

الاساليب التعليمية الرياضية وعلاقتها في تطوير القدرات الحركية بكرة القدم للطلاب

م.د. طالب موسى ناصر

[Talibmusa983@gmail.com](mailto:talibmusa983@gmail.com)

كلية السلام الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 20/12/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/ 18

المخلص

الأساليب التعليمية وعلاقتها بتحسين القدرات الحركية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة شهدت العملية التعليمية تطوراً ملحوظاً من أشكالها التقليدية إلى ابتكار أنماط وأساليب تعليمية أكثر تقدماً مما كانت عليه في السابق. وقد ساعدت هذه الأساليب التعليمية المعلم والمتعلمين معاً في إحداث تغيير واسع في جميع المجالات العلمية، بما في ذلك أسلوب التطبيق متعدد المستويات والتفكير التباعدي. وكانت فرضيات البحث كما يلي:

يوجد تأثير فعال لاستخدام أسلوب التطبيق الذاتي والتفكير التباعدي في تحسين القدرات الحركية والبدنية (الرشاقة والمرونة) ومهارات الدحرجة والإرتداد في كرة القدم لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة. ومن هذا توصلت الباحثة إلى أن هناك نتائج جيدة في تحسين القدرات الحركية والبدنية لمهارات التدحرج والارتداد وإن كانت تختلف بعض الشيء من أسلوب إلى آخر.

الكلمات المفتاحية : الاساليب التعليمية , القدرات الحركية , كرة القدم

Sports learning methods and their relationship to developing students' football motor abilities

Teacher .Dr. Student Musa Nasser

[Talibmusa983@gmail.com](mailto:talibmusa983@gmail.com)

Al-Salam University College/Department of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research 18/7/2023 Date of publication of the research 28/12/20

Abstract

Educational methods and their relationship to improving motor abilities among physical education and sports science students

The educational process has witnessed a remarkable development from its traditional forms to the creation of more advanced educational patterns and methods than it was before. Together, these educational methods have helped teachers and learners bring about broad change in all scientific fields, including multi-level application and divergent thinking. The research hypotheses were as follows:

There is an effective effect of using self-application and divergent thinking methods in improving motor and physical abilities (agility and flexibility) and rolling and rebounding skills in football among physical education and sports science students. From this, the researcher concluded that there are good results in improving the motor and physical abilities of rolling and bouncing skills, although they differ somewhat from one method to another.

Keywords: educational methods, motor abilities, football

تعد العملية التعليمية ألسمة الظاهرة والأساسية لمختلف الشعوب وعلى ضوءها يتم الإشارة بالبناء للتطور الحاصل في هذا المجتمع دون ذلك لما للعملية التعليمية من دور بارز ومؤثر وكبير في تقدم الشعوب ومقياس موضوعي لتقدم الدول في شتى الاختصاصات والاتجاهات العلمية التي تروم لها الأجيال في تطوير عجلة التقدم العلمي ، ومن بين هذه الأساليب التي يمكن ان تساعد في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم هو الأساليب التعليمية ، إذ المهارات جميعها تتطلب عملية التعليم لكي يتمكن الفرد من ادائها وتنفيذها وذلك بزيادة الامام بعملية التعليم من قبل المعلمين والذي يتطلب المعرفة والإطلاع في اختيار افضل الطرائق والأساليب في التدريس لتسهيل العملية التعليمية والاقتصاد بالوقت والجهد ، لذا يتطلب منه البحث المستمر دون كلل في تحقيق الهدف الأسمى للإنسانية ، باحثا إياه عن شتى فنون طرائق التدريس الحديثة والتي تعمل على الإسهام في تطوير التدريس بشكل مختلف في صيغته وأهدافه ومضمونه والتي من شأنها إبراز الفروق الفردية لدى الطلبة وعلى ضوء ذلك يتم التنوع بطبيعة المفردات التعليمية وإبراز الطابع والأسلوب التدريسي الأقرب والأكثر تأثيرا في العملية التعليمية ومن هنا تكمن أهمية التعرف على مدى تأثير الأساليب التعليمية على مهارتي الدرجة والمناولة المرتدة وبتوظيف القدرات الحركية والبدنية للمتعلمين في تعلمهم كيفية استخدام هذه الأساليب الانفة الذكر بشكل علمي مدروس ومتقن في الاداء الفني للمهارات وبقدرات حركية وبدنية تنسجم مع طبيعة الاداء الحركي دون تعرضهم للأصابات الي قد تحصل نتيجة لعدم ادراك المتعلم الى تطبيق جزئيات التعلم الحركي المتقن للأساليب التعليمية والمهارات والقدرات الحركية والبدنية معا وبالتالي يصاب المتعلم خيبة امل بعدم نجاحه في فهمه للمعلوماتية والتطبيق لفنون المهارات .

