

## تأثير تمارين بوسائل مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة المناولة للاعبين كرة قدم

### الصالات بإعمار دون 19 سنة

م.م خالد عبد هادي<sup>1</sup>، م.م عبد الغفور ردام كيطان<sup>2</sup>

وزارة الشباب والرياضة<sup>1</sup>

مديرية تربية ديالى<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> abdalkafoor1964@gmail.com, <sup>2</sup> abed13029@gmail.com)

**المستخلص:** من أجل النهوض بأي لعبة يتوجب علينا الاهتمام بالتدريب للاعبين وإعدادهم إعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية، إذ إنَّ الاهتمام باللاعبين كونهن الفئة الأساسية التي تعمل على بناء قاعدة صحيحة لمستويات أعلى في المستقبل، وهي ركيزة أساسية اعتمدتها الدول المتقدمة من أجل النهوض بإنجازاتهم نحو مستقبل أفضل.

ولرياضة كرة الصالات مكانة تاريخية، وأن مؤشر تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة الدرجة كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي. ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة التدريب بأساليب مختلفة، لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة إذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية.

تكمن مشكلة البحث ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمارين المتبعة هي تمارين تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق، لذا ارتأى الباحثان الى اللوج في هذه المشكلة.

ويرمي الباحثان الى معرفة تأثير تمارين بوسائل مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي وعلاقته بأداء مهارة المناولة لدى لاعبي كرة القدم للصالات بأعمار دون 19 سنة ويفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبي كرة القدم للصالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما عينة البحث فتكونت من لاعبين نادي بلاد الرافدين الرياضي في محافظة ديالى (بنين) البالغ عددهم (16) لاعب كرة القدم للصالات المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى والتي اقيمت في القاعة المغلقة بعقوبة للموسم 2020-2021 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (8)

**الكلمات المفتاحية:** سرعة الادراك الحركي - المناولة - كرة قدم الصالات.

## 1-المقدمة:

على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمرينات المتبعة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة في لعبة كرة القدم للصالات هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق واستخدام الاجهزة وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر من المدرب واللاعبين .

لذا ارتأى الباحثان الى اللوج في هذه المشكلة من خلال أيجاد وسائل جديدة لتطوير هذه المتغيرات وذلك عن طريق استخدام تمرينات مختلفة ومن مسافات مختلفة بأساليب علمية حديثة التي اعتمدها الباحثان.

ويرمي الباحثان اعداد اختبار لسرعة الادراك الحركي واعداد تمرينات باستخدام الاساليب العلمية الحديثة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبين كرة القدم للصالات والتعرف على تأثير التمرينات.

ويفترضان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة (لدى افراد عينة البحث) وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبات كرة القدم للصالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

## 2-منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** أذ أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لان المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (نوفل وفريل 2010، ص244)، واتبع الباحثان في تصميم بحثهما على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)؛ إذ أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات، ثم طبق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية دون الضابطة ثم أجرى الاختبارات البعدية للمجموعتين واستخرج الفروق بين الاختبارات إحصائياً .

ان العالم اليوم وفي ظل التكنولوجيا الحديثة يشهد تطوراً ملحوظاً ومستمرًا في مختلف الميادين العلمية والعملية، وهذه التطورات العلمية التي شهدتها المجالات الرياضية كافة كان لكرة القدم الصالات واحدة من العاب كرة القدم الحديثة إذ تمتاز بسرعة الادراك الحركي الفائقة لإمكانية لاعبات الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب، أذ تلعب سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد اصبح من الضروري على اللاعبين ان لا يؤخرون من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان تفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم

أن مؤشر تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة المناولة ومن هنا فكان من الضروري اعداد تمرينات وباستخدام الاساليب العلمية الحديثة لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعدوا في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في

1-تطويرها سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة للاعبين الصالات بكرة القدم عن طريق استخدام تمرينات باستخدام بأسلوب علمي حديث وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان

2-الافادة من مخرجات البحث لدعم للاعبين اندية محافظة دبالى ومننديات شباب مديريةية شباب ورياضة دبالى.

## مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة وجد ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر

كندية الصنع، شواخص بلاستيكية، شريط قياس، شرائط كهربائية (ليدات) ملونة خضراء وحمراء يبلغ طول الشريط الواحد (1متر)، حبال لتقسيم المرمى، جهاز (Random shoot).

### 2-3 مواصفات الاختبارات:

**الاختبار الاول: اختبار سرعة الإدراك الحركي:**  
(حسين، 2018، ص51)

**الهدف من الاختبار:** قياس سرعة الإدراك الحركي

**الأدوات:** أهداف صغيرة بعرض (80سم) وارتفاع (80سم) عدد

(2) كرات عدد (10) خاصة بكرة القدم للصالات

**إجراءات الاختبار:** ترسم دائرة قطرها (2.50) م، تقف اللاعب

داخل هذه الدائرة ويتم وضع الأهداف على مسافة (7 متر)

بعدها عن الدائرة ويتم وضع الاشرطة الكهربائية الملونة على

الأهداف باللون الأحمر والأخضر ويبدأ الاختبار بعد سماع

الصافرة إذ يستلم اللاعب الكرة من جهة اليمين أو جهة اليسار

ويقوم بركل الكرة نحو الهدف الذي تكون في الإضاءة باللون

الأخضر علما انه الإضاءة تكون حمراء وخضراء على الأهداف

في نفس الوقت وعلى اللاعب التمييز بين الألوان وسرعة اتخاذ

القرار الصحيح بركل الكرة في المكان الصحيح وتحسب عدد

المحاولات الصحيحة التي دخلت الهدف ذو الإضاءة الخضراء

ومدة الاختبار (25) ثانية .

### الاختبار الثاني: دقة المناولة:

**اسم الاختبار:** اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده (75×50سم)

من مسافة (7.5م) (عبد الحمزة 2011)

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة المناولة.

**الأدوات:** كرات عدد (5)، وشريط قياس، وهدف صغير أبعاده

(75×50سم).

**وصف الأداء:** يقف المختبر ومعه الكرة على بُعد (7.5م) من

الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه

الهدف، كما هو موضح في الشكل (2).

**شروط الأداء:** يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم

(5).

### 2-2 مجتمع البحث وعينته: ان العينة " هي الأنموذج

الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها أو هي جزء من مجتمع

البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج

التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة (علي

و عكاب 2013، ص33)، وإن نجاح الباحث في اختيار العينة

الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح

السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع

المبحث (صالح، 2009، ص85) .

يُحدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي بلاد الرفادين الرياضي

في محافظة ديالى (بنين) البالغ عددهم (16) لاعب بكرة القدم

للصالات المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى والتي اقيمت

في ديالى للموسم 2021-2020 تم اختيارهن بطريقة عمدية،

وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل

مجموعة مكونة من (8)

### 2-2-1 تكافؤ العينة: تم إجراء التكافؤ للمجموعتين

التجريبية والضابطة في اختبارات سرعة الإدراك الحركي ومهارة

المناولة بكرة القدم للصالات على ضوء بيانات الاختبار القبلي،

كما مبين بالجدول (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

| ت | المتغيرات           | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة (T) | نسبة الخطأ | F     |
|---|---------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|----------|------------|-------|
|   |                     |             | س-                 | ع ±   | س-               | ع ±   |          |            |       |
| 1 | سرعة الإدراك الحركي | الدرجة      | 4.750              | 1.165 | 5.250            | 1.282 | .816     | .428       | 0.000 |
| 2 | المناولة            | الدرجة      | 3.375              | 1.188 | 3.250            | 1.035 | .224     | .826       | 0.298 |

يتضح من الجدول (1) ان قيم نسبة الخطأ هي اكبر من قيمة

مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في سرعة

الإدراك الحركي ومهارة الدرجة بكرة القدم للصالات.

