

رقم الترتيب:.....

رقم تسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي قسم النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان:

أثر استخدام بعض الالعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين

دراسة تجريبية على عينة من لاعبي كرة القدم U 11 لفريق مدرسة حي الفتح الكروية تبسست ولاية نفرت

إعداد الطالب:

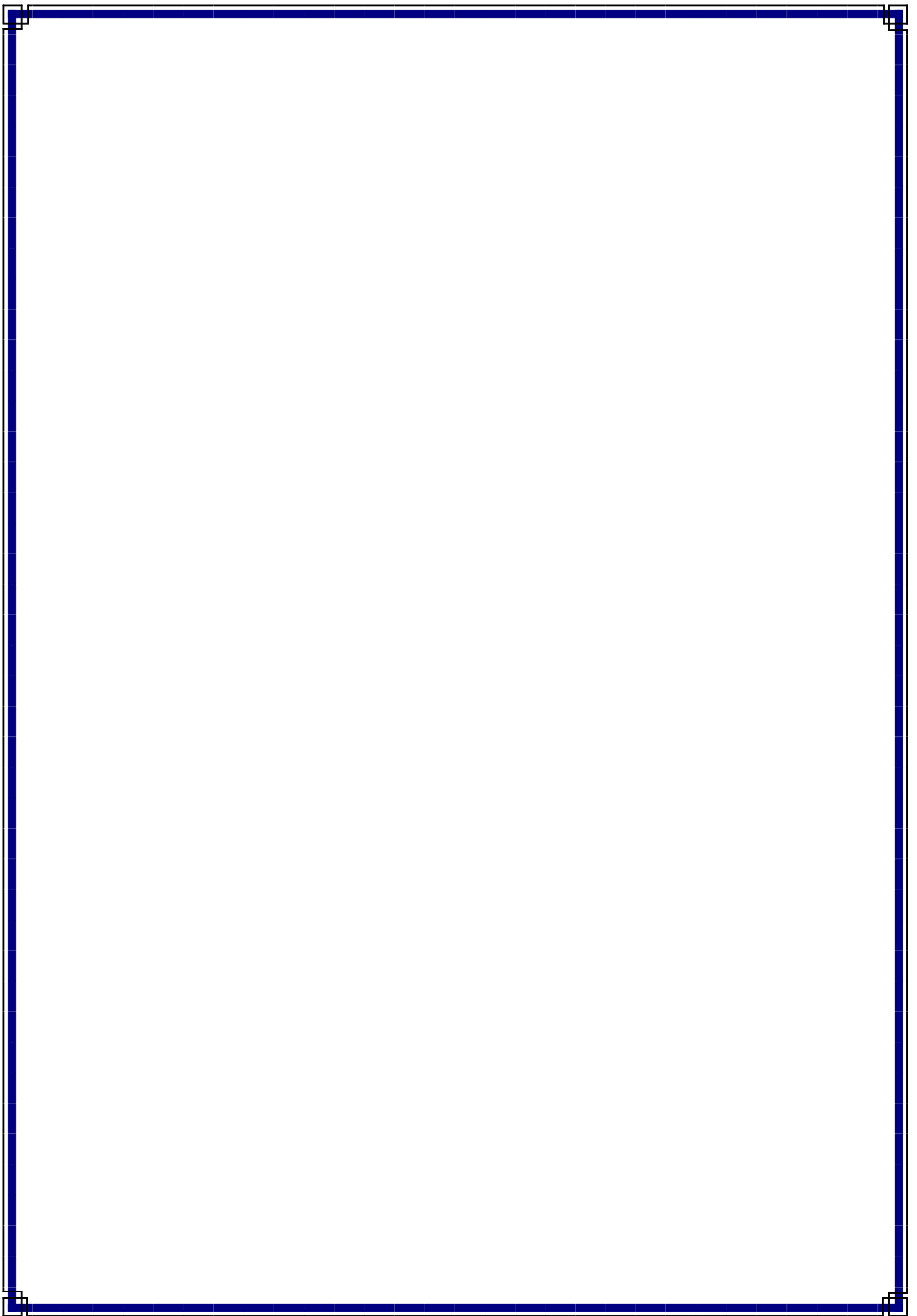
✓ حنونة سراج الدين

أجيزت بتاريخ: 01 جوان 2022

من قبل السادة:

رئيسا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): فضل قيس
مشرفا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): كريعب محمد
ممتحنا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): بن عبد الواحد عبد الكريم

السنة الجامعية: 2021م / 2022م



رقم الترتيب:

رقم تسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي قسم النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان:

أثر استخدام بعض الالعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين

دراسة تجريبية على عينة من لاعبي كرة القدم U 11 لفريق مدرسة حي الفتح الكروية تبسبست ولاية نفرت

إعداد الطالب:

✓ حنونة سراج الدين

أجيزت بتاريخ: 01 جوان 2022

من قبل السادة:

رئيسا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): فضل قيس
مشرفا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): كريع محمد
ممتحنا	(- جامعة ورقلة -)	(الدرجة العلمية)	الأستاذ (ة): بن عبد الواحد عبد الكريم

السنة الجامعية: 2021م / 2022م

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا، ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد :

أهدي هذا العمل الى من نزلت في حقهم الآية الكريمة : قال الله تعالى ((واخفض

لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)) الإسراء .24

الى من ربتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات ، الى أغلى انسانة في هذا الوجود

أمي الحبيبة أطال الله عمرها .

الى من عمل بكدي في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني الى ما أنا عليه

أبي الكريم أدامه الله لي .

الى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا وصغيرا وسندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضلا ، الى كل

الأصدقاء والصديقات والأحباب ومن دون استثناء .

الى كل الأساتذة الكرام ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " د.محمد كريبع " الذي لم يبخل عليا

بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لي في إتمام هذا البحث ، جزاه الله ألف خير .

الى كل من ساهم في انجاز هذا البحث سواء من قريب أو بعيد .

والحمد لله والصلوة على رسول الله.

شكر وتقدير

قال الله تعالى: ((وإذا تاذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد))

صدق الله العظيم. سورة إبراهيم الآية 07

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على انجاز هذا العمل المتواضع

الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم

بالشكر الجزيل الى الأستاذ الدكتور "محمد كريبع" الذي أشرف على هذا

العمل منذ البداية الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة

وحسن

متابعته لي التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع

الى زملائي الذين وقفوا على نجاحي والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

وفي الأخير نتقدم بالشكر الواسع الى أوليائي الأعزاء والى كل من علمني حرفا من الابتدائي الى الجامعة

الطالب حنونة سراج الدين

المخلص

هدف الدراسة التعرف على: أثر استخدام الالعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين وإظهار مدى تأثير الجانب النظري والتطبيقي في نجاح أهداف الاختبار والمثلة في اختيار واختبار مجموعة من الألعاب الصغيرة والتي قد تساهم في تحسين انتباه اللاعبين وملاحظة مدى تأثير هذه الالعاب الصغيرة في تحسين الانتباه للاعبين. واستعنا بالمنهج التجريبي للتحقق من فرضيات الدراسة ، وتمثلت عينة الدراسة في ستة عشر (16) لاعبا والذين ينتمون الى مدرسة حي الفتح الكروية بتبست وبالغ عددهم أربعين (40) لاعبا، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: اختبار "ت" لدلالة الفروق للاجابة على الفرضية الاولى ،الثانية والثالثة . تساعد نتائج الدراسة على تنمية المهارات الحسية و الحركية لدى اللاعب وتساعد ايضا المدربين على الاستفادة من المواقف التدريبية القائمة على الالعاب الصغيرة وإعداد مواقف تدريبية مماثلة. الكلمات المفتاحية: الانتباه، الالعاب الصغيرة.

المخلص باللغة الاجنبية:

The aim of the study is to identify: The effect of using mini-games in improving players' attention and to show the extent of the influence of the theoretical and practical side on the success of the test objectives, which are the selection and testing of a group of mini-games that may contribute to improving players' attention and to note the impact of these mini-games in improving players' attention.

We used the experimental method to verify the hypotheses of the study, and the study sample consisted of sixteen (16) players who belong to the Al-Fateh football school in Tebesst, and they numbered forty (40) players, and the following statistical methods were used: T-test to indicate differences to answer the first hypothesis , second and third.

The results of the study help to develop the player's sensory and motor skills through small games and it also helps the trainers to take advantage of training situations based on small games and prepare similar training situations.

Keywords: attention, mini-games.

فهرس المحتوى

الصفحة	العنوان
أ	الاهداء
ب	شكر وتقدير
ج	الملخص
د	فهرس المحتوى
ز	قائمة الجداول
1	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الاول : مدخل للدراسة (التعريف بالبحث)
5	1. اشكالية الدراسة
6	2. اهداف الدراسة
6	3. فروض الدراسة
6	4. اهمية الدراسة
7	5. مصطلحات ومفاهيم الدراسة
7	1.5. الالعب الصغيرة
7	2.5. الانتباه
8	6. النظريات المفسرة
8	1.6. النظريات التي تناولت متغير اللعب
11	3.5. النظريات التي تناولت متغير الانتباه
	الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة (عرض وتحليل ونقد الدراسات السابقة)
14	1. عرض وتحليل الدراسات السابقة والمشابهة
14	1.1. دراسات باللغة العربية

14	1.1.1. الدراسات التي تناولت متغير استخدام الالعاب
15	2.1.1. الدراسات التي تناولت متغير الانتباه
15	2.1. دراسات باللغة الاجنبية
15	1.2.1. الدراسات التي تناولت متغير استخدام الالعاب
16	2. تعقيب على الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة
19	1. المنهجية
19	2. الدراسة الاستطلاعية
19	3. العينة
20	4. حدود الدراسة
20	5. أدوات جمع البيانات
20	1.5. مذكرات التدريب في كرة القدم
20	2.5. مقياس الاختبار لقياس الانتباه (STROOP)
20	1.2.5. تقديم الاختبار
20	2.2.5. هدف الاختبار
20	3.2.5. بنية الاختبار
21	4.2.5. شروط تطبيق الاختبار
22	5.2.5. كيفية التنقيط
23	6. أساليب التحليل الاحصائي
	الفصل الرابع: الدراسة الاساسية
25	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
25	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
25	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
26	3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

27	2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
27	1.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى
27	2.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
27	3.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
28	4.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
28	3. أهم الاستخلاصات
28	1.3. الاستنتاج العام
29	2.3. أهم الاقتراحات
30	خاتمة
31	قائمة المراجع
32	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
19	لثبات الاختبار وإعادة الاختبار	رقم (1)
25	يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لاختبار قياس الانتباه	رقم (2)
26	يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية	رقم (3)
26	يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار قياس الانتباه	رقم (4)

مقدمة :

من خلال التدريب يكتسب اللاعب خبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن ينمو نمواً بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً ، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذات الطفل وقدراته وإبداعاته ، التي يعد اللعب أحد الوسائل المهمة في ذلك ، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفيسيولوجية والمهارية . يعتمد التدريب على عدة أساليب ووسائل مختلفة من أجل بلوغ الأهداف المسطرة وتمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية ، ومدخلاً جديداً يوفر كافة المستلزمات التي تأخذ نحو الأحسن ، لتطوير مستوى الأفراد والتعبير عن رغباتهم وميولهم .