لاحظ الباحث ومن خلال عمله في الحقل التدريسي ان هناك قصورا في مواكبة الكم المعرفي في مختلف المجالات التعليمية لا سيما الاساليب التعليمية ذات التأثير الواضح فيما اذا استعملت في المجال التدريس او التدريبي في خلق جيل مدرك باهمية التوأمة ما بين الاساليب التدريسية وما يملكه المتعلمين من قدرات حركية و بدنية لصناعة الجودة التعليمية المواكبة لطبيعة تقدم تكنولوجيا المعلوماتية ولدفع العجلة الناهضة بالتعليم الى الامام , من هنا و اشارة الى ما تقدم ارتأى الباحث ومن خلال الدراسة والاطلاع مع ذوي الخبرة والاختصاص في تنشيط ذهنية المتعلمين لقدراتهم الحركية والبدنية مع مزج الاساليب التعليمية التي وظفت في البحث

اهداف البحث :-

- التعرف على تأثير الاساليب التعليمية (اسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات , التفكير المتشعب) في تطوير القدرات الحركية (الرشاقة , المرونة)
- التعرف على تأثير الاساليب التعليمية (اسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات , التفكير المتشعب) في تطوير القدرات البدنية (السرعة , السرعة الانتقالية , سرعة رد الفعل)

3- إجراءات البحث: -

2-1 منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث

2-2 عينة البحث: -

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية شملت طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30) طالباً، وقد اشترك (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية وما تبقى منهم (10) للتجريبية الاولى (الرشاقة) و (10) للتجريبية الثانية (المرونة) ونسبة (%66,6)

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث: -

2-3-1 وسائل جمع البيانات: -

1- المصادر العربية والاجنبية

2- المقابلة الشخصية

3. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

3- استمارة الاستبيان.

4- الاختبار والقياس.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة ايقاف عدد (2) لقياس الزمن الاقرب 100/1 من الثانية.

- ملعب كرة قدم قانوني.

- كرات قدم عدد (5).

- صافرة عدد (2)،

- شواخص عدد (10).

- بورك لتحديد خطوط بعض الاختبارات

2-4 التجربة الاستطلاعية

- قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ يوم الخميس 2021/9/2 على (10) طالب من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة:
- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات.
 - التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة.
 - تعرف فريق العمل المساعد على كيفية العمل وطريقة التسجيل.
 - حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المستخدمة .

الأسس العلمية للاختبارات :-

قام الباحث بإيجاد معاملات الصدق والثبات ، والموضوعية للتأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينه البحث ، وبعد إن حددت من قبل المصادر العلمية وذوي الخبرة والاختصاص لقياس المهارات الأساسية بكرة القدم وهي اختبارات مقننة واستخدمت من البيئة العراقية ، وتعد المعاملات العلمية الوسيلة التي تحقق نجاح الاختبارات عند تنفيذها .

أ- الصدق :-

الاختبار الصادق هو (الاختبار الذي يقيس ما وضع من اجله او الغرض الذي وضع من أجله إذ يختلف الصدق وفقا لأغراض التي يراد قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها .

وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري حيث تم عرض هذه الاختبارات على مجموعه من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (كرة القدم ، التدريب الرياضي ، الاختبارات والقياس) الذين أكدوا إن هذه الاختبارات صادقة وتقيس الصفة التي وضعت من اجلها.

ب - الثببات :-

يعرف معامل الثبات بأنه هو ثبات نتائج الاختبارات على مدى وقت طويل ، وكلما كان الاختبار أكثر ثباتاً زاد ذلك من دقة كداه قياس. قام الباحث بتسجيل أوقات الطلاب لاختبارات (دقة المناولة، الدرحة) قام الباحث بتطبيق الاختبارين على الطلبة مره أخرى من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارين من خلال استخدام معامل الارتباط (بيرسون) وكانت النتائج تتمتع بقدر عال من الثبات

ج - الموضوعية :-

هي احد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يصف (عدم تأثير الإحكام الذاتية من قبل الباحث وأن تتوفر الموضوعية دون التميز والتدخل الذاتي من قبل المجرى وكلما لم تتأثر بالإحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية)

