

تأثير تمرينات ادراكية تصويرية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات

طالب الماجستير رعد ابراهيم لفته

المديرية العامة لتربية ديالى

Raad Ibrahim@yahoo.com

أ.م.د لقاء غالب ذياب

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

Legaa-g@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2014/7/23

الكلمات المفتاحية: تمرينات، ادراكية، تصويرية، درجة، كرة قدم للصالات

ملخص البحث

عندما نتحدث عن العوامل التي تحدد فاعليه المهارات الحركية، فان احد اهم هذه العوامل هي الادراك الحس - حركي والتصور الذهني، اذ ان دراسة هذه العوامل هي المتغير الاقوى المسيطر على الاداء وعلى التعلم وانه لن يكون هنالك تحسن بالاداء بدون ادراك حس- حركي وتصور ذهني .

وتتجسد اهمية البحث في معرفة دور الادراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات، ولاحظ الباحثان افتقار المناهج التعليمية المعدة إلى التركيز على تمرينات الادراكية والتصويرية على تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات . وهدف البحث الى اعداد تمرينات ادراكية تصويرية وتعرف تأثيرها في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم (الصالات) للطالبات. وافترضنا هنالك فروق ذات دلالة احصائية لتأثير تمرينات الادراكية والتصويرية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم (للصالات) للطالبات .

Effect of magnification principle exercises in learning in two skills

Dribbling and Scoring in futsal

The summary of research

Dr.Leqaa ghalib deab – Raad Ibrahim

That it is once important this environment kinetic sensory- moving and mind magnification , The study of this elements is the force changeable that control on performance learning and not be developing in introduce without perception and magnification.

The important of research is known role the perception and magnification. In learning and developing skills Dribbling and Scoring in

Futsal .observe not found the preparatory to exercises perception and magnification when Learning basic skills Dribbling and Scoring in Futsal. The Aims of research :

Prepare exercises the magnification Perception and Knowing to effect exercises magnification Perception in learning two skills Dribbling and Scoring in Futsal .

1- المقدمة:

بلغت رياضة كرة القدم من الشهرة والمجد مرتبة لم تبلغها رياضة اخرى في العالم اذ نسجت خيوطا شعبية داخل مختلف طبقات المجتمع وحظيت باهتمام من لدن مجموع الهيئات العاملة في ميدان الرياضة ووسائل الاعلام والسلوك السياسي والدبلوماسي والجمعيات الثقافية والاجتماعية حتى اثارت حفيظة العديد من الباحثين في مجال التربية والرياضة الذين تناولوها بالدراسة والتحليل وحلوا المتفاعلين فيها والمساهمين في نجاحها (بلان : 2000 : 9) ، وكرة القدم للنساء لها أصالة، يشهد لها العالم تبين قدرة الفتيات على مزاوله لعبة كرة القدم ، ولقد تمكن العالم من تخطي الإطار التقليدي واستطاع إن يخلق فرقا نسوية تمتلك كافة الصفات الخاصة بهذه اللعبة ، اذ يمكن ان تكون القدرات العقلية ذات قيمة كبيرة عن طريق استخدام الاساليب العلمية الحديثة، وللاإدراك الحس - حركي دور مهم في معرفة اللاعب لوضعية جسمه سواء في حالة الحركة أو الثبات ، وإن الإدراك الحس - حركي " هو الدعامة الأولى للمعرفة ويعطي معنى للمحسوسات أو الحوافز المختلفة ، وأن الأجهزة المخصصة في هذه العملية هي الجهاز الحسي والعصبي وان سلامة الأجهزة ودرجة نضجها تؤثر في عملية الإدراك " (حسين : 1990 : 92) ، و يعد التصور الذهني من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الاداء اذ استخدم لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا فضلاً عن ذلك التقليل من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني ، ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة اداء المهارات مما يجعله اقرب لمتطلبات نجاح اداء المهارة الحركية ، ومثال ذلك استحضار اللاعب الصور الذهنية لموقف المنافسة . فان ذلك يحقق له فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للفوز على منافسة واقتراح الخطط البديلة واتخاذ الاستجابات الصحيحة (حمد : 2012 : 395).

