

## تأثير تمارينات خططية في تطوير الأداء المهاري

### المركب بكرة القدم

م.م عبد علي جعفر الدهامي

أ.د ذو الفقار صالح عبد الحسين

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

#### الملخص العربي:

أن التقدم في أسلوب خطط اللعب ألزم المدربين في التدريب على مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية بشكل يكمل أحدهم الآخر؛ فعلى سبيل المثال إن إتقان اللاعبين المدافعين للأساليب والواجبات الدفاعية الفردية هو الكفيل في تنظيم دفاع الفريق والتصدي لتحرك هجوم الفريق المنافس وإفشاله وبالتالي الحفاظ على المرمى ، ولذلك يجب تدريب المدافعين ليس فقط على الأسس الفنية والخططية في الدفاع بل على أسس الهجوم الناجح باعتبار إن المدافعين يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم من قبل الفريق الآخر وعليه لن تصبح المهمة الأساسية والأخيرة للمدافعين إيقاف المهاجمين بل بناء الهجوم والمشاركة في التهديد ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام مبادئ اللعب الأكثر ملائمة وهي حين تكون الكرة بحوزة فريقين وما هو المبدأ الأكثر تأثيراً في الموقف المعني في لحظة معينة لتطوير الأداء المهاري المركب من خلال التدريبات الخططية

أما أهداف البحث

- ١- أعداد تدريبات خططية باستخدام مبادئ اللعب الهجومية بكرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي على الأداء المهاري المركب بكرة القدم .
- ٣- معرفة الفرق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### استنتاج ما يلي :

١. أن التمارينات الخططية المستخدمة ساهمت في تطوير الاداء المهاري المركب قيد الدراسة للمجموعة التجريبية .

٢. حصول تطور في الاختبارات البعدية في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية .

وبناءً على ما جاء في نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

١. التأكيد على تنويع التمارين الخاصة بالمهارات الاساسية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة وربطها بخطط اللعب .
٢. الاهتمام بالتمارين المركبة لأنها تساعد على أدراك اللاعبين للكرة والمسافة بشكل أو بأفضل .

Abstract

# The impact of tactical exercises in the development of performance skills composite football

Researcher

M. Abdul AJ Aldhamme the researcher

A. Dr. Zulfiqar Saleh Abdul Hussein

## Chapter One

Progress in style plans play committed coaches in training on the principles of play offensive and defensive in complement one another; For example, the master players defenders of the methods and duties defensive individual is the sponsor in the organization of the defense team and to address the move attack the opposing team and thwarted thus preserving the goal, and therefore must Training defenders not only on the foundations of the technical and tactical defense, but on the basis of a successful attack as defenders advancing from the rear, where difficult monitored by the other team and it will not become the primary task and the last defenders to stop the attackers, but building the attack and to participate in the scoring is here reflected the importance of research in the use of the principles of the most appropriate play it while the ball is in possession of my team and what is the most influential in principle position on at a given moment for the development of performance skills through exercises composite tactical The research problem is Research objectives

1 - the number of tactical exercises using the principles of play offensive football.

2 - Identify the training curriculum impact on performance skills composite football.

3 - see the difference in a posteriori tests between the experimental and control groups.

following:

1. The tactical exercises used contributed to the development of performance skills compound under study for the experimental group.

2. For the development of a posteriori tests in composite skills for the experimental group.

the following:

1. Emphasis on the diversification of exercises for the basic skills that are similar to the requirements of competition and linked to plans to play.

2. Attention to work out vehicle because it helps on doth players to the ball and distance or the best.

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم في أسلوب خطط اللعب ألزم المدربين في التدريب على مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية بشكل يكمل أحدهم الآخر؛ فعلى سبيل المثال إن إتقان اللاعبين المدافعين للأساليب والواجبات الدفاعية الفردية هو الكفيل في تنظيم دفاع الفريق والتصدي لتحرك هجوم الفريق المنافس وإفشاله وبالتالي الحفاظ على المرمى ، ولذلك يجب تدريب المدافعين ليس فقط على الأسس الفنية والخططية في الدفاع بل على أسس الهجوم الناجح باعتبار إن المدافعين يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم من قبل الفريق الآخر وعليه لن تصبح المهمة الأساسية والأخيرة للمدافعين إيقاف المهاجمين بل بناء الهجوم والمشاركة في التهديد . وان إتقان مهاجمي الفريق للأساليب والواجبات الهجومية الفردية هو الكفيل في تفكيك القوة دفاع الفريق المنافس وخلق الثغرات لتسهيل عملية الاختراق والوصول إلى المرمى ، ولكن إذا لم يكن الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع تفقد لعبة كرة القدم رقيها حينما لا يكون هناك توازن بين الدفاع والهجوم .