2-5 القدرات الحركية المستخدمة بالبحث :-

2-5-1 تحديد عناصر القدرات الحركية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم اختيار عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بلاعبي كرة القدم لغرض تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي تخدم هدف البحث ، وبعد تفريغ البيانات تم اعتماد عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي حصلت على نسبة (75%)

جدول (1)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد اهم عناصر القدرات الحركية والبدنية العامة والخاصة للاعبي كرة القدم

| عناصر القدرات البدنية العامة والخاصة | عدد المختصين | عدد المتفقين | النسبة المئوية |
|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|
| السرعة | 9 | 9 | 85% |
| الرشاقة | 9 | 9 | 98% |
| المرونة | 9 | 7 | 77,77% |

2-5-2 تحديد الاختبارات الحركية العامة والخاصة المختارة

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية ، تم اختيار مجموعة من الاختبارات لكل عنصر من القدرات الحركية العامة والخاصة ووضعها في استمارة استبيان ، وتم توزيعها على السادة المختصين في القياس والتقويم بكرة القدم ، وذلك لتحديد الاختبار الانسب لكل عنصر والذي يخدم هدف البحث وبعد تفريغ البيانات حصل الباحث على الاختبارات التي تقيس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي بلغت نسبة الاتفاق عليها (95%) فأكثر والجدول رقم (1) يبين النسب المئوية 3-3 اختبارات القدرات الحركية المستخدمة في البحث : -

قام الباحث باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (95%) فأكثر من آراء السادة المختصين (ملحق 1) كما موضح في الجدول رقم (1) وهذه الاختبارات هي:

2-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث : -

الاختبار الاول : -

الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة ولمهارة الدرجة

الادوات اللازمة: —

مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الاول واربعة شواخص متتالية المسافة بين كل شاخص وآخر (1,5م) بحيث تكون مسافة الاختبار 8 م وعدد الشواخص (5)، كرة القدم، ساعة توقيت الكترونية.

إدارياً الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين أولاً وتسجل زمن أداء الاختبار وملاحظة صحة أداء ثانياً.

مواصفات الأداء: بعد سماع اللاعب اشارة البدء يقوم بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى البداية والنهاية بأسرع وقت.

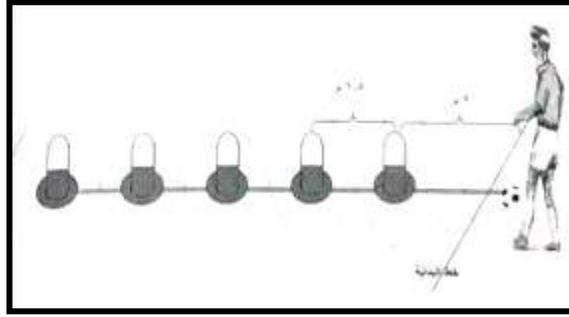
تعليمات الاختبار:

- يمكن للاعب أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم التوقف التام لحركة اللاعب في الاختبار.
- إذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب لا تحتسب المحاولة.
- تعطى للاعب محاولتان ويحتسب له أفضل زمن يسجله.

التقييم: يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية.

شكل (1)

يبين مهارة الدحرجة بين الشواخص



الاختبار الثاني : .

المناولة المرتدة على الجدار بتعاقب القدمين لمدة 30 ثانية

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة المرتدة (التمريرة)

الادوات اللازمة: جدار أملس (يؤشر عليه منطقة (2,2×1,5م) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (3م)، كرة القدم عدد (3)، ساعة توقيت الكترونية.

إدارياً الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجل عدد مرات الأداء وملاحظة صحة أداء ثانياً.

مواصفات الأداء: بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بركل الكرة على الجدار بإحدى قدميه ويعقبها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار بالقدم الأخرى وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (30 ثانية)..