### 2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع

و تفريغ البيانات لقياس سرعة الإدراك الحركي ومهارة الدرجة،

الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق

العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة

المستخدمة في البحث، كرات قدم للصالات عدد (10) رقم (4)،

اهداف صغيرة (80 سم × 80 سم)، كاميرا رقمية نوع (hero4)،

ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO)، صافرة نوع (FOX)

6-تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات .  
7-التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات .  
8-أيجاد الاسس العلمية للاختبارات (صدق-ثبات-موضوعية).  
وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية الأولى تم التوصل إلى إجراء تعديلات عدة على الاختبارات وهي كالآتي:

اجراء بعض التعديلات على اختبار سرعة الادراك الحركي بحيث تم تحديد المسافة الكلية للاختبار وهي بعد اللاعب عن الاهداف الملونة (7م) بحيث ترسم دائرة قطرها (2.5م) يقف اللاعب داخل الدائرة، وحصلت نسبة الموافقة وصلاحية الاختبار من قبل الخبراء ذوي الاختصاص في مجال الاختبار والقياس وتدريب كرة القدم على نسبة (85%) من اتفاق الخبراء وهذه النسبة تؤكد على صلاحية الاختبار وملائمته لعينة البحث .

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات

**المعدلة:** بعد تثبيت التعديلات التي أجريت على الاختبارات كافة، قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الجمعة) الموافق (2020/8/7) على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والمكونة من (8) لاعبين من نادي بلاد الرافدين الرياضي (بنين) ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو تطبيق مفردات الاختبار بعد إجراء التعديلات فضلًا عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

#### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثالثة: أجرى الباحث هذه

التجربة للتمرينات على عينة البحث الرئيسة والمكونة من (16) لاعب وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2020/8/10).  
أد استهدفت التجربة الاستطلاعية الثالثة ما يلي:

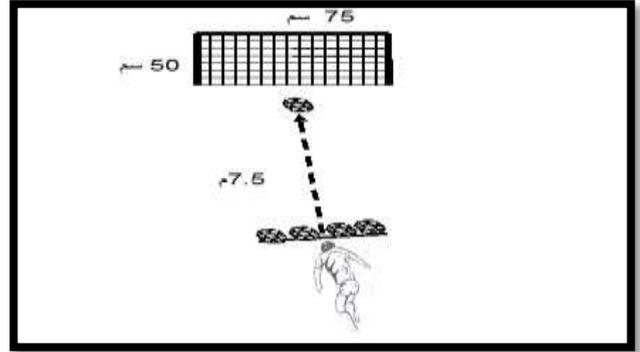
1-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة لمستوى العينة .

2-معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة.

3-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة مع وقت الوحدات التدريبية المحددة

#### 2-5 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

**2-5-1 صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار " قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه



شكل (1) رسم توضيحي لاختبار المناولة

#### 2-4 التجارب الاستطلاعية: هي تجربة مصغرة مشابهة

للتجربة الحقيقية (الاساسية)، والغرض منها الحصول على معلومات دقيقة والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه اجراءات البحث والوقوف على السلبيات والايجابيات والتأكد من مستوى استعداد فريق العمل وصلاحية الادوات المستخدمة وكفايتها في البحث والوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات وتحقيق السلامة وإيجاد الاسس العلمية للاختبار .

لذا قام الباحثان بإجراء تجارب استطلاعية عدة كان الغرض منها صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق ومعرفة صلاحية التمرينات فضلًا عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات ولكي تكون مؤشرًا حقيقيًا لما يحصل عليه اللاعب من نتائج تلك الاختبارات .

#### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: من اجل الوقوف

على السلبيات التي قد تواجه تطبيق اختبارات سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الثلاثاء) المصادف (2020/7/1) على عينة مكونة من (8) لاعبات من فريق نادي بلاد الرافدين الرياضي (بنين) ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.

2-معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .

3-التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

4-اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

(2020/8/13) الخاصة باختبارات سرعة الادراك الحركي واختبار مهارة المناولة الساعة الثانية عصرا وعلى ملعب كرة القدم للصالات في القاعة المغلقة التابعة لنادي بلاد الرفادين الرياضي، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة

**2-5-2 ثبات الاختبار:** ثبات الاختبار يعني " مدى دقة الاختبار في القياس وآساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد (الياسري، 2010، ص76). وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار؛ إذ تم اجراء الاختبار الاول يوم (الاثنين) المصادف (2020/7/30) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور (6 ايام) في يوم (الاحد) المصادف (2020/8/5) على نفس عينة الاستطلاع والمكونة من (8) لاعبات من العينة التي تم اختيارها لاعبات فريق نادي شهرين الرياضي (بنات) ديالى. ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف في الجدول (2) عن دلالة معاملات الارتباط وجد أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (2) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

| ت | متغيرات البحث       | الاختبارات  | وحدة القياس | معامل الثبات |
|---|---------------------|---|-------------|--------------|
| 1 | سرعة الادراك الحركي | اختبار الاهداف الضوئية الملونة                        | الدرجة      | 0.785        |
| 2 | المناولة            | اختبار المناولة القصيرة بأربعة اتجاهات من مسافة (10م) | درجة        | 0.819        |

**2-5-3 موضوعية الاختبارات:** ان الاختبارات التي تم استخدامها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (الدرجة) الامر الذي جعل الباحثان يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية عن طريق الاستعانة بمحكمين مستقلين في طريقة التوقيت وطريقة التسجيل .

**2-6-6 الاجراءات الميدانية:**

**2-6-1 الاختبارات القبليّة:** قام الباحثان اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم (الخميس) المصادف

جدول (3) يبين مواقبت المنهج التدريبي

| ت                  | اليوم    | التاريخ   | ت                       | اليوم    | التاريخ   |
|--------------------|----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|
| الوحدة الاولى      | السبت    | 2020/8/15 | الوحدة الثالثة عشر      | السبت    | 2020/9/12 |
| الوحدة الثانية     | الثلاثاء | 2020/8/18 | الوحدة الرابعة عشر      | الثلاثاء | 2020/9/15 |
| الوحدة الثالثة     | الخميس   | 2020/8/20 | الوحدة الخامسة عشر      | الخميس   | 2020/9/17 |
| الوحدة الرابعة     | السبت    | 2020/8/22 | الوحدة السادسة عشر      | السبت    | 2020/9/19 |
| الوحدة الخامسة     | الثلاثاء | 2020/8/25 | الوحدة السابعة عشر      | الثلاثاء | 2020/9/22 |
| الوحدة السادسة     | الخميس   | 2020/8/27 | الوحدة الثامنة عشر      | الخميس   | 2020/9/24 |
| الوحدة السابعة     | السبت    | 2020/8/29 | الوحدة التاسعة عشر      | السبت    | 2020/9/26 |
| الوحدة الثامنة     | الثلاثاء | 2020/9/1  | الوحدة العشرون          | الثلاثاء | 2020/9/29 |
| الوحدة التاسعة     | الخميس   | 2020/9/3  | الوحدة الحادية والعشرون | الخميس   | 2020/10/1 |
| الوحدة العاشرة     | السبت    | 2020/9/5  | الوحدة الثانية والعشرون | السبت    | 2020/10/3 |
| الوحدة الحادية عشر | الثلاثاء | 2020/9/8  | الثالثة والعشرون        | الثلاثاء | 2020/10/6 |
| الوحدة الثانية عشر | الخميس   | 2020/9/10 | الرابعة والعشرون        | الخميس   | 2020/10/8 |

**2-7 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون)، اختبار (T) للعينات المستقلة (غير المرتبطة) متساوية العدد، اختبار (T) للعينات غير المستقلة (المرتبطة)، (الدرجة المعيارية التائية، القدرة التمييزية، الخطأ المعياري)، (معامل الالتواء، قانون النسبة المئوية، قانون نسبة التطور) .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

**3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها:**

**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:**

قام الباحثان بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة بالأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير سرعة الإدراك الحركي واداء مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم للصالات وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (6) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

| المتغيرات    | وحدة القياس | القبلي |     | البعدي |     | ع   | قيمة T | نسبة الخطأ | الدلالة |
|--------------|-------------|--------|-----|--------|-----|-----|--------|------------|---------|
|              |             | ع+     | س   | ع+     | س   |     |        |            |         |
| سرعة الإدراك | درجة        | 1.1    | 4.7 | 1.5    | 10. | 0.7 | 21.38  | 0.0        | معنوي   |
|              |             | 65     | 50  | 98     | 375 | 44  | 4      | 00         |         |
| المناولة     | درجة        | 1.3    | .50 | 1.2    | 4.7 | 1.2 | 4.626  | 0.0        | معنوي   |
|              |             | 57     | 30  | 66     | 50  | 08  |        | 00         |         |

**1- سرعة الإدراك الحركي:** إذ بلغ الوسط الحسابي لسرعة الإدراك الحركي في الاختبار القبلي هو (4.750) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (5.625) وانحراف الفروق هو (0.744) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (21.384)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق.