تتميز مرحلة الطفولة وحتى بداية سن المراهقة بتغيرات سلوكية وحركية تُميّز الأطفال فيما بينهم، حيث تعتبر مرحلة الطفولة (11-12 سنة) مرحلة النشاط الحركي الواضح وتُشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكناً بلا حركة مستمرة ، وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة بحيث يستطيع التحكم فيها بدرجة أفضل ، ويعمل المجتمع بصفة عامة والمؤسسات التربوية خاصة إلى تعديل سلوكه ، وذلك لبناء مجتمع متجانس في جميع الجوانب ، ويساهم النشاط الرياضي بشكل عام في ذلك ، ويلاحظ أن اللعب سواء كان فردياً أو جماعياً له أثر كبير يعود عليه إيجاباً ، بما في ذلك الألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل. (كربيع، 2021، ص218)

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث على أهمية استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية والتدريب لما لها من أثر فعال في جعل التلاميذ واللاعبين أكثر نشاطاً وتفاعلاً مع بعضهم البعض في المواقف التعليمية والحصص التدريبية المختلفة، مما يؤدي إلى توفير فرص النمو المتكامل للاعبين واكتساب الكثير من المهارات والمفاهيم والقيم التي تتصل بحياتهم اليومية.

والألعاب الصغيرة من أسبق الأسس التي اتخذتها التربية الحديثة ، ومما لاشك فيه أن كل كائن حي يلعب ، وظاهرة اللعب مشتركة بين الكائنات الحية وإن ميل الأطفال للعب طبيعي وتلقائي ، ولذلك فقد أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية . ويطغى على أغلب طرق التدريس للأطفال ، ولهذا فإن فهم اللعبة الصغيرة وغرضها في نمو وتنمية الأطفال أمر هام لتحديد المداخل المناسبة في البرامج الحركية للأطفال . ويعتبر لعب

الأطفال الخطوة الأولى في عملية التثقيف ، فعندما يكتشف الطفل البيئة يقوم بالتجريب ويبدأ في تنمية فهمه للدنيا.

كما يتميز الطفل في هذا المرحلة العمرية بتعطشه الكبير للحركة ، وعليه لابد من إرواء هذا التعطش للحركة من خلال إعطائه مجال واسع من اللعب ، وتعد الألعاب الصغيرة النوع المميز لذلك ، لذا يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو مختلف الألعاب ، وتوظيف ذلك في تنمية اللياقة البدنية للطفل وتحسين انتباهه، واختيار الخبرات الخاصة بالألعاب تستلزم منه أن يفهم طبيعة العملية ، خاصة في ما يمكن تطبيقه في تعلم الحركة ، ليس فقط في كيفية اكتساب الطفل للحركة ، ولكن أيضا في طبيعة المعلومات التي تتعلق بدرجة التعلم ونوعيته والتي يتميز بها التلميذ في كل مرحلة من مراحل نموه. كما تعد السرعة مكون أساسي للياقة البدنية إذ أن هناك حقيقة مهمة تشير إلى أن أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية خاصة السرعة ويؤكد المختصون في مجال التدريب على أهميته ، وهي بذلك تؤدي دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها وبحسب نوع النشاط الممارس وطبيعته. وعليه فالربط بين الألعاب الصغيرة وعملية تنمية صفات اللياقة البدنية وتحسين الانتباه في مرحلة الطفولة المتأخرة لا يتأتى إلا بوضع برنامج تعليمي مصمم وفقا لاحتياجات المرحلة السنوية قيد الدراسة ، هذه المرحلة الهامة التي تعتبر فترة بذرة خصبة لزرع معالم وإستراتيجيات تعليمية من أجل الوصول بفرد لائق بدنيا ، وهذا ما دفع بالباحث لتناول هذا الموضوع ، ومنه تم وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لمعرفة مدى تأثيره في تحسين انتباه اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (9-11 سنة).
(قادري،2018،ص214)

اولا الجانب النظري ويتكون من الفصل الاول: مدخل عام للدراسة وتضمن إشكالية الدراسة وأهداف

الدراسة، والفروض وأهمية البحث وكذا مصطلحات ومفاهيم الدراسة الى جانب متغيرات الدراسة. **والفصل**

الثاني: تناولنا فيه الدراسات المرتبطة وتم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

ثانيا الجانب التطبيقي ويتكون من الفصل الثالث: تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة واشتمل على

المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات. **والفصل الرابع:** تم

فيه عرض ومناقشة النتائج من اجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الاستخلاصات وفي الاخير

وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية، وقائمة المراجع والملاحق.

التحليل
النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

- 1- اشكالية الدراسة
- 2- أهداف الدراسة
- 3- فروض الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 6- النظريات المفسرة

1 - إشكالية الدراسة :

يلاحظ من يعمل في مجال التدريب الرياضي على حد سواء وجود مناهج واستراتيجيات وأساليب تدريبية محددة، فلا تزال طرقنا في التدريب الرياضي لم ترقى إلى ما نصبوا إليه بالنظر لعدة عوامل متداخلة فيما بينها، ويرجع سببها إلى نقص التطبيق الفعلي لتلك المناهج في مجال التدريب على أرض الواقع، وعدم تقديم ذلك في طابع مسلي ومشوق مما أدى إلى نوع من الروتين والملل في حصص التدريب، وتعد الألعاب الصغيرة أحد أهم الأنشطة السائدة في حياة الطفل، لما لهما من تأثير على جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية لتوفير المتعة والسعادة من خلال إتاحة الفرصة الكافية للتعبير عن ذاتهم وإمكانياتهم الحركية، تعتبر الألعاب الصغيرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الاطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والاجتماعية والنفسية التي أكد عليها علماء النفس. (إسماعيل، 1982، ص 13)

ففترة الطفولة الاخيرة هي فترة يلاحظ فيها تغيرات جسمية ونفسية وعقلية لدى الطفل حيث تتميز حركاته بنوع من الاندفاع وتغلب عليها طابع عدم التناسق والفوضى يوحى للمدرب على حد سواء على أن هذا الطفل في النادي يفتقر الى التركيز والانتباه في تأدية حركاته ومهاراته الحركية.

ويرى عبد الحفيظ قادري أن العمل ومجال التدريب يتميز بعدم الاهتمام الكافي من طرف المدربين بتنمية علمية وصحيحة لصفة الانتباه والتركيز. (قادري، 2018، ص 216)

وتعتبر الألعاب الشبه رياضية من مكونات حصص التدريب، ومنها الألعاب الصغيرة والألعاب الكبيرة والألعاب التمهيدية وغيرها، ولا بد من التنويه أن الألعاب الصغيرة والتي تستخدم في فترة الإحماء لها مميزات تربوية إلى جانب مميزاتها الوظيفية للإعداد البدني فكتيرا من الألعاب رغم بساطتها تتطلب تركيز الانتباه والفهم السريع والملاحظة والدقة مما يؤكد فائدتها التربوية. (كريع، 2021، ص 221)

ومما لا شك فيه أن الانتباه نشاط انتقائي يميز النواحي العقلية للفرد بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحاً عن بقية العناصر الأخرى مما يؤدي إلى حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الفرد فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص دون الاستجابة للمنبهات الأخرى. وعليه تكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي: - هل هناك تأثير للألعاب الصغيرة في تحسين انتباه

اللاعبين ؟

الفرضية العامة :- هناك تأثير ايجابي للألعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين.

تساؤلات فرعية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الانتباه لدى اللاعبين في الاختبار القبلي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية في مستوى انتباه اللاعبين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفي الاختبار البعدي في مستوى انتباه اللاعبين؟

2- أهداف الدراسة : يهدف البحث إلى :

- 1 - اختيار واختبار مجموعة من الألعاب الصغيرة والتي قد تساهم في تحسين انتباه اللاعبين.
- 2 - التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تحسين الانتباه للاعبين.

3- فروض الدراسة : تمت صياغة البحث كما يلي :

- ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الانتباه لدى اللاعبين في الاختبار القبلي.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى انتباه اللاعبين ولصالح الاختبار البعدي يعزى لمتغير استخدام الالعاب الصغيرة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفي الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى انتباه اللاعبين يعزى لمتغير استخدام الالعاب الصغيرة.

4 - أهمية الدراسة :

1* تساعد نتائج الدراسة على تنمية المهارات الحسية و الحركية لدى اللاعب عن طريق الالعاب الصغيرة.

2* تسهم الدراسة في توجيه اهتمام المرين والمدربين الى تطبيق الالعاب الصغيرة التي تساعد على تنمية النواحي العقلية و الجسمية و الاجتماعية للاعبين.

3* تساعد الدراسة المدربين على الاستفادة من المواقف التدريبية القائمة على الالعاب الصغيرة وإعداد مواقف تدريبية مماثلة.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

5-1- الالعاب الصغيرة :

التعريف الاصطلاحي: وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة، تمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج الى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو جماعياً وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجئة وروح الابداع. (أبو جاموس، 2012، ص88)

التعريف الاجرائي: هي تلك الالعاب البسيطة في قوانينها وتنظيمها يمكن تأديتها حتى في مساحات صغيرة، وبأعداد صغيرة وكبيرة بأدوات وبدونها، وتمثلت في دراستنا في مجموعة الالعاب الصغيرة الى تحسين انتباه اللاعبين.