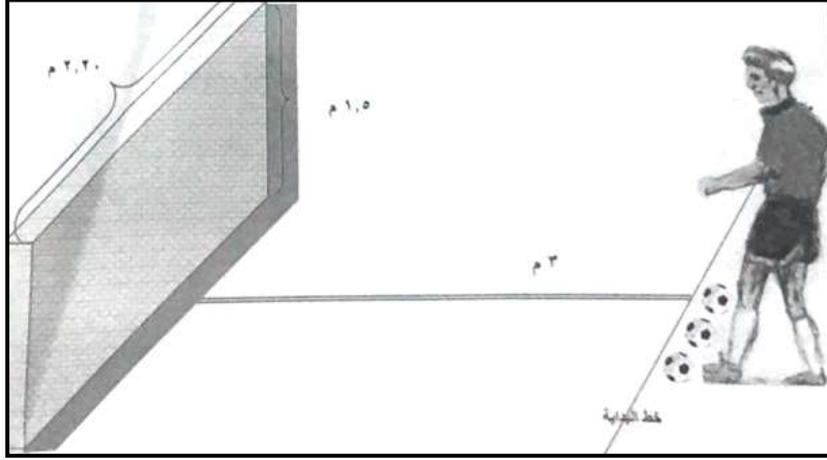
تعليمات الاختبار:

- لا يتم ركل الكرة المرتدة من الجدار إلا من خلف خط البداية..
- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الباقيتين من دون توقف..
- يمكن ركل الكرة بأي قدم وبأي جزء منها في بداية الاختبار..
- لا يجوز تكرار ركل الكرة بشكل متتال بإحدى القدمين..

التقييم: تسجل عدد ركلات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال 30 ثانية.

شكل (2)

بين المناولة المرتدة على الجدار



7-2 الاختبار القبلي

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلي يوم السبت 2021/9/4 لأجراء الاختبارات الحركية الرشاقة ولمهارة الدحرجة والمناولة لمهارة المرونة .

8-2 البرنامج التدريبي :-

ومن ذلك قام البحث وحسب الخبراء والمختصين باعداد تمرينات لأثر الاساليب التعليمية في تطوير المهارات بكرة القدم الاساسية منها المناولة لعينة البحث وتضمن (8) وحدة تعليمية، بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً مدة الوحدة التعليمية (50) دقيقة للقدرة البدنية الحركية(الرشاقة, والمرونة) و تم تنفيذ المنهج التعليمي على وفق المجموعة التجريبية للفترة من 2021/9/4 ليوم السبت ولغاية السبت 2023/10/2 ملحق رقم (2)

1. القسم التحضيري : الزمن الكلي للقسم التحضيري (10) دقيقة ويتضمن:

أ. المقدمة: إذ يتم ايقاف اللاعبين بنسق موحد لأخذ غياباتهم بعد ذلك إعطاء تمارين عامة لاعضاء الجسم كله وتكون مدة هذا الجزء (5) دقائق.

ب. الأحماء: ويتم في ما الجزء إعطاء تمارين خاصة لإجراء الجسم العاملة في الأداء والتركيز على العضلات التي يقع الثقل الأكبر في أثناء عملية المهارة قيد الوحدة التعليمية كذلك استخدام الكرات بالأداء وتكون مدة هذا الجزء (5) دقائق.

أ. الجزء التعليمي: يتم في هذا الجزء والذي مدته (30) دقيقة التركيز على تنفيذ المهارات من خلال تقسيم اللاعبين إلى مجاميع وقد استخدم الباحث هذا الأسلوب من الأساليب باستخدام الوحدة التدريبية بأداء بدنية الرشاقة والمناولة المرتدة والدرجة ، لذلك يعد هذا المنهج حافزاً لباقي اللاعبين، وكذلك من خلال إجراء المنافسة بين الطلاب لتحقيق أهداف مهارة. فالمسافات تساهم بنصيب وافر في تنمية القدرات الحركية.

ب. الجزء التطبيقي: ويتم في هذا الجزء ممارسة التمارين ضمن المنهج في تدريبات الرشاقة والمناولة المرتدة والدرجة قيد البحث. وتكون مدة هذا الجزء (45) دقيقة.

3. القسم الختامي: ويتم في هذا القسم إعطاء تمارين التهيئة والاسترخاء ثم إعطاء بعض النصائح والتوجيهات للاعبين وإنهاء الوحدة التدريبية ، ولكون مدة هذا القسم (5) دقائق.