إن وجود إمكانيات فردية لدى اللاعبين في الفريق الواحد يمكن تطويرها وتوظيفها ومعالجة الضعف فيها وبناء خطط فردية مستقبلية . وهذا يؤكد عاملين أساسيين أولهما إن لكل لاعب خصائص بدنية ونفسية معينة تميزه عن زملائه في الفريق . وثانيهما ان لكل لاعب دوراً محدداً وله مهام تكتيكية محددة من الأداء الجماعي . وهنا يذكر كاجاني وكورسكي ١٩٩٠ " إن إعداد وانجاز الخطط في المباراة يحصل من خلال إعداد وانجاز كل لاعب منفرد الأفعال والواجبات المطلوبة منه وانسجام هذا الإعداد والانجاز مع بقية اللاعبين للحصول على العمل الجماعي " .<sup>(١)</sup>

أن خطط اللعب في كرة القدم وأجرائها الهجومية لها أهمية كبيرة ومميزة ، فهي تلعب دوراً حاسماً في تطوير اللاعبين ذهنياً وفي سرعه اتخاذهم للقرار واستخدام ما لديهم من قدرات وإمكانيات وخبرات خلال مواقف اللعب واحتمالاته بتصرفات خططيه هادئة قد تدرب عليها اللاعب وعرفها ضمن خطة الفريق . فالفريق فاللعب الفردي الهجومي يوضع بحيث يتم فيه استغلال إمكانيات وقابليات اللاعبين الكاملة ولمصلحة اللعب الجماعي ويتضح انجاز الفريق ويتحدد من خلال تلك الإمكانيات وبالتالي يسهل توظيف وإشراك اللاعبين في المكان المناسب في تشكيل الفريق ووضع الاستراتيجيه المناسبة للعب الفريق . وهذا يقودنا الى معرفة ان صعوبة الانجاز في اللعب تعود الى اثر ترابط العوامل الحركية والتكتيكية والنفسية وعلية يكون من الصعوبة الحصول على القدر الكافي من التكامل بينهما . على ان الحصول على مزيد من السرعة والتنوع (التغير) في اللعب يأتي من خلال تطوير او تنمية القدرات الحركية الخاصة والقدرات التكتيكية والتكتيكية .

(١) لاديسوف كاجاكي ، لاديسوف كورسكي : تدريب لاعبي كرة القدم ، ترجمة صباح محمد رضا ، صباح رضا جبر ، مطابع التعليم العالي ، الموصل

تعتمد كل الحقيقة من هذه الحقائق المهمة للاعب اعتماداً كبيراً على عدد المهاجمين والمدافعين في كل وضع من الأوضاع المباراة والمسافة بين الهدف والضغط على اللاعب الذي بحوزته الكرة من خلال مبادئ الاختراق والضغط والإسناد والتغطية وخلق الفراغ

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام مبادئ اللعب الأكثر ملائمة وهي حين تكون الكرة بحوزة فريقين وما هو المبدأ الأكثر تأثيراً في الموقف المعني في لحظة معينة لتطوير الأداء المهاري المركب من خلال التدريبات الخطية

### ١-٢ مشكلة البحث

ان تدريبات كرة القدم الحديثة تعتمد على الإعداد الشامل والمتكامل لكل عناصر كرة القدم (البدنية) والفنية والمهارية (الخطية) (الذهنية) ثم انعكاس هذا الإعداد على الحالة المعنوية والنفسية للفريق واللاعب. ولذا نرى ان الفرق الوطنية والمنتخبات وأندية المقدمة في كل العالم وحسب بيئتها التدريبية تكاد تكون متشابهة في استخدامها لطرائق التدريب في الجانب البدني والمهاري. وتختلف بعض الأحيان في أساليب وطرق لعبها لذا نرى وفي كل بطولة اولمبية او بطولات كأس العالم يطل علينا أسلوب جديد او طريقة لعب مبتكرة .

أن حجر الزاوية في تخطيط العملية التدريبية هي قابليات اللاعبين والتي تفسر من خلال المهارة العالية والرؤيا الواسعة والقراءة الممتازة ومن ثم التوقع الصحيح وعلى المدربين إعطاء الأهمية البالغة في تطوير اللاعبين المخططين وإيجادهم داخل الملعب والارتكاز عليهم .

ومن خلال متابعة الباحثان لفرق الأندية الشباب في محافظة البصرة وجدنا افتقاراً لاستخدام التمارين المركبة التي تساعد على تطوير الجانب المهاري والخطي فردياً وجماعياً وفرقياً والذي يعود بالفائدة والاقتراب إلى المستويات العالمية في الأداء كما انه عدم جدولة الألعاب الرسمية والودية وتحديد مواعيدها بصورة دقيقة يفقد المناهج التدريبية أهميتها من حيث التخطيط السليم والمدروس في الانتقال من مرحله إلى أخرى وبالتالي إضاعة المواهب الفردية وعدم الاستفادة منها أو إخضاعها للواجبات الجماعية وتحقيق ما هو مطلوب .