**-القسم التحضيري:** بلغ زمنه الكلي (240) دقيقة، وبمعدل (10) دقيقة من الوحدة التدريبية، وبلغت نسبته (67، 16%) .  
**-القسم الرئيسي:** بلغ زمنه الكلي (1080) دقيقة وبمعدل (45) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، وبلغت نسبته (75%) .  
**-القسم الختامي:** وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم (120) دقيقة، وبمعدل (5) دقائق في الوحدة التدريبية الواحدة، ونسبته (8,3%) .

جدول (4) يبين أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

| اقسام الوحدة التدريبية | الزمن خلال الوحدة التدريبية | مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية | النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|
| التحضيرية              | 10 دقيقة                    | 240 دقيقة                      | 16.67 %                                 |
| الرئيسية               | 45 دقيقة                    | 1080 دقيقة                     | 75 %                                    |
| الختامي                | 5 دقيقة                     | 120 دقيقة                      | 8.3 %                                   |
| المجموع                | 60 دقيقة                    | 2560 دقيقة                     | 100 %                                   |

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم 2013، ص88):

-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.  
 -مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.  
 -اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

جدول (5) يبين أقسام الوحدة التدريبية وأوقاتها والنسب المئوية

| اقسام الوحدة التدريبية       | الاسابيع الخاصة بالوحدة التدريبية |                |                |                |                |                |                |                |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                              | الاسبوع الاول                     | الاسبوع الثاني | الاسبوع الثالث | الاسبوع الرابع | الاسبوع الخامس | الاسبوع السادس | الاسبوع السابع | الاسبوع الثامن |
| النسبة المئوية               | 2,1                               | 6,5,4          | 9,8,7          | 11,10          | 14,13          | 17,16          | 20,19          | 23,22          |
|                              | 3                                 |                |                | 12,            | 15,            | 18,            | 21,            | 24,            |
| القسم التحضيري               | -10                               | -10            | -10            | -10            | -10            | -10            | -10            | -10            |
| القسم الرئيسي                | -45                               | -45            | -45            | -45            | -45            | -45            | -45            | -45            |
| القسم الختامي                | -5                                | -5             | -5             | -5             | -5             | -5             | -5             | -5             |
| الزمن الكلي للوحدة التدريبية | -60                               | -60            | -60            | -60            | -60            | -60            | -60            | -60            |

**2-3-6 الاختبارات البعديّة:** أجرى الباحث الاختبارات البعديّة لعينة بحثه يوم السبت 2018/10/13 وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (24) وحدة تدريبية والذي استغرق (8 أسابيع)

المدرّب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة اصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين، من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها.

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

### 3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (7) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفرق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

| المتغيرات    | وحدة القياس | القبلي |     | البعدي |     | ع ف | س ف  | قيمة T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدالة |
|--------------|-------------|--------|-----|--------|-----|-----|------|-----------------|------------|--------|
|              |             | ع±     | س   | ع±     | س   |     |      |                 |            |        |
| سرعة الادراك | درجة        | 5.2    | 1.2 | 7.2    | 2.6 | 2.0 | 0.00 | 3.347           | 0          | مغوي   |
| مناولة       | درجة        | 3.2    | 1.0 | 4.6    | 1.9 | 0.6 | 0.01 | 3.667           | 0.01       | مغوي   |

من خلال اطلعنا على الجدول (7) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

**1-سرعة الادراك الحركي:** بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (5.250) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (2.000) وانحراف الفروق هو (1.690) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.347)، و نسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق مغوي .