من خلال الملاحظة والمتابعة لاحظ الباحثان افتقار المناهج التعليمية المعدة إلى التركيز على تمارين الادراكية تصويرية عند تعلم مهارتي الدحرجة والتهديف للعبة والذي يعد واحد من العوامل المهمة في العملية التعليمية وهي التي تحدد سرعة ودقة الاداء المهارى لتلك اللعبة والتي

تؤدي الى تطور في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للطالبات ، اذ يعد الادراك احد المفاتيح الرئيسية والوسائل الفعالة لنجاح عملية التعلم للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة اداء المهارات مما يجعله اقرب لمتطلبات نجاح اداء المهارة الحركية .

وهذا البحث اعداد تمرينات الادراكية تصويرية والتعرف على تأثيرها في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم (الصالات) للطالبات. وافترض الباحثان هنالك فروق ذات دلالة احصائية لتأثير التمرينات الادراكية تصويرية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم (للصالات) للطالبات، وايضاً هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لتأثير تمرينات الادراكية تصويرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

2-2 عينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وعددهن (25)، أما عينة البحث فقد كان عددهن (20) طالبة من مجتمع البحث، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (75%) من مجتمع الأصل.

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

المصادر والمراجع العربية، استمارة استبيان، آراء الخبراء والمختصين ، استمارة تفرغ النتائج، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، ملعب مغلق لكرة القدم (قاعة كليه التربية الرياضية)، جهاز حاسوب نوعية hp، جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony)، حاسبة يدوية نوع (deli) ، (شواخص عدد 10 ، حبال)، عصابة عين من القماش الناعم داكنة اللون عدد (12)، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم عدد (12)، شريط لاصق ملون، طباشير الوان، (هدف صغير، صافرة نوع FOX)، (جهاز عرض ، ارقام مطبوعة)، جهاز منبه صوتي .

2-4 اجراءات البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحثان إلى إتباع الخطوات الآتية :

1. تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن آراء بعض المختصين في مجال الاختبارات والقياس ، فضلا عن خبرة الباحث الشخصية في لعبة كرة القدم للصالات ، اذ تم تحديد مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات .
2. تحديد أهم الاختبارات لقياس مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات وذلك باستخدام استمارة الاستبانة ، إذ تم وضع أكثر من اختبار وعرضت على السادة الخبراء والمختصين ، لاختيار أهم اختبارات لقياس متغيرات البحث .
3. إدراج الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء والتحقق من الشروط العلمية لها.

4. إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من كفاءة الفريق المساعد.
5. إجراء الاختبارات لمتغير البحث .

2-5 : الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- الدرجة:- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (سعد الله و خورشيد: 2011: 215).

الغرض من الاختبار:- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات:- كرة قدم (للصالات) عدد (1) ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م)

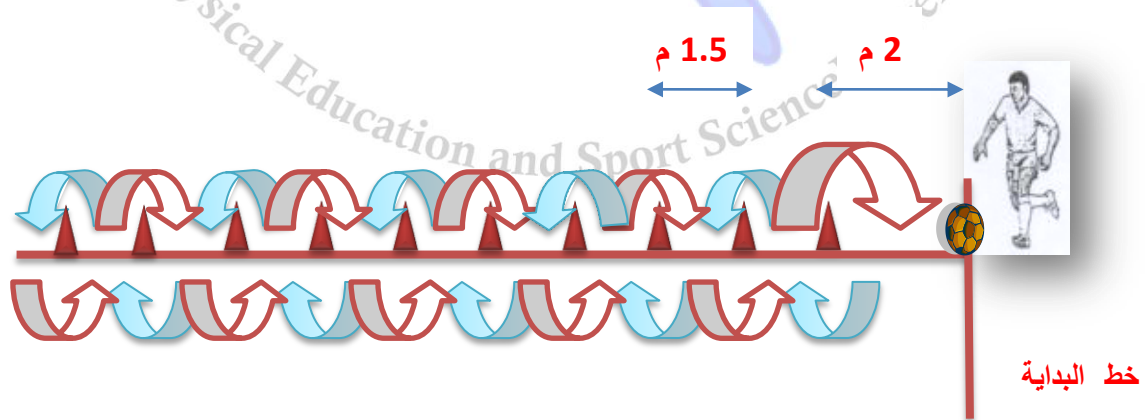
وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين .

شروط الأداء:-

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار .
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار .
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .

طريقة التسجيل:-

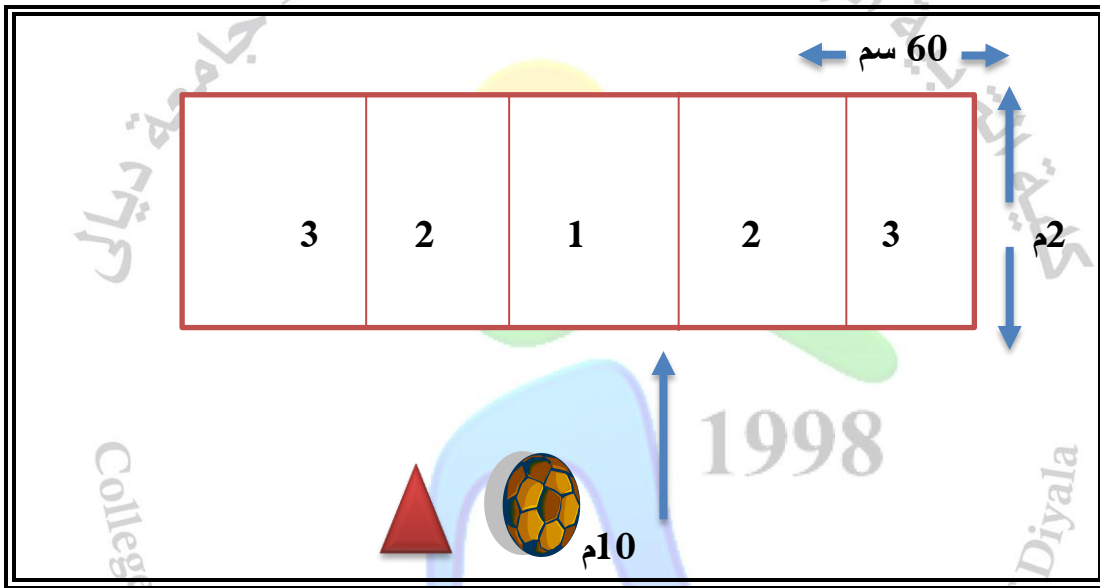
- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (1) يوضح اختبار الدرجة

2- التهديف: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م (كامل : 2007 : 83).

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م.
 الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
 الأدوات المستخدمة : كرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة وشاخص واستمارة تسجيل.
 طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.
 التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما في الشكل (2).



شكل (2) يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات الموضوعية للمهارات الأساسية على عينة مكونة من (5) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك في يوم (الخميس) الموافق (2\13\2014) في تمام الساعة (11) صباحا على الملعب الخارجي لكرة القدم الصالات .

2-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتقسيم افراد العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة في كل مجموعة (10) طالبات، وتم تطبيق المنهج التعليمي الموحد للتمرينات الادراكية والتصورية للمجموعة التجريبية تضمنت الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الاسبوع منها (12) وحدات تعليمية لمهارة التهديف و(12) وحدات تعليمية لمهارة الدرجة حيث كان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة حيث استغلناها المجموعة الادراكية في اللعب داخل الملعب ،اما المجموعة

التصورية فقد استغلت (15) دقيقة قبل الوحدة التعليمية لأجراء تمرينات التصور الذهني داخل قاعة ومختبرات الفلسفة الرياضية الموجودة في نفس قاعة الشهيد مصطفى وتم خصم هذه (15) دقيقة من الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية اي انها عملت في الملعب ب (75) دقيقة فقط مع مراعاة كل الظروف التي تكون في التدريب الاسبوعي وتوفير كل المستلزمات والأجهزة والادوات المطلوبة للدرس .

2 - 18 الاختبار القبلي :

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم (الاحد) 16 / 2 / 2014 في تمام الساعة (10) صباحا وعلى قاعة الشهيد مصطفى بكلية التربية الرياضية ، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

2-9 الاختبار البعدي :

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 16/4/2014 في تمام الساعة (10) صباحا على قاعة الشهيد مصطفى بكلية التربية الرياضية للمجاميع التجريبية الثلاثة متبع كل الشروط والاجراءات لاختبارات القبليتها نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد .

2-10 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss).

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المترابطة، اختبار (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الدرجة والتهديف وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة.

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية

القبليّة والبعدية لمهارة الدرجة للمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
(ع +)	(س)	(ع +)	(س)			
1.50	28.64	4.22	36.51	10	ثانية	الدرجة
0.84	5.96	0.77	4.44		درجة	التهديف

يتبين من الجدول (1) ان الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي كان بقيمة (36.51) اما الانحراف المعياري فقد كان قيمة (4.22) وفي الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي قيمة (28.64) وانحراف معياري قيمة (1.50) ، اما مهارة التهديف فكانت النتائج بالنسبة للوسط الحسابي للاختبار القبلي فكانت قيمة (4.44) اما الانحراف المعياري لمهارة التهديف للاختبار القبلي فكانت قيمة (0.77) اما قيم الاختبار البعدي فكانت بالنسبة للوسط الحسابي هي (5.96) وكان الانحراف المعياري قيمة (0.84) التي كان حجم العينة (10) طالبة للمجموعة الضابطة، ولأجل الوقوف على حقيقة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة استخدم الباحث اختبار (t) لإيجاد هذه الفروق والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	(س ف)	(ع ف)	قيمة t	نسبة الخطأ	الدالة
الدرجة	ثانية	7.87	4.66	3.78	0.019	معنوي
التهديف	درجة	1.51	0.27	12.23	0.000	معنوي

يتبين من خلال الجدول رقم (2) بأن نتائج اختبار مهارتي الدرجة والتهديف للمجموعة الضابطة جاءت بفروق معنوية، إذ بلغت نسبة الخطأ (0,019) وهي نسبة اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على فروقا معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ، في حين كانت نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة التهديف فروقا معنوية إذ بلغت نسبة الخطأ (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05).

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الدرجة والتهديف وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
(ع -)	(س)	(ع +)	(س)			
2.33	27.34	3.65	31.93	10 طالبة	ثانية	الدرجة
1.02	6.78	1.79	4.62		درجة	التهديف

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي كان بقيمة (31.93) اما الانحراف المعياري فقد كان بقيمة (3.65) وفي الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي بقيمة (27.34) وانحراف معياري بقيمة (2.33) ، اما مهارة التهديف فكانت النتائج بالنسبة للوسط الحسابي للاختبار القبلي فكانت بقيمة (4.62) اما الانحراف المعياري لمهارة التهديف للاختبار القبلي فكانت بقيمة (1.79) اما قيم الاختبار البعدي فكانت بالنسبة للوسط الحسابي هي (6.78) وكان الانحراف المعياري بقيمة (1.02) اذ كان حجم العينة (10) طالبة للمجموعة التجريبية، ولأجل الوقوف على حقيقة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة استخدم الباحث اختبار (t) لإيجاد هذه الفروق والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	(س ف)	(ع ف)	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة	ثانية	4.59	2.71	3.79	0.02	معنوي
التهديف	درجة	2.16	0.86	5.56	0.05	معنوي

يتبين من خلال الجدول (4) بان نتائج اختبار التي استخدمت تمرينات الادراكية والتصورية لمهارتي الدرجة والتهديف جاءت بفروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (0,02) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، اما بالنسبة لمهارة التهديف فقد جاءت بفروق معنوية بين الاختبار القبلي البعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (0,05) هي مساوية لمستوى الدلالة (0,05) .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي لمهارتي الدرجة والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :-

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبار الدرجة والتهديف للمجموعتين التجريبية والضابطة (اختبار بعدي)

الاختبار	التجريبية		الضابطة		فرق الاوساط	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الدرجة	27.34	2.33	28.64	1.50	1.3	1.41	0.306	غير معنوي
التهديف	6.78	1.02	5.96	0.84	0.82	0.29	0,011	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) .

في اختبار الدرجة ظهرت الفروق غير معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.41) ، اما مهارة التهديف فقد ظهرت الفروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وكانت قيمة (ت) المحسوبة (0.29) عند مستوى خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) لصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة نتائج اختبار الدرجة والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية (اختبار قبلي - بعدي) ، (اختبار بعدي) .