### ١ - ٣ أهداف البحث

- ١- أعداد تدريبات خطية باستخدام مبادئ اللعب الهجومية بكرة القدم .
- ٢- لتعرف على تأثير المنهج التدريبي على الأداء المهاري المركب بكرة القدم .
- ٣- معرفة الفرق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

### ١ - ٤ فروض البحث :

- ١- التدريبات الخطية تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري المركب
- ٢- وجود تأثير للتدريبات الخطية على وسائل الخطط الهجومية الفردية بكرة القدم

٣- وجود فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي نفط الجنوب بكرة القدم للموسم ٢٠١٢/٢٠١٣

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نفط الجنوب

١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٢/١٢/١٤ ولغاية ٢٠١٣/٥/٢ .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم التمرين : (١)

تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد إغراضه فقد عرف التمرين بأنه اصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية (والتمرين أيضا أداء معلوم الزمن والتكرار وهو الذي يؤدي الى تطوير المهارة .

والتمرين هو أداء او انجاز او واجب معني بصورة متكررة لغرض اكتساب مهارة بصورة تامة . ويشار الى التمرين بأنه ضروري للحفاظ على المهارة المتعلمة السابقة وترسيخها . وكذلك يعرف التمرين بأنه محاولات متعددة يؤديها اللاعب في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة المطلوبة وتثبيتها . ويهدف التمرين الى اكتساب الانسيابية والدقة في الأداء وكذلك اكتساب مختلف المهارات الأساسية الجديدة وتعلم الأداء الفني السليم .

ان هذه العملية تكون مستمرة وملازمة للاعب مادام يهدف إلى الاحتفاظ بالمهارة فضلاً عن ذلك فإن التمرين يعد عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين اللاعب والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الأجزاء المكونة للمهارة في أداء متتابع وبزمن مناسب .

ومن خلال التعاريف السابقة يرى الباحثان ان التمرين هو (مجموعة من الحركات التي تؤدي بانسيابية لإغراض مختلفة وصولاً للاعب إلى أقصى درجة من الأداء الحركي الصحيح وبالزمن المناسب في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية)

وهناك مراحل يمر بها التمرين (المراحل نفسها التي تمر بها المهارة) وهي (٢)

أ- المرحلة المعرفية.

ب- المرحلة الحركية .

ج- الحركة الاستقلالية.

٢-١-٢ مفهوم الخطط :

(١) محمد كاظم عرب: تمارينات خاصة لتطوير تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وأثرهما في مستوى أداء الحكام المساعدين للدرجة الأولى بكرة القدم □

رسالة ماجستير جامعة القادسية □ ٢٠٠٩ ص ٢٨

(٢) ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي: ط١ دار الضياء للطباعة والنشر : النجف الاشرف ، ٢٠٠٨ ص ١١٧-١١٨ .

"يشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك الحركات والفعاليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون في اثناء المباراة في حالتها الهجوم والدفاع بصورة فردية او زوجية او جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس" (١)

ويذكر محمد رضا "ان خطط اللعب هو ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على المنافس او تعاون لاعبي الفريق الواحد في تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على المنافس" (٢)

ويذكر قاسم لزام ان خطط اللعب "هي عبارة عن جملة الإجراءات والتحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول على أفضل نتيجة في المباراة على أساس قانون اللعبة والاستفادة من القدرات البدنية والمهاراتية والنفسية والذهنية مع مراعاة أسلوب لعب المنافس والظروف المتغيرة في اثناء المباراة" (٣)

### ٢-١-٣ الخطط الهجومية :

يعتبر التكتيك الهجومي او الخطط الهجومية مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يمتلك الكرة ويتضمن التكتيك الهجومي: (٤)

تنظيم الهجوم

- تمهيد التهديد (الاستعداد للتهديد)

- تسجيل الهدف.

ويذكر حسن السيد ابو عبده (أنها خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد او جماعات او كفريق جماعي ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وأدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق اثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز وأحراز اكبر عدد من الأهداف مستغلين في ذلك إمكاناتهم وقدراتهم الحركية والمهارة بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس وتنقسم الخطط الهجومية الى (١)

- خطط الهجوم الفردي

- خطط الهجوم الجماعي

ويرى الباحثان ان جميع الإجراءات التي تتبع اثناء المباراة من قبل اللاعبين سواء كافرا داو جماعات وكانت الغاية منها محاولة تسجيل هدف في مرمى المنافس يمكن ان يطلق عليها خطط هجومية وكذلك باستخدام اللاعبين لجميع المهارات الأساسية في كرة القدم .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

(١) حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم مطبعة الاشعاع : الاسكندرية ٢٠٠١ ص ١٧٤

(٢) محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم : دار السعادة للطباعة مصر القاهرة ٢٠٠٣ ص ٢٩ .

(٣) قاسم لزام صبر : جدولة التدريب والاداء الخططي بكرة القدم ط١: المكتبة الرياضية بغداد الجادرية ٢٠١٠ ص ٢٢٩

(٤) قاسم لزام صبر : المصدر السابق نفسه : ص ١٨٩ .