5-2- الانتباه :

التعريف الاصطلاحي: تعريف عبد المجيد سيد أحمد (1998) " الإنتباه عملية عقلية تهدف إلى حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن من خلال القدرة على التحكم في النشاط الإنفعالي و توجيهه وجهة محددة مع تحرر الفرد من تأثير المنبهات المحيطة " (سيد أحمد، 1999، ص297)

التعريف الاجرائي: الانتباه هو قدرة الانسان على التعامل مع كمية محددة من المعلومات من كمية هائلة من المعلومات المعطاة.

6 - النظريات المفسرة:

6-1 - النظريات التي تناولت متغير اللعب

6-1-1 - النظريات الكلاسيكية (التقليدية)

6-1-1-1 - نظرية الاستجمام أو الترويح

تعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي فسرت اللعب، صاحبها الفيلسوف الألماني لازاروس (Lazarus, 1883) إذ يرى أن وظيفة اللعب الرئيسية هي راحة العضلات والأعصاب من عناء العمل والكد والتعب واللعب وسيلة لتجديد النشاط والراحة حين يشعر الإنسان بالتعب وترى هذه النظرية أن الكائن الحي حينما يلعب فإنه يحرك أعضائه التي أجهدتها بالعمل بذلك يريح الأعضاء المتعبة ومن خلال هذه المرحلة يتحدد نشاطه ليستعيد العمل من جديد كما أن هذه النظرية لا تفسر لماذا يقبل الأطفال على اللعب بعد الاستيقاظ من النوم بعدما أخذوا قسطاً من الراحة؟ ولو كان اللعب يحقق الراحة من عناء العمل لكان الكبار أشد حاجة إلى اللعب من الأطفال الصغار .

6-1-1-2 - نظرية الطاقة الزائدة (1903 - 1820 م)

يرى الفيلسوف الإنجليزي هربرت سبنسر (Herbert Spencer) أن الطفل يمتلك طاقة زائدة بداخله تدفعه إلى البحث عن طريقة ليصرفها في نشاط يعود عليه بالمتعة ومن الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية أنه يمكن أن يعزى وجود اللعب لعدة عوامل أخرى غير عامل الطاقة كوجود بواعث أو مثيرات تنبيهية .

6-1-1-3 - نظرية الإعداد للمستقبل

يرى كارول جروس وشتانلي هول (Karl Gross & Shantley Hall) المتأثر كثيراً بنظرية التطور لداروين، يرى أن اللعب يمثل مرحلة إعداد لوظائف الحياة المستقبلية فالطفل لا يلعب لمجرد أنه طفل أو لأنه يمر في مرحلة هو ولعب وإنما الطبيعة جعلت من هذه المرحلة إعداداً لنشاط الكبار فمثلاً ألعاب البنات تختلف عن ألعاب الأولاد و ألعاب الطبخ والعناية بالدمى لدى البنات الصغار ما هي إلا استعداد غريزي لأدوار الأمومة وتدبير المنزل وتربية الأطفال في المستقبل ولعب له وظيفة حيوية هي إعداد الطفل للحياة المستقبلية حيث تتميز فترة الطفولة بأنها فترة إعداد لذا نجدها تتميز أيضاً بأنها الفترة التي تمارس فيها الكائن الحي حرية أكبر في لعبه وألعاب الأطفال تتعدد وتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية فتعتبر هذه النظرية من أفضل النظريات الحديثة وأكثرها وضوحاً حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعاً للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور.

6-1-1-4- النظريات التلخيصية أو الميراث

صاحب هذه النظرية هو عالم النفس التربوي ستانلي هول (Stanley Hall) حيث يرى أن الإنسان من ميلاده إلى اكتمال نضجه يمارس اللعب الذي ما هو إلا تخلص لكل المراحل التي مر بها الجنس البشري منذ مرحلة تطوهرم الحضاري من العصر البدائي حتى العصر الحاضر فالطفل عندما يسبح أو يبني الكهوف أو يتسلق الأشجار يلخص أو يكرر ما كان يفعله أسلافه في العصور الماضية ومن الانتقادات على هذه النظرية أن الصفات المكتسبة لا تورث ، وتوجد في عالم اليوم أيضاً ألعاب جديدة يمارسها الأطفال لم تكن موجودة في الماضي مثل ألعاب الحاسوب والسيارات والقطارات وقد يستغني الإنسان عن هذه الألعاب في المستقبل وتظهر ألعاب جديدة.

6-1-2- النظريات الحديثة

6-1-2-1- نظريات الجشطت

اعتمدت هذه النظرية على المدرسة الجشطتية في علم النفس التي تؤكد على الإدراك الحسي لم وقف اللعب حيث رأى كوفكا (Kofca) أن نمو الطفل يتضمن أحد مبادئ المدرسة الجشطتية وأن الاستجابة تستثار عندنا في موقف ما ويحدث الإدراك الحسي فمثلاً رؤية جرس الباب يقود الطفل برغبة إلى دق الجرس وذلك لوجود علاقة تركيبية مباشرة بين الإدراك الحسي لنموذج معين وبين العمل المناسب له ويكون هذا واضحاً في اللعب الإيهامي فالطفل لا يرى تناقضاً في احتضان العصا أو ضربها كما لو كانت طفلاً أو الركوب عليها على أنها حصانه الأصيل حيث إن العصا يمكن أن تضرب لأنها في لحظتها لا تتفق مع فكرته أو أنه يركب عليها لتسليته أو تدريبه أو تحقيق خياله.

6-1-2-2- النظرية المعرفية

تركز هذه النظرية على أعمال جان بياجيه (Jane Piaget) في النمو العقلي وأعمال فيجوتسكي (Vygotsky) في النمو المعرفي وفيما يلي توضيح لهذه النظرية.

6-1-2-2-1- نظرية جان بياجيه

يرى جان بياجيه (Jan Piaget) أن اللعب تعبيراً عن تطور الأطفال ومتطلباً أساسياً له وأنه يرتبط بمراحل النمو العقلي عند الأطفال وأن التوافق الحسي والحركي هو أول خطوة من خطوات التفكير أن لكل مرحلة نمائية ألعاباً خاصة بها ويشكل اللعب أساس التطور والنمو المعرفي والفكري لدى الإنسان

6-1-2-2- نظرية فيجوتسكي (Vygotsky)

يرى فيجوتسكي (Vygotsky) العالم الروسي أن دور اللعب كصورة من صور النمو عند طفل ما قبل المدرسة فهو يعتقد أن اللعب هو نشاط يشبع الطفل من خلاله حاجاته وبواعث معينة، وأن هذه الحاجات والبواعث تتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى فبدون فهم الطبيعة الخاصة لهذه الحاجات والبواعث فإننا لا نتمكن من تصور الطابع الفريد لهذا النشاط الذي ندعوه اللعب ويرى فيجوتسكي أن إشباع الحاجة لا يتحقق فوراً، هيث يعتقد أن دور التخيل في تحقيق الرغبة والإشباع بعد توفر الوسيلة فلعب الطفل هو دماً التحقيق التخيلي والوهي للربغات التي تقبل التحقق فهو يعتقد أن اللعب ليس نمطاً من أنماط اللعب وإنما اللعب ذاته في كل اللعب ويرى أن الطفل في اللعب يبدع موقفاً تخيلياً فالتخيل عنده هو جوهر اللعب كله.

6-1-2-3- نظرية التحليل النفسي

فسر سيجموند فرويد (Sigmund Freud) صاحب هذه النظرية أن اللعب وفقاً لمبدأ اللذة والألم فالطفل يميل إلى إشباع الخبرات الباعثة على السرور والمتعة ويتجنب إشباع الخبرات التي تؤدي إلى الألم والإحباط ويرى فرويد (Freud) أن الطفل يسعى إلى إيجاد عالم من الوهم والخيال ويمارس فيه خبراته ونشاطاته الباعثة على الشعور بالسعادة بعيداً عن الواقع المؤلم ومن دون الخوف من أحد لإفساد متعته فنرى الطفلة تلقي أوامرها إلى الدمية التي بين يديها وكأنها إنسان حقيقي والطفل يتوهم العصا حصاناً يركبه من دون أن يخاف من السوق أرضاً. فاللعب الإيهامي عند فرويد (Freud) يؤدي وظيفة نفسية إذ يسهم في تخفيف التوتر والانفعالات المكبوتة الناجمة عن العجز في تحقيق الرغبات على أرض الواقع لذا استخدم اللعب في عيادات العلاج النفسي لمعالجة بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال ويكون ذلك من خلال وضعهم في بيئة ألعاب مناسبة تساعدهم على تفرغ مشاعرهم المكبوتة في عالم اللاشعور. (أبو تركي، 2018، ص32-36)

****النظرية المفسرة التي تفسر استخدام الالعاب والتي اعتمدنا عليها في دراستنا هذه هي:**

نظرية الاستجمام أو الترويح: وظيفة اللعب الرئيسية هي راحة العضلات والأعصاب من عناء العمل والكد والتعب واللعب وسيلة لتجديد النشاط والراحة حين يشعر الإنسان بالتعب وترى هذه النظرية أن الكائن الحي حينما يلعب فإنه يحرك أعضائه التي أجهداها بالعمل بذلك يريح الأعضاء المتعبة ومن خلال هذه المرحلة يتحدد نشاطه ليستعيد العمل من جديد. *

6-2- النظريات التي تناولت متغير الانتباه:**6-2-1- نظرية الانتباه أحادي المصدر:**

ترجع تلك النظرية إلى عام 1958 للعالم Deutsch وآخرون وتتلخص في أن الإنسان يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد ، مثال : لا يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة إلى شخص آخر ، ومعنى آخر يقوم الفرد بعزل كل المثيرات ويدخل مثير واحد لغرض المعالجة.