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها، ظهر بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارتي الدرجة والتهديف ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التمرينات المعطاة من قبل المدرب وكذلك التمرينات الادراكية والتصورية التي اعطاها الباحثان للعينة في القسم الرئيس في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية للمنهج التعليمي، ويرى الباحثان بأن تعلم المهارات عندما يكون مقرونا بتنمية الإحساس بالمكان وبالمسافة وبالزمن وبالكرة بالطبع سيكون لاعباً ذا مستوى عالي ولديها ثقة عالية بنفسها مما يعزز من أدائها وبالتالي وصولها الى الاداء الافضل . ومن هنا تبرز أهمية تمرينات الادراكية والتصورية في لعبة كرة القدم إذ " إن اللاعب الذي لا يستطيع استيعاب هذه المدركات وفهمها وتفسيرها من خلال التعلم والتدريب فلن يستطيع أداء الواجبات المطلوبة منه خلال وقت المباراة " ومما يؤدي إلى إفشال خطة المدرب في تحقيق الانجاز الأفضل في المباراة " (محمود : 2004 : 17)، وتعد " عوامل الإدراك الحسي وصنع القرار هي جزء أساسي من الأداء الحركي في كرة القدم ولا يمكن تجاهلها عندما نريد تطوير اللاعبين في كرة القدم " (Tomi : 2010 : 212) .

3-4-1 مناقشة نتائج اختبار الدرجة والتهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية (اختبار بعدي - بعدي) .

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها، للمجموعة التجريبية ظهر بان لا توجد فروق معنوية لمهارة الدرجة بين الاختبارات القبلية والبعدية اما مهارة التهديف فكان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ، ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات الادراكية والتصورية المقننة التي اعطيت للعينة خلال المنهج التعليمي فقد ساهمت ايضا في التطور الذي حصل للاختبارات البعدية بالنسبة لمهارة التهديف حيث يتفق الباحث مع رأي (نبيل محمود شاكر 2007) تزداد أهمية التصور الذهني في المهارات المغلقة على نحو اكثر من المهارات المفتوحة فهو يصلح في مهارات الجمناستيك او الغطس اكثر من العاب كرة السلة او القدم

باستثناء بعض المهارات المغلقة في الالعاب الجماعية كالتهديف او الارسال ضربة الجزاء (شاكر: 2007: 98) .ويتفق الباحثان مع رأي (يعرب خيون، 2010) الذي ينص عن ان استخدام التصور الذهني لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للاداء الفني (خيون : 2010 : 157).

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى ان التمرينات المستخدمة في البحث اثرت تأثير إيجابيا على تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات للطالبات، وايضاً في اختبارات المهارات المستخدمة في البحث ظهرت فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية فقط، وكذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارتي الدرجة والتهديف لكرة القدم للصالات وهذا يدل دلالة واضحة للتمرينات التي استخدمت قد اثرت تأثير إيجابيا على تعلم مهارتي الدرجة والتهديف لكرة القدم للصالات، كما حققت المجموعة التجريبية في مهارة التهديف فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى .

لذى يوصي الباحثان بضرورة استخدام التمرينات الادراكية والتصورية لكل مهارة في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات وخصوصا النساء لكونها مهارات جديدة عليهن، وضرورة اجراء دراسات مشابهة اخرى تضم الألعاب الجماعية الاخرى من حيث استخدام تلك التمرينات الادراكية والتصورية في تعلم المهارات الاساسية لكل لعبة جماعية، وعلى مدرسي مادة كرة القدم استخدام تمرينات الادراكية والتصورية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للصالات خصوصا في مراحل التعلم الاولى لأنها حققت نتائج ايجابية اكثر من غيرها من التمرينات .

المصادر والمراجع:

- بلان، هاني طالب ؛ رؤية خاصة في التحكيم ، ط1، (قطر- الدوحة ، دار الكتب القطرية) .
- حسين، قاسم حسن : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 1990 .
- حمد، حامد سليمان ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 : (العراق ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012) .
- خيون، يعرب ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2010.

• سعد الله، فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2011) .

• شاكر، نبيل محمود ؛ نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة ،(الطبعة الاولى ،2007).
• كامل، وسام شامل. اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007 .

• محمود، مصطفى عمران : علاقة الإدراك الحس - حركي بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2004.