(٥) حسن السيد أبو عبده : مصدر سبق ذكره ص ١٧٩

### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث "اذ ان التجريب يبحث في السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر فهو تغيير معتمد من الباحثان لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآتية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتغيرها ضمن منطوق علمي سليم" (٢)

### ٣-٢ عينة البحث

العينة "هي الأنموذج الذي يجري عليه البحث وعلى الباحثان ان يختار عينة البحث بحث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا ويجب ان يتوفر في هذه العينة شرطا رئيسيا هو إمكانية تقييم نتائجها على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها" (٣) لذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي نفط الجنوب الرياضي للموسم ٢٠١٢/٢٠١٣ والذي بلغ عددهم (٢٤) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين

- ولتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحثان السيطرة على العوامل التجريبية قام بأجراء التجانس كما في جدول (١) لكل مجموعة بعد تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين بالأسلوب العشوائي عن طريق أجراء القرعة لاختيار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ليبلغ عدد كل منها (١٢) لاعبا ثم تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث

### ٣-٣ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارة رأي الخبراء للاختبارات المهارية المركبة المركبة (ملحق ١)
- استمارة معرفة أعمار مقياس أطوال وأوزان اللاعبين (ملحق ٢)
- المقابلات الشخصية (ملحق ٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتقويم التمرينات المرشحة من قبل الباحثان (ملحق ٤)
- فريق العمل المساعد (ملحق ٦) .

### ٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كرات قدم عدد ١٢
- شواخص بلاستيك صينية الصنع عدد ١٠
- أقماع بلاستيكية عدد ١٠
- مصاطب عدد ٢
- أهداف صغيرة عدد ٢

(١) وجبة محبوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣ : ٣٢٧

(٢) محمد لبيب النجيجي، محمد منير موسى: البحث التربوي واصولة، منهاجه، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٣ ١٠٢

- هدف كرة يد عدد ١
- شريط قياس بطول ٣٠م
- صافرة عدد ٤
- ساعة إيقاف صينية الصنع عدد ٤
- كاميرا تصوير س يدي نوع (Sony) يابانية الصنع عدد ١
- ميزان كهربائي الكتروني
- ٣- ٥ الاختبارات المعتمدة في البحث

### ٣-٥-١ الاختبارات المهارية المركبة (المعدلة) (١)

الاختبار الأول : الاستلام ثم الجري ثم التصويب

الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام والجري والتصويب

الأدوات المستخدمة : مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد : ساعة إيقاف ، أشرطة قياس

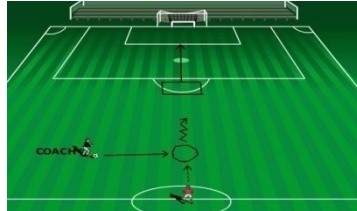
وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣)م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة

الممره له من المدرب في الدائرة قطرها (١)م ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم مسافة (٨)م ثم

التصويب من داخل المستطيل المرسوم بطول (١)م وعرض (٢)م والذي يبعد عن خط الجراء(٢)م .

طريقة التسجيل :

- يحسب زمن أداء كل محاولة من خط استلام الكرة حتى اجتيازها خط المرمى ويشترط إضافة (٢)ثانية في حالة خروج الكرة خارج المرمى وإضافة (١) ثانية في حالة دخولها الهدف الصغير
- يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل
- إضافة (٢) ثانية الى الوقت حالة خروج الكرة خارج المرمى وثانية واحدة في حالة دخولها المرمى الصغير .
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين



شكل (١) يوضح اختبار استلام الجري والتصويب

### الاختبار الثاني : الاستلام ثم المراوغة و التصويب

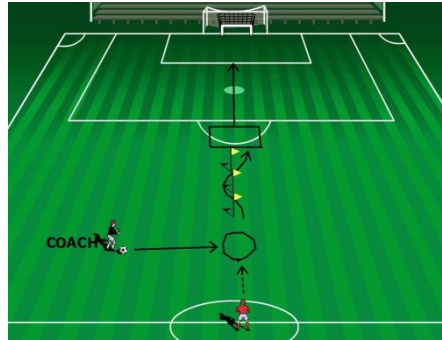
(١) سامي خليفة حمادي: تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية الخطئية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم للناشئين



**الغرض من الاختبار :** قياس أداء الاستلام ثم المراوغة والتصويب

**الأدوات المستخدمة :** مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد ، ساعة إيقاف ، أشرطة قياس ، شاخصين  
**وصف الأداء :** يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣)م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة  
الممرة له من المدرب في دائرة قطرها (١)م ثم أداء المراوغة بين الشاخصين المسافة بينهما ٢/١م ثم التصويب  
من داخل المستطيل المرسوم بطول (١)م وبعرض (٢)م والذي يبعد عن خط الجزاء (٢)م  
**طريقة التسجيل :**

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى اجتيازها خط المرمى ويشترط إضافة (٢) ثانية الى الوقت في حالة خروج الكرة خارج المرمى و(١) ثانية اذا دخلت المرمى الصغير
- يؤدي اللاعب محاولتين تحتسب الأفضل .
- إضافة (٢) ثانية الى الوقت في حالة خروج الكرة خارج المرمى وثانية واحدة في حالة دخولها المرمى الصغير .
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