6-2-2- نظرية الانتباه متعدد المصادر:

تقوم على أساس أن هناك مجالات متعددة الانتباه ، وأن كل مجال مصمم وفي إطار تلك النظرية يمكن القول أن الانتباه يمكن توجيهه إلى أكثر من مصدر من المعلومات المختلفة ، ويستمر خلال مراحل المعالجة دون حدوث أي تداخل فيما بينها ، أو وجود تأثير على مستوى الانتباه الموجه إليها.

6-2-3- نظرية القدرة غير المحددة:

Garner أكد أن الأفراد لديهم القدرة على المعالجة من خلال مجموعة من القنوات المتوازنة و أن هذه القدرة غير محدودة كما تشير النظرية إلى أن الدماغ لديه القدرة الكافية على الانتباه لعدد كبير من المثيرات وإجراء المعالجة اللازمة في الذاكرة العاملة.

6-2-4- نظرية القدرة المحدودة:

Kanman أكد أن أي عملية معرفية تتطلب كمية من الطاقة والقدرة على المعالجة وأكدت النظرية أن بعض الأنشطة المعرفية (الأنشطة المعروفة و المألوفة) تحتاج إلى كميات محدودة من الطاقة وبعض الأنشطة الصعبة (غير المألوفة) تحتاج إلى كميات كبيرة من الطاقة وتستنفذ كميات كبيرة من القدرة على المعالجة المعرفية. (العتوم، 2004، ص72-73)

****النظرية المفسرة التي تفسر متغير الانتباه والتي اعتمدنا عليها في دراستنا هذه هي نظرية الانتباه**

أحادي المصدر: ترجع تلك النظرية إلى عام 1958 للعالم Deutsch وآخرون وتتلخص في أن الإنسان يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد ، مثال : لا

يتمكن الفرد من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة إلى شخص آخر ، وبمعنى آخر يقوم الفرد بعزل كل المثيرات ويدخل مثير واحد لغرض المعالجة**.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة (عرض وتحليل ونقد الدراسات السابقة)

1/ عرض وتحليل الدراسات السابقة والمثابفة

2/ تعقيب على الدراسات السابقة

1/ عرض وتحليل الدراسات السابقة والمشابهة :**1 / 1 / دراسات باللغة العربية :****1 / 1 / 1 / الدراسات التي تناولت متغير استخدام الالعاب :**

الدراسة الأولى : أطروحة دكتوراه لأحمد ممدوح زكي (1985) بعنوان "أثر استخدام الالعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " هدفت الدراسة الى :- تحديد أثر استخدام الالعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ القسم الدراسي للسنة الاولى في المرحلة المتوسطة .

الدراسة الثانية : دراسة احمد وآخرون (2006) هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج الألعاب الصغيرة في تطوير المهارات الأساسية المرتبطة في كرة اليد وهي (سرعة الرمي واللقف , ودقة الرمي , والقدرة على الرمي بيد واحدة , والجري بأنواعه). وذلك للمرحلتين الثانية والثالثة .استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وكان عددها 200 تلميذ وتلميذة من المرحلتين الثانية والثالثة من مرحلة التعليم الأساسي . أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج الألعاب الصغيرة كنشاط تربوي ضمن فقرات درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي أدى إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد , وان إدخالها ضمن فقرات درس التربية البدنية أدخلت لدى التلاميذ المرح والبهجة والسرور .ويوصي الباحثون بضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في صورة منافسات وألعاب تمهيدية في درس التربية الرياضية .

الدراسة الثالثة : دراسة عبدا لله وآخرون (2006) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام برنامجي الالعاب الاستكشافية والألعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والمقارنة بين الحاصل عن استخدام برنامج الالعاب الاستكشافية وبرنامج الالعاب الحركية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية للاعبين الأكاديمية استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على اللاعبين البالغ عددهم (40) تلميذ تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبيتين ، تستخدم الأولى برنامج الألعاب الحركية بأسلوب المنافسات والمجموعة الثانية برنامج الألعاب الاستكشافية بأسلوب الالعاب الاستكشافية ، وكانت أهم النتائج تحقيق برنامجي الألعاب الاستكشافية والألعاب الحركية تطورا في بعض المهارات الحركية الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي و تطورا في بعض المهارات الحركية الأساسية عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي و حقق برنامج الالعاب

الحركية تطورا في بعض المهارات الحركية الأساسية عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي وكان هناك تكافؤ بين اختبارات المهارات الحركية الأساسية بين البرنامجين باستثناء تفوق برنامج الألعاب الاستكشافية على برنامج الألعاب الحركية في الاختبار البعدي لمهارة الجري 20م.

1 / 1 / 2 الدراسات التي تناولت متغير الانتباه :

الدراسة الاولى : مجلة كلية التربية بينها د. شيماء صبرى عبد الحميد أحمد حلوة (2017) بعنوان "واقع استخدام الألوان في مجالات الأطفال ودورها في تحسين انتباه وإدراك تلاميذ المرحلة الابتدائية " هدفت الدراسة الى :

- 1- التعرف على واقع استخدام الالوان في مجالات الاطفال ودورها في تحسين انتباه تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 2- وصف وتحليل العلاقة بين الالوان في مجالات الاطفال وتحسين انتباه التلاميذ نحوها.

1 / 2 دراسات باللغة الأجنبية :

1 / 2 / 1 الدراسات التي تناولت متغير استخدام الالعاب :

الدراسة الاولى : دراسة ايفوري وما كلوم (Ivory&Mccollum,2008) هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير أنواع اللعب على مستوى التفاعل في اللعب لدى مجموعة من الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم، تكونت عينة الدراسة من 8 أطفال مقسمين إلى مجموعتين إحداهما استخدمت اللعب الفردي والثانية استخدمت اللعب الجماعي وذلك لمدة أربعة أسابيع كاملة. وقد تم استخدام المنهج التجريبي. وقد أشارت النتائج إلى أن استخدام اللعب في حد ذاته أدى إلى تحسين في تفاعلات الأطفال أثناء اللعب إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة اللعب الفردي واللعب الجماعي لصالح الجماعي.

الدراسة الثانية : دراسة الحايك والويسى (2009) هدفت الدراسة التعرف إلى اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري والوثب والرمي واللقف) لدى لاعبي فئة الأشبال ,تكونت عينة الدراسة من 40 لاعبا من مدرسة كفر الماء الرياضية للبنين , واستخدم المنهج التجريبي حيث قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية . وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح , أما الضابطة فقد خضعت للحصة العادية. بينت الدراسة فعالية البرنامج المقترح والقائم على الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية الأساسية .

ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية المهارات الحركية وضرورة وضع برامج ومناهج حركية مناسبة لهذه المرحلة العمرية.

الدراسة الثالثة : دراسة روبنسون ويوجين (Robinson&Eugene,2010) هدفت الدراسة للعمل على تنمية المهارات الرياضية البسيطة لدى أطفال باستخدام الالعاب ما قبل المدرسة ليتمكنوا من القيام بعمليات الجمع والطرح والقسمة من خلال اللعب وبلغ حجم العينة 45 طفل تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات انقسمت إلى مجموعتين في إحدى رياض الأطفال بولاية نيوجرسي الأمريكية. وأظهرت نتائج الدراسة إلى تزايد النمو العقلي ولدى الأطفال بنسبة 40% في المجموعة التجريبية ، بينما زاد النمو العقلي في المجموعة الضابطة بنسبة 18% وتبين وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إذا كان هناك نمو في المهارات والجوانب المعرفية فيما يتصل بالرياضيات نتيجة للممارسة وذلك لصالح المجموعة التجريبية بينما لم يحدث ذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2/ تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة العربية والأجنبية أنها تناولت الالعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية وخصص التدريب وقد تشابهت أغلب الفئات المستهدفة التي طبقت عليها فأغلب الفئات كانت ما بين 5 الى 12 سنة من بنين وبنات ، بينما ركز القسم الآخر من الدراسات على تحسين الانتباه لدى الاطفال بأساليب مختلفة ،أما في دراستي فكانت أغلب الفئات المستهدفة ما بين 9 الى 11 سنة من بنين فقط. ويتضح من عرض الدراسات السابقة أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ونفس الامر في دراستي حيث استخدمت المنهج التجريبي للوصول الى النتائج. في البحث الحالي سوف يتم استخدام الالعاب الصغيرة على الأطفال في حصص التدريب فمن بين الدراسات السابقة التي اهتمت بالالعاب الصغيرة دراسة لأحمد ممدوح زكي (1985)، احمد وآخرون (2006)، الحايك والويسبي (2009).

ودراسة اهتمت بتحسين الانتباه لدى الاطفال دراسة د. شيماء صبرى عبد الحميد أحمد حلوة (2017).

الخطاب النظري

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة:

- المنهجية
- الدراسة الاستطلاعية
- العينة
- حدود الدراسة
- أدوات جمع البيانات
- أساليب التحليل الاحصائي

1/ المنهج :

من اجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحناها ، واستجابة لطبيعة الموضوع الذي اقترناه ، اعتمدنا على المنهج التجريبي لإجراء هذا البحث الميداني والذي يتطابق مع مثل هذه البحوث ، وبناء على ذلك ارتأينا أن المنهج التجريبي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه في بحثنا هذا.

2/ الدراسة الاستطلاعية :

***الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:** بما أن الاختبار هو اختبار مجرب ومعتمد في العديد من البيئات العالمية فهو مقياس موثوق به نكتفي بحساب بعض الخصائص السيكومترية من أجل إعادة التأكيد فقط على مدى صدقه وثباته.

- **الثبات:** بالاختبار وإعادة الاختبار

جدول رقم(1): يوضح ثبات الاختبار وإعادة الاختبار:

القرار	الدلالة الاحصائية	قيمة R	حجم العينة	
دال	0.000	0.996	6	القياس الاول
				القياس الثاني

من الجدول يتضح أن قيمة R برسون يساوي 0.996 عند مستوى الدلالة 0.000 هي قيمة دالة احصائيا مما يعني وجود علاقة ارتباطية قوية بين القياسين الاول والثاني ومنه نستنتج أن الاختبار يتمتع بثبات عال.

- **الصدق :**

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{r} = \sqrt{\text{الثبات}} = \sqrt{0.996} = 0.997$$

ومنه نستنتج أن الاختبار يتمتع بصدق عال.