2-9 الاختبارات البعدية: -

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس 10/2 / 2021 لأجراء الاختبارات القدرات الحركية الرشاقة ولمهارة الدرجة والمرونة لمهارة المناولة المرتدة

2-10 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية SPSS

- الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ومعامل الالتواء .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل المتغيرات قيد الدراسة الرشاقة والمرونة لمهاتري الدرجة والمناولة المرتدة على الحائط .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ومستوى الدلالة للمتغيرات الرشاقة ولمهارة الدرجة

| الدلالة الاحصائية | مستوى دلالة الاختبار sig | قيمة T المحسوبة | المجموعة التجريبية الاولى | | | | وحدة القياس | المتغيرات الاحصائية |
|-------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|-------|--------|---|-------------|---------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| | | | | | | | الرشاقة | |
| دال | 0,000 | 14,94 | .,811 | 14 ,7 | . ,861 | 8 | الدرجة | |

الجدول (2) يبين متغير الرشاقة لمهارة الدرجة المجموعة التجريبية الاولى في الاختبار القبلي حيث كان المتوسط الحسابي (8) وانحراف معياري (.861) اما في الاختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (14,7) وانحرافها المعياري (.811) وكانت قيمة (t) المحسوبة (14,94) عند مستوى الدلالة (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على ان الفرق كانت دالة ولصالح الاختبار البعدي

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات المرونة ولمهارة المناولة

| المتغيرات الاحصائية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية الثانية | | | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة للاختبار sig | الدلالة الاحصائية |
|---------------------|-------------|----------------------------|-----|------|------|-----------------|----------------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| المرونة | | | | | | | | |
| المناولة | ثا | 8,1 | 8,1 | 12,2 | 12,2 | 10,77 | 0,000 | دال |

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) الذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لنتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية الثانية حيث كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة (8,1) والانحراف المعياري (0,876) للاختبارات القبليّة اما الاختبارات البعديّة فكان الوسط الحسابي (12,2) وانحرافها المعياري (0,789) وكانت قيمة (t) المحسوبة تساوي (10,77) عند مستوى الدلالة (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على ان الفروق كانت دالة ومعنوية

3- 2 مناقشة النتائج :-

من الجدول رقم (2) تبين أن هناك فروق دالة ومعنوية ولصالح الاختبارات البعديّة ولمفردات قيد الدراسة الرشاقة وتحديدا لمهارة الدرجة بوجود العلاقة المعنوية بين هذه المتطلبات وما يتفق في ذلك في مستوى اعداد العينة وما مدى العلاقة كما اشار (بسطويسي) "أن القدرات الحركية كانت لها الأثر لأفراد العينة ويعزو الباحث ايضا الى ان هذه الفروق الدالة المعنوية ولصالح الاختبارات البعديّة الى استخدامه اسلوب (التطبيق الذاتي المتعدد المستويات) والذي يراعي جميع المستويات اثناء توزيع الواجبات الحركية لهم والسماح للطلاب بأختيارهم المستوى الذي يناسب قدراتهم ,وهذا بدوره يعطي وقتا كافيا للتدريب واتقان الاداء وذلك لأندفاعهم نحو المادة التعليمية التي تستهوي حاجاتهم النفسية للاسلوب التعليمي والمهارة معا لاسيما ان مهارة

الدرجة هي الأخرى تتطلب التدريب المستمر والوقت الكافي لخلق رشاقة عالية للمتعلمين وسواء حركتهم ما بين الشواخص بالكرة او بدونها .

اما مهارة المناولة (التمريرة) ومن خلال ملاحظة نتائج الجدول (3) وللاختبارات القبلية والبعديّة لتقييم النتائج الفنية للمهارة والقدرات البدنية والحركية للمتعلمين لاحظ الباحث تفوق الاختبارات البعديّة لتقييم الاداء المهاري بشكل واضح وعزا الباحث ذلك لكيفية توظيف الاسلوب التعليمي (التفكير المتشعب) لعينة الخام في ادائها الاولي ومن خلال تصحيح الاداء الحركي كونه اي (اسلوب التفكير المتشعب) من خصائصه الاحساس بالمشكلة اي تحديد الخطأ المترتب نتيجة الاداء الحركي الاولي وفي بدء التمارين الخاصة بالمهارة وعلى ضوء ذلك يتم تحديد المشكلة ومن ثم البحث عن الحلول المناسبة للاداء الامثل وهذا كله يأتي من اداء مهارة المناولة التي غالبا ما يحدث فيها الخطأ نتيجة الارباك او طبيعة زخم متطلبات المباراة واهميتها وبالتالي يكون هنا دور المتعلم جيدا في البحث عن الحل المناسب بكيفية اختيار المناولة الجيدة وتميرها الى الزميل المناسب وفي المربع المناسب في ارضية الملعب لفك الاختناقات الحاصلة على فريقه وايجاد الثغرات الاكثر اهمية في فريق الخصم واحراجه في مربع التهديد وتلك هي الحلول المناسبة التي يبحث عنها المتعلمين في ادائهم داخل المستطيل الاخضر .