**شكل (٢) يوضح الاستلام ثم المراوغة والتصويب**

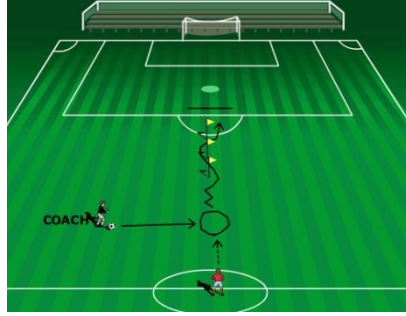
**الاختبار الثالث : الاستلام ثم الجري ثم المراوغة**

**الغرض من الاختبار :** قياس أداء الاستلام والجري والمراوغة

**الأدوات المستخدمة :** كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - (٣) شواخص

**وصف الأداء :** يقف اللاعبون خلف خط البداية مسافة (٣) م وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة  
الممرة له من المدرب في دائرة قطرها (١)م ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة (١٠)م ثم أداء المراوغة بين  
(٣) شواخص لمسافة بينهما ( )م والانتهاج عند الخط الذي يبعد عن الشواخص (٢)م  
**طريقة التسجيل :**

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى الوصول للخط النهائي
- يؤدي اللاعب محاولتين ويؤخذ متوسط زمنها
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين



شكل (٣)

يبين اختبار استلام والجري والمرابغة

الاختبار الرابع : الاستلام ثم الجري ثم المناولة

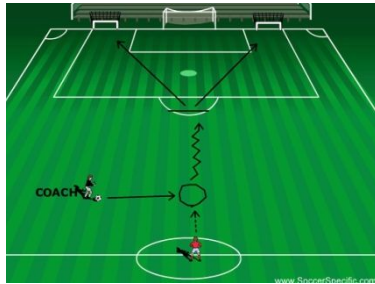
الغرض من الاختبار : قياس أداء الاستلام والجري والمناولة

الأدوات المستخدمة : هدفين صغيرين - كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣)م وعند سماع الإشارة ينطلق لاستلام الكرة من المدرب في دائرة قطرها (١)م ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة (١٠)م ثم أداء مناولة على احد المرمين الموجودين بين خط الجزاء والمرمى ثم يكرر الأداء على المرمى الاخر .

طريقة التسجيل :

- يحتسب زمن أداء كل محاولة من لحظة استلام الكرة حتى اجتيازها المرمى الصغير ويشترط اذا خرجت الكرة خارج الهدف تضاف ثانية الى الوقت .
- يؤدي اللاعب محاولتين ويؤخذ متوسط زمنها .
- إضافة ثانية واحدة في حالة خروجها خارج المرمى الصغير .
- يؤدي المحاولة الثانية بعد انتهاء جميع اللاعبين .



شكل (٤)

يوضح اختبار الاستلام ثم الجري والمناولة

تعد المحاولات العلمية الوسيلة التي تحقق النجاح للاختبارات عند تنفيذها وهذه المعاملات هي (الصدق والثبات والموضوعية) " وان الدور الايجابي الذي يؤديه هذه المعاملات للاختبارات لها دلالتها العلمية التي لا يمكن إغفالها في البحوث العلمية والتي تعد الاختبارات والقياسات العلمية أدواتها العلمية والفاعلة ، وعليه يجب على الباحثان التأكد منها قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال التجارب الاستطلاعية على عينة من المختبرين " (١) .

### ٣-٧-١ الصدق

وهو من الشروط الضرورية التي ينبغي توفرها في الأداة التي تعتمد عليها أيه دراسة اذ يعد الصدق "درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار لما نريد قياسه " (٢)

### ٣-٧-١-١ الصدق الظاهري

من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية ولعبه كرة القدم للحكم على مدى صلاحية هذه الاختبارات في قياس الصفة المراد قياسها . ويشير (scannell) الى أن الصدق الظاهري يعد أحد المؤشرات صدق المحتوى ويشير الى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسها " (٣) ويمكن أن يعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (٤)

### ٣-٧-٢ الثبات

الثبات هو "الاتساق في النتائج ، ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها " (١) أو " أن الاختبار يكون ثابتاً إذا كلن يؤدي الى النتائج نفسها في حاله تكراره مره أخرى وخاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين " (٢) ومن أجل التأكيد من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث تمت الإفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية في حساب معامل الثبات باستخدام طريقه الاختبار وإعادة الاختبار وكانت النتائج كما في الجدول (٥) إذ تم تطبيق الاختبار على عينه خارج مجتمع البحث مكونه من (٦) لاعبين وإعادة الاختبار بعد سبعة أيام وتم بعد ذلك معالجه البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

(١) عقيل حسن فالح : تأثير منهجي تدريبي المرتفع الشدة والهيبيوكسيل في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية والوظيفية للاعبين الشباب بكره القدم ، أطروحة دكتوراه، جامعه البصرة : ٢٠٠٩ ٨

(٢) مروان عبد المجيد أبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار وائل للنشر ، عمان ، ١٩٩٩ ١٣

(٣) scannal d: testing and measurem end in the classroom .boston . houghton . 1975 p.p.22

(٤) مصطفى محمود الأمام وآخرون : التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٩ ١٢٧ .