**2-المناولة:** بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (3.250) بانحراف معياري (1.035)، وفي الاختبار البعدي هو (4.625) بانحراف معياري (1.996)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (0.650) وانحراف الفروق هو (1.136) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.667)، ونسبة الخطأ (0.01) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق مغوي.

**2-المناولة:** إذ بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (3.500) بانحراف معياري (1.357)، وفي الاختبار البعدي هو (4.750) بانحراف معياري (0.966)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (1.250) وانحراف الفروق هو (1.208) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.626)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق مغوي .

### 3-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (6) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت مناقشة نتائج الاختبارات في (اختبار سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير السرعة الإدراكية للاعبين من حيث التميز واتخاذ القرار الصحيح في لعب الكرة سواء للاعبه الزميلة أو اثناء المناولة والتحرك بالكرة وبدون كرة عن طريق تمرينات مركبة متقدمة خاصة بهذه الادراكات"، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحركي السريع للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعلها تتجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، ويتفق الباحثان في ذلك مع (غازي محمود صالح ورياض مزهر) الذي يؤكد على ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وامكانياته الى اعداد اللاعب اعدادا جيدا كما تلعب الدور الايجابي والكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين الحركية (صالح، مزهر، 2014، ص134)، ويضيف الباحثان ان الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات التطبيقية على وفق استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة داخل إطار التمرينات اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل هذه المجموعة، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل

في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مديهم بفاعلية و بانتظام، وتتوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعدت بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات الادراكية والمهارية للاعبات، فضلا عن الطريقة التي اعدت فيها التمرينات على وفق استخدام الاجهزة داخل الوحدة التدريبية مع تعدد اشكال استخدام هذه التمرينات بوضعيات مختلفة، واعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرة اللاعبات في هذه المرحلة. وإن عمليات التطبيق للتمرينات من قبل اللاعبات، فضلاً عن التوجيهات المستمرة من قبل المدرب بتصحيح اخطاء الاداء عن طريق الشرح والتنفيذ باستخدام النموذج عن طريق التغذية الراجعة، وهذا ما اثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل اليها الباحثان مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة، نلاحظ بان لأجهزة والأدوات المساعدة كان لها أهمية وتأثيرا ايجابيا في رفع مستوى سرعة الادراك الحركي والاداء المهارى للاعبات. ويتفق الباحثان في ذلك مع (فرات جبار سعدالله، 2015) الذي يؤكد على إن للوسائل والأدوات المساعدة أثرًا مهمًا وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي: (تعمل وسائل ومساعدات التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب، وتؤدي وسائل ومساعدات التدريب الى زيادة مشاركة المتدربين بصورة نشطة وإيجابية في التدريب، تساعد على تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة والاداء المهارى، وتُساهم وسائل ومساعدات التدريب في تنمية مهارات المتدرب وتتنوع مصادر المعرفة لديه، وتُساعد في زيادة المعرفة الادراكية عند اللاعب وكما تزيد من انتباهه وتصوره الذهني، وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية) (سعد الله، 2015، 257).

أما المجموعة الضابطة فان عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام وسائل (الاجهزة والادوات) والتي لو تم استخدامها ربما تبعث في اللاعبه روح التحدي، فضلا عن عدم التنوع في التمرينات وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وقلة تكرار التمرينات وعدم تعرض اللاعبه الى متطلبات صعبة كما هو الحال عند تعريضها الى مثبرات متنوعة ومركبة ومن ثم لايفعل البرنامج الحركي لها وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز، وهذا ما أكدهُ ( Dan Austin & Bryan Mann )

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

#### 1-3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الدرجة وعلى وفق ما مبين بالجدول (8).

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

| المتغيرات           | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة T المحسوبة | نسبة الخطأ | الدلالة |
|---------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------|------------|---------|
|                     |             | ع+                 | س     | ع+               | س     |                 |            |         |
| سرعة الادراك الحركي | الدرجة      | 10.375             | 1.598 | 7.250            | 2.659 | 2.849           | 0.013      | معنوي   |
| المناولة            | الثانية     | 1.250              | 1.208 | 0.650            | 1.136 | 4.211           | 0.001      | معنوي   |

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (8) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من :

1- سرعة الادراك الحركي: يتبين أن الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (2.849)، بينما نسبة الخطأ (0.013) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