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات

- هناك تأثير فعال لبعض القدرات الحركية الرشاقة في مهارة الدرجة ومهارة المناولة المرتدة لأفراد - هناك تفاوت بسيط في بعض القدرات الحركية والمهارية في مستوى أداء دقة المناولة المرتدة

4-2 التوصيات :

- التأكيد على التدريب الفردي أو التخصصي لدى الطلاب وبما يتلائم مع الجوانب الحركية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية لأفراد العينة لهذه المرحلة.
- التأكيد لمرحلة الدراسة الثالثة على تطوير القدرات الحركية الرشاقة والمناولة المرتدة لأفراد العينة
- دراسة مناهج تعليمية اخرى لعينات مختلفة في تطوير القدرات الحركية المهارية في الكرة القدم لعينات و بأعمار أخرى.

المصادر

- الجبيلي، إيمان حسن (1986) ، العلاقة بين مستوى الطموح الرياضي وكل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ،جامعة حلوان .
- البيك، علي فهمي : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى ،الاسكندرية
- إسماعيل، طه؛ وأبو المجد، عمرو؛ وشعلان، إبراهيم ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الخشاب ، زهير قاسم (1984) : خصائص الاختبارات الميدانية في حالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو .
- البيك ، علي فهمي (2008) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية . ، مصر .
- الزهاوي ، هه فال خورشيد (2004) ، اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي 1999).
- خا طر، احمد محمد؛ البيك، علي فهمي (1978) ، القياس في المجال الرياضي، ص2، دار المعارف، القاهرة..
- محمد يوسف الشيخ؛؛ فسيولوجيا الرياضة والتدريب، دار الوجد للنشر، 2021، ص12
- محمد يوسف ياسين ابراهيم : فسيولوجيا الرياضة والتدريب، العروبة للنشر، 2022 ص 15
- كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الاعداد البدني- طرق القياس، ط3، عمان، دار الفكر، 1997.
- ماجد علي موسى، التدريب ادب في الحديث، البصرة ، مطبعة نخيل ، 2009.
- كماش ، يوسف لازم (٢٠٠٢) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الاردن.
- حسانين ، محمد صبحي وحمدى ، عبد المنعم (1977) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .

أنموذج الوحدات المنهج الدراسي للقدرات الحركية قيد الدراسة

| اجزاء الوحدة | الزمن | الغرض | الأدوات | التشكيل | الاجراءات |
|----------------|-------|--|---------------------------------|---------|---|
| الجزء التمهيدي | 10د | الأحماء | - | | مشي وركض بطول ملعب الكرة القدم مع تحريك الذراعين والرجلين، تمرينات إطالة لجميع أجزاء الجسم، مع التركيز على حركة الجسم والاحماء العام. |
| الجزء التعليمي | 30د | الرشاقة | | | اقماعات لتحديد مسافات تدريب الدرجة حيث يقوم اللاعب بأداء سرعات بين الشواخص بالكرة، أداء رشاقة بين شواخص سرعات بدون كرة حركات بالكرة للمناولة المرتدة |
| الجزء التطبيقي | 45د | تدريب الدرجة و المناولة المرتدة على الحائط | ملعب الكرة القدم، عدد من الكرات | | يقوم الاستاذ بشرح وتوضيح مهاراتي تعلم الدرجة والمناولة ، كأهم المهارات الاساسية في الكرة القدم، بواسطتها يتم تنفيذ المناولة المرتدة على حائط وتبادل الكرة بين زملاء ، وبواسطتها يتم تبادل المراكز وبواسطتها ، فضلاً عن توجيه الطلاب إلى النواحي الفنية للمهارات ، ويستمر الاستاذ في ذلك إلى نهاية الوحدة التدريبية، تمرينات استرخاء أو ألعاب صغيرة مع استخدام كلمات تشجيعية مناسبة لغرض أنموذج لكبار منفذي المناولة المرتدة وسرعة أداؤها والتعامل مع الكرة بهذا اساليب تدريبية. |
| الختام | 5د | | | | لعبة صغيرة ومسلية لها علاقة بالدرس |

تضمن البرنامج (8) وحدة تدريبية للقدرات الحركية (الرشاقة والمناولة المرتدة على حائط) بالتالي استخدم البرنامج الدراسي لهذه المرحلة ليومين في الاسبوع (الاثنين والخميس) من كل اسبوع ولمدة شهر، حيث تم استخدام الشدة والحجم والراحة والتكرار للتمرينات الحركية والمهارات قيد الدراسة.