(٥) مروان عبد المجيد أبراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة باستخدام طرق التحليل العامل : ط ١ : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع : عمان : ٢٠٠١ : ص ٨٩ .

(٦) صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية : ط ١ : مكتبة العبيكان : الرياض : ١٩٩٥ : ص ٤٣٠ .

### ٣-٧-٣ الموضوعية

يقصد بالموضوعية " عدم تأثير نتائج الاختبارات أو القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل الحالة المزاجية وتقديره النسبي " (٣) . أو " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (٤) ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيده عن التقويم الذاتي أذ أن التسجيل يحصل باعتماد وحدات بالزمن والدرجات فضلاً عن أن فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص الدقيق في كره القدم لذا تعد الاختبارات موضوعية .

كما قام الباحثان بالتحقيق من موضوعيتها بحساب درجات محكمين (\*) وبعد جمع درجات هؤلاء المحكمين وأجراء العمليات الإحصائية واستخدام معامل الارتباط بيرسون وأظهرت قيمة (ر) ارتباط عالي وبهذا تكون الاختبارات المركبة موضوعية أيضاً فالاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون " (١) كما يذكر ريسان خريبط نقلاً عن عبد اللطيف حمد حسون " كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك الى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح " (٢)

### ٣-٨ التجارب الاستطلاعية

#### ٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (٣) ، ولهذا قام الباحثان بإجراء تجربته الأولى على عينه مؤلفة من (٦) ستة لاعبين من خارج عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بعد شرح الاختبارات لهم وكيفية التسجيل ، وقد تمت التجربة بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢٠ وفي تمام الساعة الثالثة عصراً وكان الهدف منها :

١- توزيع الاختبارات على مناطق الملعب بأكمله

٢- تقسيم الكادر المساعد على الاختبارات

٣- حساب وقت أداء كل تمرين من التمارين المستخدمة

٤- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث ومعرفة قدراتهم

(٣) إبراهيم عبد ربه خليفه ، حبيب حسيب العدوي : الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، مطبعة العراف، ١٩٩١ ، ٩٧ .

(٤) أسعد لازم علي : القيمة التنبؤية للمستوى المعياري بدلاله بعض القدرات البدنيه والوظيفيه كمؤثر الانتقاء الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراة ، جامعه بغداد، ٢٠٠٨ ، ٧٦ .

(٥) عبد الحليم جبر نزال / أستاذ جامعي / كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

أحمد عبد الأمير أحمد / طالب دكتوراه / كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

(١) محمد صبحي حسنين : التربية البدنية والرياضية (إدارة ، تدريب ، تعليم ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ ، ٣٠٩ .

(٢) عبد اللطيف حمد حسون : تأثير التدريب بأسلوب حجم حمل المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة

السلة للمتقنين ، رسالة ماجستير ، جامعه البصرة : ٢٠١٠ ، ٧٢ .

(٣) وجيه محجوب : أحمد بدري حسين : البحث العلمي : مطابع التعليم العالي بابل ٢٠٠٢ ص ٣٥ .

٥- تحديد الشدة القصوى للتمارين المستخدمة من أجل تقنين الشدة

### ٣- ٨- ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠١٢ على عينة مؤلفة من (٦) لاعبين وبمساعدة مدربا الفريق ، وفيها تم إجراء وحدة تدريبية الهدف منها :

١- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد

٢- التأكد من تحديد الأزمنة التي وضعها الباحثان عند تنفيذ التمرينات

٣- التأكد من زمن تحديد الراحة البينية بين التكرارات وبين التمرينات

### ٣- ٩ الاختبار القبلي

أجرى الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث قبل البدء بالتخطيط للتمرينات الخطئية المستخدمة وذلك لتحديد مستوى الأداء المهاري المركب ووسائل تنفيذ الخطط الفردية الهجومية بكرة القدم وكانت الاختبارات يوم الخميس المصادف ١٠/١/٢٠١٣ في الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب نادي نفط الجنوب الرياضي .

### ٣- ١١ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخطئية المقترحة أجرى الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية بتاريخ ١٠/٣/٢٠١٣ الساعة الثالثة عصرا . وقد سعى الباحثان الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وكادر العمل المساعد من أجل خلق الظروف أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

### ٣- ١٢ الوسائل الإحصائية

من أجل جمع البيانات وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي للبيانات وفي ضوء أهداف البحث واسترشاداً بالمصادر العلمية يمكن تحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	□	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الأوساط الحسابية للفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع-+	س-	ع-+	س-				
الاستلام والجري والتصويب	ثا	٠,٨٣٨	٧,٠٠٥	٠,٦٥٦	٥,٨٧٢	١,١٣٢	٠,١٣٥	٨,٣٧٩	معنوي
الاستلام والمراوغة والتصويب	ثا	٠,٧٢١	٧,٩١٧	٠,٤٥٦	٦,٦٨٦	١,٢٣٠	٠,١٦٠	٧,٦٥٦	معنوي
الاستلام والجري والمراوغة	ثا	٠,٣٣٤	٥,٥٤١	٠,٣٣٧	٤,٧٥٠	٠,٧٩١	٠,٠٩٦	٨,٢٠٤	معنوي
الاستلام والجري والمناولة	ثا	٠,٤٩٨	٨,٢٠٨	٠,٣١٠	٥,٣٧٥	٠,٨٣٣	٠,١٦٦	٥,٠٠٠	معنوي