2- المناولة: يتبين أن الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (1.250) بانحراف معياري (1.208)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (0.650) بانحراف معياري (1.136)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.211)، بينما نسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

### 2-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ويعزو الباحثان هذه الفروق الى ما يأتي: أن فاعلية التمرينات التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم

- [6] مثنى ستار حسين؛ تأثير تمارينات خاصة بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير سرعة الإدراك الحركي واداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات بإعمار دون 19 سنة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، 2015).
- [7] محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).
- [8] محمد بكر نوفل وفريال محمد؛ التفكير والبحث العلمي: (الأردن، دار المسيرة، 2010).
- [9] محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار اليباء للطباعة والتصميم، 2010).
- [10] مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [11] مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [12]-Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

#### الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج لوحدة تدريبية

#### الوحدة التدريبية الاولى ولثانيتها

اليوم والتاريخ / السبت ( 15 / 8 / 2018 )  
الثلاثاء / 18 / 8 / 2020  
المكان / القاعة المغلقة لنادي بلاد الرفادين

العينة / شباب نادي ابلاد الرفادين الرياضي  
زمن الوحدة / 60 دقيقة  
أهداف الوحدة / تطويرا مهارة المناولة بكرة

| ت | أجزاء الوحدة   | الزمن | الإجراءات  | الأدوات المستخدمة   | الملاحظات                 |
|---|----------------|-------|--|---|---------------------------|
| 1 | المقدمة        | 5 د   | التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية          |   |                           |
|   | القسم التحضيري | 15 د  | وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتنطية | يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين أمام اللاعبين |                           |
| 2 | القسم التعليمي | 50 د  | شرح طريقة أداء تمارين الوحدة التدريبية           | يقوم المدرب بتطبيق التمارين                                     |                           |
|   | القسم الرئيسي  | 60 د  | تمارين ( 5 ، 6 ، 7 ، 8 )                         | انظر ملحق التمارين المهارية والتمارين الترتيبية                 | التأكيد على مشاركة الجميع |
| 3 | الجزء الختامي  | 5 د   | تمارين استرخاء                                   | تمارين تهدئة مع ألعاب مسلية                                     | مشاركة جميع اللاعبين      |

| ت | أجزاء الوحدة   | الزمن | الإجراءات  | الأدوات المستخدمة   | الملاحظات                 |
|---|----------------|-------|--|---|---------------------------|
| 1 | المقدمة        | 5 د   | التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية          |   |                           |
|   | القسم التحضيري | 15 د  | وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتنطية | يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين أمام اللاعبين |                           |
| 2 | القسم التعليمي | 5 د   | شرح طريقة أداء تمارين الوحدة التدريبية           | يقوم المدرب بتطبيق التمارين                                     |                           |
|   | القسم الرئيسي  | 60 د  | تمارين ( 1 ، 3 ، 4 )                             | انظر ملحق التمارين المهارية والتمارين الترتيبية                 | التأكيد على مشاركة الجميع |
| 3 | الجزء الختامي  | 5 د   | تمارين استرخاء                                   | تمارين تهدئة مع ألعاب مسلية                                     | مشاركة جميع اللاعبين      |

(2015) بالقول " إنَّ التدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللعبة إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب " (2015, Austin & Mann, p211).

#### 4-الخاتمة:

#### وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

-إن التمارينات بالأجهزة والأدوات المساعدة ساهمت في تطور أداء ودقة مهارة المناولة بكرة القدم للصالات وايضاً ساهمت في تطوير سرعة الإدراك الحركي والسرعة في اتخاذ القرار الصحيح وفي أداء مهارة المناولة بكرة القدم للصالات كما إن التمارينات بالأجهزة والأدوات المساعدة التي استخدمت في المنهج ساهمت كثيراً في ادخال عوامل كثيرة منها الإثارة والتشويق والمنافسة بين اللاعبين وروح التعاون والمثابرة الذي كان له تأثير في سهولة الأداء الحركي والمهارى وللاختبار القدرة على التميز بين الفروق الفردية للاعبين اثناء الأداء الحركي من حيث سرعة الإدراك واتخاذ القرار الصحيح .