3/ العينة :

تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة فهو جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ،

وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارع أو مدن أو غير ذلك والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين. (محمد عبد الحفيظ، باهي، 2002، ص129)

وفي بحثنا هذا شملت العينة من مجتمع الدراسة مدرسة حي الفتح الكروية لكرة القدم تبسبت والتي تحوي 40 لاعبا وقد تم اختيار العينة العشوائية لتعميم النتائج ، واشتملت على 16 لاعبا ويتمثل اللاعبون الستة عشر من حيث الجنس والطول والبنية الجسدية.

4/ حدود الدراسة :

المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى المدرسة الكروية لحي الفتح.

المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أواخر شهر جانفي عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم اجراء الاختبار على اللاعبين في الفترة ما بين 4 فيفري 2021 الى 25 فيفري 2021.

5/ أدوات جمع البيانات :

لغرض دراسة موضوع تأثير الالعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين استخدمت في البحث:

1/5. مذكرات التدريب في كرة القدم: وهي وحدات تدريبية استخدم فيها العاب صغيرة في المرحلة التسخينية (تجدونها ضمن الملاحق).

2/5. مقياس الاختبار لقياس الانتباه (STROOP) موجه للاعبين حيث :

1.2/5. تقديم الاختبار :

STROOP هو رائر يقيس الانتباه و قدرة الكف ، انشأ من طرف الباحث STROOP سنة 1935 م ، يكمن مبدأ هذا الرائر في وضع الحالة أو المفحوص أمام منبهات تحمل خصائص غير ملائمة " non pregnant " ، و التي عليه تجاهلها ، و في نفس الوقت يجب على خاصية أخرى .

2.2/5. هدف الاختبار :

يهدف الاختبار إلى تقييم الانتباه ، و قدرة الكف للوضعية التي تمثل منافسة بين إجابتين اختياريتين.

3.2/5. بنية الاختبار :

يحتوي الرائر على ثلاث بطاقات ذات مقاس (30 × 21) A4 سم

*البطاقة الأولى : تتكون من 50 كلمة منظمة على شكل صفوف ، في كل صف 5 كلمات أي بمعدل 10 صفوف مكتوبة بالأسود على ورقة بيضاء ، تمثل كلمات ألوان أساسية " احمر ، ازرق ، اصفر ، اخضر "

*البطاقة الثانية : تتكون من نفس مقدار الكلمات ، لكن في هذه المرة الكلمات مكتوبة بألوان مختلفة ، لا تمثل المعنى الدلالي مثلا كلمة ازرق مكتوبة باللون الأحمر .

*البطاقة الثالثة : هذه الأخيرة تحتوي على مستطيلات ضيقة و طويلة نوعا ما تحمل نفس الألوان السابقة الذكر أي " احمر ، ازرق ، اصفر ، اخضر. "

*دليل الاستعمال.

*ورقة الإجابة لكل بطاقة.

*ورقة التنقيط.

*ساعة لقياس الزمن و قلم للفاحص أو الباحث لتدوين إجابات المفحوص.

سن التطبيق : المفحوص سنه يتراوح من 8 سنوات إلى 12 سنة.

الوقت اللازم : يتمثل الوقت اللازم لإعطاء الإجابة من طرف المفحوص بـ 45 ثانية لكل بطاقة من البطاقات.

4.2/5. شروط تطبيق الاختبار:

*عدم إدارة الورقة أكثر من 40.°

*التأكد من أن الفرد له رؤية جيدة ، و إن كان يحمل نظارات للقراءة ، من الضروري أن يحملها وقت الاختبار.

*لا يجب ترك الفرد ينزع النظارات أو يقوم بأي سلوك بإمكانه إعاقه قراءة الكلمات خاصة في الجزء الرابع.

*إذا عين خطأ عليه أن يعيد القراءة من الكلمة التي أخطأ فيها و لا يعيد قراءة كل السطر.

*يجب أن يكون الفرد يحسن القراءة و يعرف تسمية الألوان.

*إذا توقف الفرد قبل نهاية الوقت أو حتى نهاية الوقت علينا أن نشجعه على مواصلة قراءة الكلمات.

تعليمية :

يجب أن تكون التعليمية مفصلة و بسيطة قدر الإمكان و اخذ بعين الاعتبار فهم المفحوص ، " عليك أن تقرا بصوت مرتفع من اليمين إلى اليسار في أسرع وقت ممكن ، و لما تصل إلى الأسفل عليك إعادة قراءة الورقة إلى أن أقول لك توقف أي في 45 ثانية" إن كنت جاهز عليك أن تبدأ.

*الوضعية الأولى : بطاقة أ: " سوف أعطيك ورقة مكتوب عليها كلمات عليك قراءتها بصوت مرتفع من اليمين إلى اليسار في أسرع وقت ممكن ، و لما تصل إلى الأسفل عليك إعادة قراءة الكلمات من البداية إلى أن أقول لك توقف".

*الوضعية الثانية : بطاقة ب: في هذه الورقة تعيد نفس ما قمت به في المرة السابقة ، سوف تقرا الكلمات و لما تصل إلى الأسفل عليك إعادة قراءتها.

*الوضعية الثالثة : بطاقة ج: هذه الورقة فيها مستطيلات ملونة ، يجب أن تسمي هذه الألوان و لما تصل إلى نهاية الورقة عليك أن تعيد من الأول إلى أن أقول لك توقف.

*الوضعية الرابعة : بطاقة ب : إعادة قراءتها : سوف أعطيك الورقة التي أعطيتها لك في المرحلة 2 لكن هذه المرة عليك أن تقرا اللون الذي كتبت به تلك الكلمات و ليس قراءة الكلمات و لما تصل إلى نهاية الورقة عليك أن تعيد من الأول إلى أن أقول لك توقف.

*ملاحظة : إذا لم يفهم المفحوص التعليمية يجب أن نشرح له بمثال أو مثالين ، لان هذا الاختبار يتطلب مستوى جيد من الفهم.

5.2/5. كيفية التنقيط:

على الفاحص أو الباحث أن يضع أمامه أربع بطاقات تحمل الإجابات المحتملة التي يجب على المفحوص إعطائها ، و في كل بطاقة يقوم بمتابعة و شطب الأخطاء و الترددات ، ثم ينقل النتائج على ورقة التنقيط التي تحمل المعلومات الشخصية للمفحوص ، الأخطاء التي يقوم بها و الترددات التي يقع فيها و عدد الإجابات الصحيحة لكل بطاقة ، و إذا تعدى سطر أو عدة سطور فيجب إنقاصها من المجموع ، بعد ذلك نقوم بحساب درجة الخطأ لكل بطاقة ، و هذا بضرب عدد الأخطاء $\times 2$ + عدد الترددات ، و بعدها نقوم بحساب درجة التداخل و التي

يتم حسابها بإنقاص من درجة الإجابات الصحيحة في البطاقة 3 "ج" و التي تخص تسمية الألوان من درجة الإجابات الصحيحة التي تمثل التداخل " تسمية لون الخبر التي كتبت به الكلمات في البطاقة 2 "ب."

6/ أساليب التحليل الإحصائي:

استخدم في التحليل الإحصائي برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث اعتمدت الأساليب الإحصائية التالية:

معامل R بيرسون لايجاد الثبات بين الاختبار واعادة الاختبار للمقياس المستخدم لقياس الانتباه.

اختبار "ت" لدلالة الفروق للاجابة على الفرضية الاولى والثانية والثالثة.

الفصل الرابع

الدراسة الاساسية :

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
3. أهم الاستخلاصات

1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى القائلة : " ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية

في اختبار قياس الانتباه لدى اللاعبين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي".

جدول رقم(2): يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لاختبار قياس الانتباه:

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	القيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	القرار
المجموعة الضابطة	8	144	-0.697	14	0.497	غير دال
المجموعة التجريبية	8	147.6				

من الجدول اعلاه يتضح ان قيمة "ت" تساوي -0.697 عند قيمة الدلالة التي تساوي 0.497 و

مستوى الدلالة أكبر من 0.05 وهي قيمة غير دالة احصائيا أي انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي في تحسين انتباه اللاعبين ومنه نستنتج ان الفرضية الاولى تحققت.

1-2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية القائلة : " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين

الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية في تحسين انتباه اللاعبين ولصالح الاختبار البعدي يعزى لمتغير استخدام الالعاب الصغيرة".

جدول رقم(3): يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مرتبطتين بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية:

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	القرار
القياس القبلي	8	147.625	-18.385	7	0.000	دال
القياس البعدي	8	160.625				

من الجدول أعلاه يتضح ان قيمة "ت" تساوي -18.385 عند قيمة الدلالة التي تساوي 0.000 ومستوى الدلالة اصغر من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا أي انه يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تحسين انتباه اللاعبين ومنه نستنتج ان الفرضية الثانية تحققت.

1- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة القائلة: " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفي الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين انتباه اللاعبين يعزى لمتغير استخدام الالعاب الصغيرة " .