\* (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ١,٧٩٦

يظهر من خلال الجدول (٧) في اختبار الاستلام والجري والتصويب أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٧,٠٠٥) وبانحراف معياري (٠,٨٣٨) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٥,٨٧٢) وبانحراف معياري (٠,٦٥٦) أما الأوساط الحسابية للفروق (١,١٣٢) وبخطأ معياري (٠,١٣٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٣٧٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٩٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي .

يظهر من خلال الجدول (٧) في اختبار الاستلام والمراوغة والتصويب أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٧,٩١٧) وبانحراف معياري (٠,٧٢١) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٦٨٦) وبانحراف معياري (٠,٤٥٦) أما الأوساط الحسابية للفروق (١,٢٣٠) وبخطأ معياري (٠,١٦٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٦٥٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٩٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي .

يظهر من خلال الجدول (١) في اختبار الاستلام والجري والمراوغة أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥,٥٤١) وبانحراف معياري (٠,٣٣٤) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٤,٧٥٠) وبانحراف معياري (٠,٣٣٧) أما الأوساط الحسابية للفروق (٠,٧٩١) وبخطأ معياري (٠,٠٩٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٢٠٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٩٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي .

يظهر من خلال الجدول (١) في اختبار الاستلام والجري والمناولة أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦,٢٠٨) وبتحرف معياري (٠,٤٩٨) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٥,٣٧٥) وبتحرف معياري (٠,٣١٠) أما الأوساط الحسابية للفروق (٠,٨٣٣) ويخطأ معياري (٠,١٦٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٩٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي .

#### ٤-٢ مناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

أن الاهتمام بالجانب المهاري والخططي لا يقل أهمية عن الجانب البدني ورغم أن الموضوع هو الجوانب التكتيكية للعب (تمرينات خطوية) فان التكنيك (المهارة الفردية) يحتاج الى أن نشير إليه أيضاً ( فهما يسيران جنباً الى جنب ) فتكتيكياً نحنو نحرك الكرة بينما تكتيكياً نحن نحرك اللاعبين . فالاثنين لا يمكن فصلهما عن بعض ويجب تطويرهما معاً . فيجب اتخاذ عدة قرارات عندما يستلم اللاعب الكرة وهذه القرارات تتأثر بصورة كبيرة بطريقة استلام الكرة ويتوقف نجاح العمل الجماعي على القدرات الفردية الى حد كبير ولا تكون الفردية عائقاً للعمل الجماعي للفريق وقد راعى الباحثان أن يضع التمرينات في الأماكن نفسها التي تحدث في المباراة وذلك لتعزيز أسلوب وواجبات كل لاعب .

وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) " أظهرت الدراسات والبحوث التطبيقية أن أفضل وسيلة للتدريب على الفعاليات هو التدريب على خصائص وواجبات ومهارات اللعب نفسها وهنا نضمن تقدم المستوى بالجانب البدني والمهاري والخططي وزيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية " (١).

وهذا ما يؤكد موفّق مجيد المولى (أحسن أنواع التدريب وذلك التدريب الذي يحل مشاكل المباريات وحل مشاكل المباريات لا يأتي عن طريق المحاضرات النظرية بل من خلال الميدان وداخل الساحة مما يجعل المدرب بحاجة الى رؤية صائبة في الكشف عن تلك الأخطاء وبالتالي الوصول الى الحل النهائي) (٢) .

ويرى الباحثان أن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تعتمد على التعاون والانسجام بين اللاعبين سواء على مستوى ثنائي أو ثلاثي أو رباعي أو أكثر لتضمن إتاحة الفرصة لكل لاعب في الفريق للتدريب على مجموعات اللعب المختلفة وهو ما تحقق من خلال التمرينات التي وضعها الباحثان والتي عملت على إيجاد مواقف مختلفة ومتغيرة وتندفع بهم الى تطوير مهاراتهم في التحكم بالكرة بوقت واستجابة أسرع وهذا ما يذكره (كجالان) نقلاً عن شاكر حمود (على المدرب أني يعتمد على مجموعة من الجمل الهجومية لثلاثة أو أربعة لاعبين وهذا الجمل تعتمد بدرجة كبيرة على تغيير المكان وتبادل المراكز بين اللاعبين والتي يجب أن تكون باستمرار وهذه تضع المدافع في مشكلة دائمة ) (٣) .

(١) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ ص ١١٥ .

(٢) موفّق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم : ط١ : دار الفكر العربي للطباعة والنشر : الاردن : ٢٠٠٠ : ص ٩ .