• Tomi Vanttinen, Minna Blomqvist Keijo Häkkinen .
DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION, HORMONE PROFILE, PHYSICAL FITNESS, GENERAL PERCEPTUAL MOTOR SKILLS, SOCCER SKILLS AND ON-THE-BALL PERFORMANCE IN SOCCER-SPECIFIC LABORATORY TEST AMONG ADOLESCENT SOCCER PLAYERS, Research Institute for Olympic Sports , Finland , 2010

(ملحق رقم (1) يتضمن التمرينات الادراكية والتصورية)

تمارين ادراكية:-

1- تمرين درجة الكرة لمسافة (8م) .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على الدرجة لمسافة (8م) عند سماع المثير السمعي
تمرين الدرجة والتهديف:

الهدف من التمرين: قياس قابلية الطالبة على التهديف من الدرجة عند سماع المثير السمعي .
2- تمرين التهديف من الدرجة خلال (10ثا).

الهدف من التمرين: قياس قابلية الطالبة على التهديف من الجوانب .
3- تمرين التهديف خلال (5ثا) من مناولة .

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف خلال (5ثا) من مناولة الزاوية
4- تمرين الدرجة والتهديف بعد الادراك بالفراغ .

يقوم الطالب بالدرجة مسافة 3م بين الشواخص وبعدها يقوم بالتهديف من مسافة 10م
5- تمرين التهديف على كرة معلقة .

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف على كرة معلقة على المرمى
6- تمرين التهديف على المرمى بكرات مختلفة الاوزان.

- الهدف من التمرين : قياس الطالبة على التهديف بالكرات الى المرمى بأوزان مختلفة .
- 7- درجة اللاعب مسافة (15 م) ويزمن قدرة (10 ثا) حول اعلام .
- الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة الدرجة ادراك مكاني وزماني .
- تمارين تصويرية :-*

- 1- تقوم الطالبة بدرجة الكرة بالساق المفضلة لدى الطالبة وعند سماع الصافرة تقوم بتغيير الدرجة من اليمين الى اليسار وعند سماع الصافرة الاخيرة تقوم بتغيير الاتجاه للجهة المعاكسة وعند سماع الصافرة الثالثة تقوم الطالبة بتغيير الاتجاه للخلف وسماع الصافرة الرابعة يتغير اتجاهها الى الخلف .
- 2- تقوم الطالبة بمشاهد مقطع يظهر فيه تقوم اللاعبه بدرجة الكرة لمسافة (10) م وتقوم بالتهديف على مرمى يبعد (10) م وتقوم الطالبة بثلاث محاولات متتالية .
- 3- تقوم الطالبة بدرجة الكرة داخل دائرة ويكون محيط الدائرة (5) م مع وجود عدد من الطالبات مع الكرات من اجل الدرجة ولمدة 3 دقائق وبعدها يوضع شاخصين للصعوبة .
- 4- تقف الطالبة امام المرمى على مسافة 6 م وبعدها تقوم بالتهديف على المرمى والكرة من وضعيه الثبات وتقوم بكل 3 كرات بشكل متتالي .
- 5- قيام المهاجم بمراوغة المدافع وحارس المرمى المتواجدين امام المرمى بعد استلام الكرة مباشرة من المهاجم الزميل والتهديف المباشر على المرمى .
- 6- مشاهد مقطع فيديو يظهر فيه اللاعب المهاجم مع حارس المرمى ويستلم كرة من الزميل ويقوم باستلام الكرة والقيام بسحب الكرة بالقدم مع التهديف المباشر على مرمى كرة القدم (للصالات) .
- 7- قيام اللاعب بسحب الكرة بالقدم اليمين والاعتماد بالرجل اليسار ثم سحب الكرة بالرجل اليسار ثم الاعتماد بالرجل اليمين بين الشواخص وهكذا .
- 8- قيام الطالبات بالدرجة في الدائرة التي يكون قطرها 3 م وعند الاشارة تقوم كل طالبة بالتهديف على المرمى المرقم بحسب ارقام الملابس التي تديها الطالبة .

* التمارين التصويرية : هي تمارين فيديو تعطى للطالب قبل الدرس ويقوم بأدائها بعد مشاهدتها .