جدول رقم(4): يوضح الفروق باختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار قياس الانتباه:

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	القرار
المجموعة الضابطة	8	149.625	-2.344	14	0.034	دال
المجموعة التجريبية	8	160.625				

من الجدول اعلاه يتضح ان قيمة "ت" تساوي 2.344- عند قيمة الدلالة التي تساوي 0.034 ومستوى الدلالة اصغر من 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا أي انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ومنه نستنتج ان الفرضية الثالثة تحققت.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

من نتائج الفرضية يتضح ان المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي في تحسين انتباه اللاعبين "متجانستين" ويرجع الباحث هذا التجانس الى اعتبار أن اللاعبين من بيئة واحدة فهم متماثلين الى حد كبير في عامل الجنس وعامل الطول والتماثل في المرفولوجية والبنية الجسمانية للمجموعتين، وهذا جعلنا نتأكد من عدم وجود متغيرات اخرى دخيلة تأثر في التجربة، وتتفق مع دراسة عبدا لله وآخرون (2006) في اختيار ه للعينه بالطريقة العشوائية وكانت المجموعتين متجانستين قبل التجربة.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

من نتائج الفرضية يتضح ان الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين انتباه اللاعبين "متباينتين" ولصالح الاختبار البعدي ويُرجع الباحث هذا التباين الى ان استخدام الالعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية كان لها أثر فعال في تحسين انتباه اللاعبين ، كما يعتقد الباحث أن الألعاب الصغير بما تحويه من جو تنافسي وحماسي يجبر اللاعبين على التركيز من اجل احراز الفوز تأثر في زيادة الانتباه لديهم ،وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه دراسة الحايك والويسبي(2009) حيث بينت الدراسة فعالية البرنامج المقترح والقائم على الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية الأساسية مما يوضح تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي وهذا ما توصلنا اليه في فرضيتنا.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من نتائج الفرضية يتضح أن المجموعتين الضابطة والتجريبية "متباينتين" لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تحسين انتباه اللاعبين ويرجع الباحث هذا التباين الى ان استخدام الالعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية كان لها أثر أكثر فاعلية من الوحدات التدريبية الاخرى التي لم تستخدم فيها الالعاب الصغيرة ،ويعتقد

الباحث أن تحقق هذه الفرضية يؤكد ان الألعاب الصغيرة في تكوينها الأساسي تعتمد على جو تنافسي يساعد في تحسين وزيادة الانتباه لدى اللاعبين، وتتفق هذه النتائج الى حد كبير مع ما توصل اليه دراسة روبنسون ويوجين (Robinson&Eugene,2010)، حيث تبين وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إذا كان هناك نمو في المهارات والجوانب المعرفية فيما يتصل بالرياضيات نتيجة للممارسة وذلك لصالح المجموعة التجريبية بينما لم يحدث ذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة. أي ان سبب تزايد النمو العقلي لدى الاطفال في المجموعة التجريبية راجع الى استخدام الالعاب وهذا ما يتفق مع فرضيتنا ويؤكد صحتها.

2-4 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

من نتائج الفرضيات الثلاث السابقة يتضح أن هناك تأثير ايجابي للألعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين، أي أنه استخدام الالعاب الصغيرة خصوصا كنوع من النشاط المساعد في أحد المراحل من الوحدات التدريبية له الأثر الايجابي في تحسين الانتباه لدى اللاعبين، ومنه نستنتج أن الألعاب الصغيرة لها أهمية كبيرة في حصص التدريب، وبالتالي وطبقا لنتائج الدراسة فإن اللاعبين الممارسين للألعاب الصغيرة يتميزون بدرجة انتباه عالية، حيث يبدو واضحا وجليا مساهمة الألعاب الصغيرة في تحسين الانتباه لدى اللاعبين لما لها أهمية بالغة وما تعود به على اللاعب من فائدة.

3. أهم الاستخلاصات:

3-1- الاستنتاج العام:

تبين من خلال نتائج اختبار ستروب (STROOP) ومذكرات التدريب في كرة القدم التي أضفنا اليها الالعاب الصغيرة والذي أردنا من خلالها تبين دور الألعاب الصغيرة في تحسين انتباه اللاعبين، وهذا ما أظهرته أيضا النتائج بعد المعالجة الإحصائية، وفي الأخير يمكن القول أن تطبيق الألعاب الصغيرة وحسن استغلالها سيحسن من انتباه اللاعبين في حصص التدريب.

3-2- أهم الاقتراحات:

في إطار هذا البحث ،وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة ،ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن مساهمة الالعب الصغيرة في تحسين الانتباه لدى اللاعبين ،ومن خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية والتي ندرجها كما يلي:

- الإلمام بأكثر من لعبة والتنويع في استخدامها خلال حصص التدريب.
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في حصص التدريب لدى اللاعبين في سن ما بين (9 - 11 سنة) خاصة لكون اللاعب في هاته المرحلة من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته من جميع جوانبها.
- توعية اللاعبين بأهمية حصة التدريب بشكل عام والألعاب الصغيرة بشكل خاص.
- استخدام الالعب الصغيرة كأداة ضرورية في حصة التدريب.
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في كل من الرياضات الفردية والجماعية.

خاتمة:

بدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج ،حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود ،وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية ،حيث انطلقنا من تعريفات ومصطلحات ،وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة ،حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع ،لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي ، فإن أهمية اللعب للاعب في سن ما بين (9 - 11 سنة) مهم ،وأیضا له أهمية كبيرة في حصة التدريب ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ في هذا السن ،فإنه ليس من السهل إدماجه في مثل هذه الألعاب ،ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية ،أثناء حصة التدريب ويظهر جليا دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية والرياضية لدى اللاعب في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الصغيرة في حصص التدريب من أجل تحسين الانتباه ورفع مستوى اللياقة البدنية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع ترويحي وتعليمي وتنافسي ،يساعد اللاعبين في الرفع من معنوياتهم ، مما يؤدي به إلى النشاط والحيوية في حصة التدريب ، الشيء الذي يحفز على تحقيق التوافق بين نفسه ومجتمعته دون الإحساس بالملل ،ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة مدى مساهمة الألعاب الصغيرة أثناء حصة التدريب في تحسين انتباه اللاعبين ،حيث أثبتت دراستنا هذه أن إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التدريب ،يساهم بشكل كبير في تحسين انتباه اللاعبين .

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا ،توصلنا إلى كشف حقيقة الألعاب الصغيرة ومساهمتها في تحسين انتباه اللاعبين وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى .

قائمة المراجع:

1/ مراجع باللغة العربية:

1. محمد كريع ، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الرياضية في خفض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى تلاميذ الطور المتوسط ، بوزريعة ، المدرسة العليا للأساتذة الشيخ مبارك الميلي ، 2021.
2. أ.عبد الحفيظ قادري ، أثر برنامج مقترح بلالعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لتلاميذ السنة الاولى متوسط (11-12 سنة) ، ولاية باتنة ، جامعة باتنة ، 2018.
3. الهام محي الدين أبو تركي، أثر استخدام الألعاب الحركية في تخفيض النشاط الزائد لدى عينة من أطفال الروضة بمدينة الخليل ، كلية الدراسات العليا برنامج التوجيه والإرشاد النفسي ، 2018.
4. علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012.
5. عدنان يوسف العتوم ، علم النفس المعرفي بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الرابعة ، دار المسيرة ، عمان ، 2004 .
6. إخلاص محمد عبد الحفيظ، د.مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، الطبعة 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.
7. عبد المجيد سيد احمد و زكريا محمد الشريبي ، علم نفس الطفولة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
8. محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة □ ، دار القلم □ ، الكويت ، 1982.
9. أ. قلاطي يزيد ، محاضرات مدخل لمنهجية التدريب الرياضي ، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

الملاحق

ملحق 01

اختبار ستروب

اللوحة أ

اصفر	ازرق	احمر	اصفر	اخضر
ازرق	اخضر	ازرق	احمر	اخضر
ازرق	اخضر	ازرق	اصفر	احمر
احمر	ازرق	اخضر	اصفر	اصفر
احمر	احمر	ازرق	اصفر	اخضر
احمر	اصفر	اخضر	اصفر	ازرق
ازرق	اخضر	احمر	ازرق	اخضر
اخضر	احمر	ازرق	اصفر	اصفر
ازرق	احمر	اخضر	اصفر	ازرق
اصفر	اخضر	اصفر	احمر	اخضر

اختبار ستروب

اللوحة ب

ازرق	احمر	اخضر	اصفر	ازرق
اصفر	ازرق	احمر	اصفر	اخضر
ازرق	اصفر	اخضر	احمر	اخضر
ازرق	اخضر	اصفر	احمر	ازرق
اخضر	اصفر	اصفر	احمر	اخضر
اخضر	اصفر	ازرق	ازرق	احمر
اخضر	احمر	ازرق	اصفر	احمر
اصفر	اصفر	احمر	اخضر	ازرق
احمر	اصفر	اخضر	احمر	ازرق
ازرق	اخضر	احمر	ازرق	اخضر

اختبار ستروب

اللوحة ج



الدرجة الكلية للمقياس		في أداة تشخيص الانتباه (stroop)									
الايخطاء	استجابات	التداخلات	اللوحة الرابعة		اللوحة الثالثة		اللوحة الثانية		اللوحة الاولى		
		نتيجة	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	
04	136	60	03	14	01	41	00	39	00	42	01
07	153	40	07	22	00	41	00	45	00	45	02
09	135	56	06	17	00	41	01	36	02	41	03
10	139	51	07	17	00	37	01	43	02	42	04
08	128	64	02	10	02	35	03	43	01	40	05
03	168	29	02	33	00	44	01	45	00	46	06
07	145	48	03	22	01	41	00	41	03	41	07
08	148	44	08	16	00	43	00	46	00	43	08
56	1152	392	38	151	04	323	06	338	08	340	المجموع

عرض درجات
الاختبار القبلي التي
تم الحصول عليها في
أداة تشخيص الكف
المعرفي والانتباه
للعينة الضابطة .
(stroop)

الدرجة الكلية للمقياس		في أداة تشخيص الانتباه (stroop)									
الايخطاء	استجابات	التداخلات	اللوحة الرابعة		اللوحة الثالثة		اللوحة الثانية		اللوحة الاولى		
		نتيجة	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	
06	143	51	06	20	00	41	00	40	00	42	01
14	142	44	05	14	02	40	06	44	01	44	02
03	154	43	03	21	00	42	00	46	00	45	03
05	144	51	01	15	01	42	02	44	01	43	04
13	162	25	09	29	02	44	02	44	00	45	05
06	139	55	04	16	02	40	00	40	00	43	06
15	152	33	09	18	01	45	04	45	01	44	07
04	145	51	03	13	00	43	01	45	00	44	08
66	1181	353	40	146	08	337	15	348	03	350	المجموع

عرض درجات
الاختبار القبلي التي
تم الحصول عليها
في أداة تشخيص
الكف المعرفي
والانتباه للعينة
التجريبية .
(stroop)