#### ويوصي الباحثان:

-ضرورة الاهتمام بالمدرجات الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات عند تدريبي اللاعبين او اللاعبين وخاصة الفئات العمرية والاهتمام بالتدريب على تمارين السرعة الإدراكية البديهية و الحركية وذلك لضرورتها في لعبة كرة القدم للصالات والتأكيد على إعداد تمارينات جديدة في لعبة كرة القدم للصالات وتكون مشابهة والتأكيد إجراء دراسات مشابهة في تصميم وتقنين اختبارات باستعمال الدرجات المعيارية في الألعاب الأخرى سواء كانت الفردية منها أم الجماعية وفئات عمرية مختلفة.

#### المصادر:

- [1] غازي محمود صالح ورياض مزهر؛ خماسي كرة القدم الصالات، ط1: (بغداد، مكتب النبراس للطباعة والتصميم، 2014).
- [2] فائزة جمعة صالح وآخرون؛ أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي: (الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2009).
- [3] فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1 (عمان، دار دجلة، 2011).
- [4] فرات جبار سعدالله؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1 (عمان، الرضون للنشر والتوزيع، 2015).
- [5] فرات جبار سعد الله؛ اساسيات في التعلم الحركي: (عمان، الرضون للنشر والتوزيع، 2015).

مكان التدريب: ملعب المقفادية الاولمبي

زمن الوحدة التدريبية: 80 دقيقة

المرحلة: الاعداد الخاص

تمريبات المنهج التدريبي

(تمارين مهارية للمناولة)

الوحدة: الاولى والثانية

الاسبوع: الاول من الشهر (الاول)

اليوم والتاريخ: السبت 28 / 12 / 2019

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 31 / 12 / 2019

| الملاحظات والتقييم                                       | الشدة الكلية % | الوقت الكلي للراحة | الوقت الكلي للعمل | الراحة بين المجموع | الراحة بين التمارين | الراحة بين التكرات | تكرار التمرين | زمن التمرين | الحجم | التمريبات | مكونات الاهداس                      | زمن الاهداس | اقسام الوحدة التدريبية |
|--|----------------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------|-------------|-------|-----------|-------------------------------------|-------------|------------------------|
| التاكيد على مشاركة جميع اللاعبين باداء التمارين المهارية | %60            | د3                 | د5                | د 1.30             | د1                  | د30                | 5             | د1          | د8    | ت1        | التمارين المهارية للاعبين كرة القدم | 40          | القسم الرئيسي          |
|  |                | د3                 | د5                |                    | د1                  | د30                | 5             | د1          | د8    | ت2        |                                     |             |                        |
|  |                | د 4.30             | د 7.30            |                    | د1.10               | د50                | 5             | د 1.30      | د12   | ت3        |                                     |             |                        |
|  |                | د 4.30             | د 7.30            |                    | -                   | د45                | 5             | د1.30       | د12   | ت4        |                                     |             |                        |

| الملاحظات والتقييم                                       | الشدة الكلية % | الوقت الكلي للراحة | الوقت الكلي للعمل | الراحة بين المجموع | الراحة بين التمارين | الراحة بين التكرات | تكرار التمرين | زمن التمرين | الحجم | التمريبات | مكونات الاهداس                      | زمن الاهداس | اقسام الوحدة التدريبية |
|--|----------------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------|-------------|-------|-----------|-------------------------------------|-------------|------------------------|
| التاكيد على مشاركة جميع اللاعبين باداء التمارين المهارية | %65            | د3                 | د5                | د 1.30             | د1                  | د30                | 5             | د1          | د8    | ت5        | التمارين المهارية للاعبين كرة القدم | 40          | القسم الرئيسي          |
|  |                | د3                 | د5                |                    | د1                  | د30                | 5             | د1          | د8    | ت6        |                                     |             |                        |
|  |                | د 4.30             | د 7.30            |                    | د1.10               | د50                | 5             | د 1.30      | د12   | ت7        |                                     |             |                        |
|  |                | د 4.30             | د 7.30            |                    | -                   | د45                | 5             | د1.30       | د12   | ت8        |                                     |             |                        |

