب عيني اللاعب بعد مشاهدة أماكن وقوف اللاعبين وناول إلى الرقم الذي يطلب منه.
- ٩ - يقف لاعب في منتصف الخط المنصف للملعب وبحوزته كرة، محاولاً إصابة اللاعب الأخر الذي ينطلق من نقطة اتصال الخط الذي يبعد مسافة 9م عن خط منتصف الملعب وموازياً له.
- ١٠ - التهديد من على مسافة 10م واللاعب معصوب العينين.
- ١١ - التهديد من على مسافة (6، 7، 8، 9)م على القائمين والعارضة للهدف.
- ١٢ - التهديد من على مسافة (6م) على الزوايا العليا للهدف.
- ١٣ - التهديد على كرة مثبتة على الأرض من مسافة (5، 6، 7)م.
- ١٤ - التهديد على كرة متحركة على الأرض عرضياً من مسافة (5، 6، 7)م.
- ١٥ - التهديد على كرة متحركة في الهواء بارتفاع (1-2)م من مسافة (6م).