الدرجة الكلية للمقياس		في أداة تشخيص الانتباه (stroop)									
الايخطاء	استجابات	التداخلات	اللوحة الرابعة		اللوحة الثالثة		اللوحة الثانية		اللوحة الاولى		
		نتيجة	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	
04	144	52	03	19	01	42	00	40	00	43	01
07	156	37	07	25	00	41	00	45	00	45	02
08	143	49	06	22	00	41	00	37	02	43	03
10	147	43	08	22	00	38	00	44	02	43	04
08	133	59	02	14	02	36	03	43	01	40	05
03	168	29	02	30	00	46	01	46	00	46	06
07	150	43	03	28	01	40	00	42	03	40	07
05	156	39	05	21	00	45	00	46	00	44	08
52	1197	351	36	181	04	329	04	343	08	344	المجموع

عرض درجات
الاختبار البعدي التي
تم الحصول عليها في
أداة تشخيص الكف
المعرفي والانتباه
للعينة الضابطة .
(stroop)

الدرجة الكلية للمقياس		في أداة تشخيص الانتباه (stroop)									
الايخطاء	استجابات	التداخلات	اللوحة الرابعة		اللوحة الثالثة		اللوحة الثانية		اللوحة الاولى		
		نتيجة	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	خطأ	استجابات	
04	155	41	04	27	00	43	00	41	00	44	01
09	151	40	03	18	02	41	03	47	01	45	02
03	168	29	03	28	00	46	00	48	00	46	03
03	158	39	01	21	01	45	00	47	01	45	04
09	174	17	05	35	02	46	02	46	00	47	05
06	154	40	04	23	02	42	00	43	00	46	06
08	167	25	04	29	01	46	02	46	01	46	07
03	158	39	03	19	00	45	00	48	00	46	08
45	1285	270	27	200	08	354	07	366	03	365	المجموع

عرض درجات
الاختبار البعدي التي
تم الحصول عليها في
أداة تشخيص الكف
المعرفي والانتباه
للعينة التجريبية .
(stroop)

ملحق 02

مذكرات التدريب في كرة القدم

الموضوع : الدحرجة بالكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (01)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>15 د</u>	الوضعية 01 : الوضعية 02 : التمرين 01 : الدحرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه.	المرحلة الرئيسية
<u>15 د</u>	التمرين 02 : في هذا التمرين يقف اللاعبان (أ ، ج) في بداية المستطيل ويقابلهم اللاعب (ب) في نهاية المستطيل (أ) الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاية الكرة مع (ب) في نهاية المستطيل والذي المستطيل ليسلمها الى الزميل (ج) الذي يدحرج يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى اللاعب الكرة وهكذا يستمر التمرين.	
<u>20 د</u>	الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم	
<u>20 د</u>	الوضعية 04 : القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة	المرحلة الختامية

الموضوع : المناولة في كرة القدم (تمرير واستقبال)

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (02)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u> اللاعب (1) يعطي مناولة إلى (2) الذي يتقدم بعض خطوات لاستقبالها ثم يستدير ويعمل مناولة إلى (3) الذي يستقبلها ثم يعيدها إلى (2) الذي يستقبلها ثم يعيدها إلى (1) ، بعد (10) محاولات يتم استبدال أماكن اللاعبين.	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التمرير والسيطرة على الكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (03)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>15 د</u>	<u>الوضعية 01 : تمرير واستقبال</u>	المرحلة الرئيسية
<u>15 د</u>	يقف اللاعبون في صف واحد ،ينطلق اللاعب الاول نحو القمع المقابل ثم يمرر له زميله الكرة فيقوم باستقبالها وتمريرها الى زميله بعدها يتوجه الى القمع التالي ويكرر نفس العملية ومع باقي الاقماع .	
<u>20 د</u>	<u>التمرين 02 : المشي بالكرة</u>	
<u>20 د</u>	يقوم اللاعبون بالمشي بالكرة ومراوغة الاقماع المقابلة.	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u>	المرحلة الختامية
<u>20 د</u>	<u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	

الموضوع : تحسين التمرير والسيطرة على الكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة ، حلقات ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة

رقم : (04)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>15 د</u>	<u>الوضعية 01 : التمرير والاستقبال</u>	المرحلة الرئيسية
<u>15 د</u>	ينقسم اللاعبون الى اربع مجموعات بحيث يقوم اللاعب بالتمرير لزميله ثم أخذ مكانه وهكذا. <u>التمرين 02 : المشي بالكرة</u>	
<u>20 د</u>	يقوم اللاعب الاول بالمشي بالكرة نحو زميله بعدها يقوم زميله بالمشي بالكرة نحو زميله الثاني وهكذا. <u>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u>	المرحلة الختامية
<u>20 د</u>	<u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	

الموضوع : الإسناد في كرة القدم

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة.....

رقم : (05)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>15 د</u>	الوضعية 01 :	المرحلة الرئيسية
<u>15 د</u>	اللاعب (أ) يدحرج بالكرة في حين اللاعب (ب) يسنده من الجانب بمسافة (4) ياردات ، في نهاية المستطيل يتم تبديل اللاعبين.	
<u>20 د</u>	التمرين 02 : التمرين السابق نفسه ولكن يكون الإسناد بلاعبين اثنين على الجانبين.	
<u>20 د</u>	الوضعية 03 :	
	<u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	الوضعية 04 :	المرحلة الختامية
	<u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	

الموضوع : تحسين الاحتفاظ بالكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة.....

رقم : (06)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u> يشكل اللاعبون دائرة كبيرة و يقومون بالتمرير فيما بينهم و نختار لاعبا واحدا وندخله الى الدائرة محاولا أخذ الكرة ثم نضيف لاعبا اخر ليحاول الاثنان اخذ الكرة ثم نضيف لاعبا اخر و هكذا	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 02 : الاحتفاظ بالكرة</u> <u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة

رقم : (07)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 01 : تمرين التوافق</u> الورشة 01: فيها يؤدي اللاعبون قفزة الغزال الورشة 02: فيها يؤدي اللاعبون قفزة الكنغو الورشة 03: فيها يؤدي اللاعبون لعبة الحجلة	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , سلات , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة

رقم : (08)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 01 : تمرين التوافق</u> <u>الورشة 01 : يؤدي فيها اللاعبون مشية العسكر</u> <u>الورشة 02 : يؤدي فيها اللاعبون مشية الحصان</u> <u>الورشة 03 : يؤدي فيها اللاعبون مشية البطة</u>	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي + التمرير و الاستقبال

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , حلقات , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة

رقم : (09)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u>	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 02 : تمرين التوافق و التمرير و الاستقبال</u> ينقسم اللاعبون الى مجموعتين متقابلتين بحيث يقومون بالتمرير بينهم بحيث يقوم اللاعب بالتوجه الى المجموعة الاخرى عبر مراوغة الاقماع وذلك بعد تمريره الكرة	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي + التمرير و الاستقبال

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , حلقات ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة ، الاعمدة.....

رقم : (10)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	الوضعية 01 :	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	بعد التمرير للزميل يقوم اللاعب بتجاوز الأقماع ثم يمرر ثانية ويقوم بتجاوز الحلقات ثم يمرر مرة اخرى ويقوم بتجاوز الاعمدة	
	الوضعية 02 :	
<u>20 د</u>	الوضعية 03 :	
	<u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	الوضعية 04 :	المرحلة الختامية
	<u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	

مذكرات التدريب في كرة القدم استخدم فيها العاب صغيرة

الموضوع : الدرجة بالكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (01)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
20 د	<p>الوضعية 01 : تسخين عام وتسخين خاص</p> <p>لعبة صغيرة : (المطاردة بالمنديل)</p> <p>ينتشر اللاعبون داخل الملعب و يختار المدرب لاعبا و يعطيه قميص ملون عند الإشارة يطارد صاحب القميص البقية. من يلمس يقوم بنفس العملية بعد مدة دقيقة مثلا إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب القميص وهكذا</p>	المرحلة التحضيرية
15 د	<p>الوضعية 02 : التمرين 01:</p> <p>الدرجة في المستطيل إذ تكون الكرة مع اللاعب الأول ويذهب مدحرجا الكرة باليمين والعودة باليسار ثم يسلم الكرة للزميل الذي خلفه.</p>	المرحلة الرئيسية
15 د	<p>التمرين 02: في هذا التمرين يقف اللاعبان(أ ، ج) في بداية المستطيل ويقابلهم اللاعب (ب) في نهاية المستطيل(أ) الذي يدحرج بالكرة حتى يصل إلى نهاية تكون الكرة مع (ب) في نهاية المستطيل والذي المستطيل ليسلمها الى الزميل(ج) الذي يدحرج يعود مدحرجا بالكرة ليسلمها إلى اللاعب الكرة وهكذا يستمر التمرين.</p>	
20 د	<p>الوضعية 03: منافسة في كرة القدم</p>	
20 د	<p>الوضعية 04 : القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</p>	المرحلة الختامية

الموضوع : المناولة في كرة القدم (تمرير واستقبال)

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (02)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<p><u>الوضعية 01 :</u></p> <p><u>تسخين عام وتسخين خاص</u></p> <p><u>لعبة صغيرة : (خارج الدائرة)</u></p> <p>فريقان متساويا العدد \ ينتشر اللاعبون ثنائيات داخل الدائرة \ يحاول كل لاعب جذب أو دفع خصمه خارج الدائرة \ تسجل نقطة لكل لاعب تمكن من ذلك \ بعد مدة تحتسب نقاط الفريق و يعلن عن الفائز</p>	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<p><u>الوضعية 02 :</u></p> <p>اللاعب (1) يعطي مناولة إلى (2) الذي يتقدم بعض خطوات لاستقبالها ثم يستدير ويعمل مناولة إلى (3) الذي يستقبلها ثم يعيدها إلى (2) الذي يستقبلها ثم يعيدها إلى (1) ، بعد (10) محاولات يتم استبدال أماكن اللاعبين.</p>	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<p><u>الوضعية 03 :</u></p> <p><u>منافسة في كرة القدم</u></p>	
<u>20 د</u>	<p><u>الوضعية 04 :</u></p> <p><u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصنة</u></p>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التمرير والسيطرة على الكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب ، قمصان ملونة ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة.....