(٣) شاكر حمود : تأثير منهج تدريبي باستخدام الجمل الخططية وفق بعض مبادئ الهجوم الفردي والجماعي على تطوير سرعة الاداء لدى لاعبين الشباب بكرة القدم : رسالة ماجستير : جامعة البصرة : ٢٠٠٨ : ص ٥١ .

أن واحدة من أهم الصفات الراقية في فريق ما في كرة القدم هي ما يعرف بنقل اللعب من جهة الى أخرى أو من جانب الى آخر لأن ذلك النقل يخفف من مناطق التركيز الدفاعي الى مناطق أقل تركيزاً من ناحية الكثافة العددية وتطبيق ما يعرف بحالة الهجوم المعاكسة بوجود الكرة وهو مبدأ تكتيكي في أساليب تحطيم الدفاعات . كذلك أن التمرينات المستخدمة من قبل الباحثان أعطت المزيد من المتعة والتشويق وشعور اللاعب بالتغيير في طبيعة التمرين والوحدة التدريبية اليومية وفي ذلك يذكر موفق مجيد المولى (يلعب تتويج الطريقة التي يتم بها بناء الهجوم من وسط وجانبي الملعب دور هام في النجاح في كرة القدم حيث أن الطريقة الواحدة في الهجوم تسهل مهمة الفريق المنافس في الدفاع )<sup>(١)</sup> .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

استناداً على نتائج البحث وبناءً على ما توصل إليه الباحثان من نتائج وفي حدود العينة أمكننا

استنتاج ما يلي :

١. أن التمرينات الخطئية المستخدمة ساهمت في تطوير الاداء المهاري المركب قيد الدراسة للمجموعة التجريبية .

٢. حصول تطور في الاختبارات البعدية في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية .

٣- حصل اختبار الاستلام والجري والتصويب على اعلى نسبة تطور يليه اختبار الاستلام والجري والمراوغة ثم لاستلام والمراوغة والتصويب واخيراً اختبار الاستلام والجري والمناولة

### ٥-٢ التوصيات

بناءً على ما جاء في نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

١. التأكيد على تنوع التمارين الخاصة بالمهارات الاساسية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة وربطها بخطط اللعب .

٢. الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على أدراك اللاعبين للكرة والمسافة بشكل أو بأفضل .

٤. أيجاد اللاعب المخطط للفريق والقادر على التطبيق الصحيح لمفردات التكتيك على وفق الصفات والقابليات والتدريب الصحيح لتنمية أسلوب اللعب .

٥. أيجاد اختبارات مهارية مركبة أخرى لتطوير اللعب الجماعي الهجومي .

٦. الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات دراسية متقدمة في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علمياً وتربوياً لقيادة فرق الشباب بكرة القدم التي تمثل القاعدة الاساس لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين .

(١) موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره : ص ١٢٧ .



## المصادر العربية

- حسن السيد ابو عبدة : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم مطبعة الاشعاع : الاسكندرية ٢٠٠١ .
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ط ٢ دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ١٩٩٩ .
- شاکر حمود : تأثير منهج تدريبي باستخدام الجمل الخططية وفق بعض مبادئ الهجوم الفردي والجماعي على تطوير سرعة الاداء لدى للاعبين الشباب بكرة القدم : رسالة ماجستير : جامعة البصرة : ٢٠٠٨ : ص ٥١ .
- طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق : دار الفكر العربي : القاهرة : ١٩٨٩ : ص ٦٤ .
- طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق : دار الفكر العربي : القاهرة : ١٩٨٩ : ص ٢٩ .
- عامر سعيد جاسم : سيكولوجية كرة القدم : ط ١ : دار الضياء للطباعة والتصميم : العراق : النجف : ٢٠٠٨ : ص ١٢٨ .
- عبد الأمير هاشم علاوي : تأثير ممارسة كرة القدم على بعض معدلات النمو البدني والقابليات الحركية : رسالة ماجستير : جامعة البصرة : ٢٠٠١ : ص ٣٨ .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : دار الفكر العربي : القاهرة : ١٩٩٨ : ص ١١٥ .
- ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ط ١ مركز الكتاب للنشر القاهرة ٢٠٠١ ص ١١ .
- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم : دار السعادة للطباعة مصر القاهرة ٢٠٠٣ .
- محمد كاظم عرب : تمرينات خاصة لتطوير تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وأثرهما في مستوى أداء الحكام المساعدين للدرجة الأولى بكرة القدم : رسالة ماجستير جامعة القادسية : ٢٠٠٩ .
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ط ١ دار الفكر العربي للطباعة والنشر الاردن ٢٠٠٠ ص ٩ .
- ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ط ١ دار الضياء للطباعة والنشر النجف الاشرف ، ٢٠٠٨ .
- وجيه محبوب : علم الحركة والتعلم الحركي : مطابع جامعة الموصل : ١٩٨٥ : ص ٨٧ .
- المصادر الأجنبية :
- scannal d: testing and measur em end in the chassroom .boston . houghton . 1975 p.p.22