رقم : (03)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
20 د	<p><u>الوضعية 01 : تسخين عام وتسخين خاص</u></p> <p><u>لعبة صغيرة : (الضربات الثلاث)</u></p> <p>فريقان متساويان في العدد يقف كل منهما على شكل موجة على خطي العرض يضع كل لاعب رجلا على الخط باسطة إحدى ذراعيه للأمام بينما الآخر للخلف يعين الفريق و اللاعب الذي يبدأ في اللعب عند الإشارة ينطلق اللاعب نحو فريق الخصم محاولا ضرب يد فريق الخصم 3 مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة يسجل نقطة إذا نجح في ذلك و تخصم منه نقطة إذا فشل يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط</p>	المرحلة التحضيرية
15 د	<p><u>الوضعية 02 : التمرين 01: تمرير واستقبال</u></p> <p>يقف اللاعبون في في صف واحد، ينطلق اللاعب الاول نحو القمع المقابل ثم يمرر له زميله الكرة فيقوم باستقبالها وتمريرها الى زميله بعدها يتوجه الى القمع التالي ويكرر نفس العملية ومع باقي الاقماع .</p> <p><u>التمرين 02: المشي بالكرة</u></p> <p>يقوم اللاعبون بالمشي بالكرة ومراوغة الاقماع المقابلة.</p> <p><u>الوضعية 03: منافسة في كرة القدم</u></p>	المرحلة الرئيسية
20 د	<p><u>الوضعية 04 :</u></p> <p><u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصنة</u></p>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التمرير والسيطرة على الكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة ، حلقات ، أقماع ، كرات ، ميقاتي ، صافرة

رقم : (04)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
20 د	<p>الوضعية 01 : تسخين عام وتسخين خاص</p> <p>لعبة صغيرة : (باقة الأزهار)</p> <p>فريقان متساويا العدد و متقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى و التي بها القمصان (تمثل الحديقة) \ توضع على بعد 5 م من كل فريق حلقة (تمثل الباقة) \ توضع 3 أقماع (ذات بعد 3 م) على منحنى \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (قميصا) و يعود بها إلى الباقة مرورا حول الأقماع يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية و هكذا إلى غاية مرور كل الأعضاء \ الفريق الفائز الذي ينتهي الأول</p>	المرحلة التحضيرية
15 د	<p>الوضعية 02 : التمرين 01: التمرير والاستقبال</p> <p>ينقسم اللاعبون الى اربع مجموعات بحيث يقوم اللاعب بالتمرير لزميله ثم أخذ مكانه وهكذا</p> <p>التمرين 02: المشي بالكرة يقوم اللاعب الاول بالمشي بالكرة نحو زميله بعدها يقوم زميله بالمشي بالكرة نحو زميله الثاني وهكذا.</p> <p>الوضعية 03: منافسة في كرة القدم</p>	المرحلة الرئيسية
20 د	<p>الوضعية 04 : القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</p>	المرحلة الختامية

الموضوع : الإسناد في كرة القدم

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة.....

رقم : (05)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
20 د	<p>الوضعية 01 : تسخين عام وتسخين خاص</p> <p>لعبة صغيرة : (المنعرج المرقم)</p> <p>تشكيل 3 أو 4 فرق متساوية العدد و متقاربة في القدرات لضمان التنافس على شكل قاطرات بعد الواحدة عن الأخرى 3 م بعد اللاعب عن زميله في القاطرة 1 م \ ترقم عناصر القاطرة ينادي المدرب على رقم ينطلق حاملوه من القاطرات جريا متعرجا بين زملائهم ذهابا و إيابا حتى أماكنهم تمنح النقاط حسب ترتيب الوصول \ في النهاية تجمع النقاط و يفوز الفريق الذي تحصل على أقل مجموع</p>	المرحلة التحضيرية
15 د	<p>الوضعية 02 : التمرين 01:</p> <p>اللاعب (أ) يدحرج الكرة في حين اللاعب (ب) يسنده من الجانب بمسافة (4) ياردات ، في نهاية المستطيل يتم تبديل اللاعبين.</p>	المرحلة الرئيسية
15 د	<p>التمرين 02: التمرين السابق نفسه ولكن يكون الإسناد بلاعبين اثنين على الجانبين</p>	
20 د	<p>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</p>	
20 د	<p>الوضعية 04 : القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</p>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين الاحتفاظ بالكرة

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة.....

رقم : (06)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u> <u>تسخين عام وتسخين خاص</u> <u>لعبة صغيرة : (سباقات التداول)</u> تكوين فرقة متساوية العدد متقاربة في القدرات \ تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 م \ يوضع خط الانطلاق فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات \ توضع أقماع قبالة كل فريق و على نفس المسافة \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القمع و يعود فيلمس زميله الأول فينطلق و يقوم بنفس العمل \ يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 02 : الاحتفاظ بالكرة</u> يشكل اللاعبون دائرة كبيرة و يقومون بالتمرير فيما بينهم و نختار لاعبا واحدا وندخله الى الدائرة محاولا أخذ الكرة ثم نضيف لاعبا اخر ليحاول الاثنان اخذ الكرة ثم نضيف لاعبا اخر و هكذا <u>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</u>	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 : القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصنة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , أقماع , كرات ، ميقاتي ، صافرة

رقم : (07)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u> <u>تسخين عام وتسخين خاص</u> <u>لعبة صغيرة : (المطاردة بدون حبل)</u> يقرن اللاعبون مثنى مثنى داخل الملعب عند الإشارة 1 يهرب و 2 يطارده عند لمسه يصبح هذا الأخير مطاردا بحيث لا يخرج الأول من حدود الملعب	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u> <u>20 د</u>	<u>الوضعية 02 : تمرين التوافق</u> الورشة 01: فيها يؤدي اللاعبون قفزة الغزال الورشة 02: فيها يؤدي اللاعبون قفزة الكنغو الورشة 03: فيها يؤدي اللاعبون لعبة الحجلة <u>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</u>	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , سلات , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة

رقم : (08)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<p><u>الوضعية 01 : تسخين عام وتسخين خاص</u></p> <p><u>لعبة صغيرة : (الشلال)</u></p> <p>فريقان متساويا العدد و متقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة \ تقابل كل فريق حلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى بـ 5 م \ أمام الأول من القاطرة سلة بها أقمصه ملونة و على بعد 5 م من الحلقة الأخيرة توضع سلة فارغة \ عند الإشارة يأخذ اللاعب الأول من كل فريق قميصا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى ثم يعود ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية إلى تنقل كلها إلى الحلقة الأولى و هكذا بالنسبة للحلقات الأخرى حتى تصل الأقمصة إلى السلة المقابلة \ يفوز من ينهي العملية أولا</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<u>30 د</u>	<p><u>الوضعية 02 : تمرين التوافق</u></p> <p><u>الورشة 01: يؤدي فيها اللاعبون مشية العسكر</u></p> <p><u>الورشة 02: يؤدي فيها اللاعبون مشية الحصان</u></p> <p><u>الورشة 03: يؤدي فيها اللاعبون مشية البطة</u></p> <p><u>الوضعية 03 : منافسة في كرة القدم</u></p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<u>20 د</u>	<p><u>الوضعية 04 :</u></p> <p><u>القيام بتمارين التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u></p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي + التمرير و الاستقبال

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , حلقات , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة

رقم : (09)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>تسخين عام وتسخين خاص</u> لعبة صغيرة : (مدير السرك) توضع الحلقات على شكل دائرة قطرها = 8 م تبعد عن بعضها ب 1 م \ يقف بجانب كل حلقة لاعب \ يقف داخل الدائرة لاعب هو قائد السرك و هو الذي يعين كيفية التنقل حول الدائرة \ يباغت زملاءه بالتوقف ليحتل كل منهم حلقة \ الذي يبقى بدون حلقة يقوم بدور قائد السرك وهكذا	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 02 : تمرين التوافق و التمرير و الاستقبال</u> ينقسم اللاعبون الى مجموعتين متقابلتين بحيث يقومون بالتمرير بينهم بحيث يقوم اللاعب بالتوجه الى المجموعة الاخرى عبر مراوغة الاقماع وذلك بعد تمريره الكرة	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

الموضوع : تحسين التوافق العصبي العضلي + التمرير و الاستقبال

المدة : 90 دقيقة

الوسيلة : الملعب , قمصان ملونة , حلقات , أقماع , كرات , ميقاتي , صافرة , الاعمدة.....

رقم : (10)

المدة	الوحدة التدريبية	المراحل
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 01 :</u> <u>تسخين عام وتسخين خاص</u> <u>لعبة صغيرة : اتبع الصافرة</u> عندما يسمع اللاعبون صافرة واحدة يقفون دون حراك وعندما يسمعون صافرتين يجلسون والذي يخطئ يقصا	المرحلة التحضيرية
<u>30 د</u>	<u>الوضعية 02 :</u> بعد التمرير للزميل يقوم اللاعب بتجاوز الأقماع ثم يمرر ثانية ويقوم بتجاوز الحلقات ثم يمرر مرة اخرى ويقوم بتجاوز الاعمدة	المرحلة الرئيسية
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 03 :</u> <u>منافسة في كرة القدم</u>	
<u>20 د</u>	<u>الوضعية 04 :</u> <u>القيام بتمرينات التمدد والراحة مع مراجعة هدف الحصة</u>	المرحلة الختامية

مخرجات Spss

ملحق 03

الدراسة الاستطلاعية:

1-الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار لعينة الدراسة الاستطلاعية

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
air 1 القياس الأول للعينة الاستطلاعية في اختبار الانتباه	142.0000	6	9.89949	4.04145
القياس الثاني للعينة الاستطلاعية في اختبار الانتباه	142.0000	6	9.63328	3.93277

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
air 1 القياس الأول للعينة الاستطلاعية في اختبار الانتباه & القياس الثاني للعينة الاستطلاع في اختبار الانتباه	6	.996	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
air 1	القياس الأول للعينه الاستطلاعية في اختبا الانتباه - القياس الثاني للعينه الاستطلاع في اختبار الانتب	.00000	.89443	.36515	-.93864	.93864	.000	5	1.000

نتائج الدراسة الأساسية:

نتائج الفرضية الاولى: ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في تحسين الانتباه لدى اللاعبين بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

Group Statistics

المتغير المجموعة الضابطة والتجريبية ف الاختبار القبلي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابط القياس القبلي للمجموعتين الضابط	8	144.0000	12.53566	4.43203
المجموعة التجريبية والتجريبية في اختبار الانتب	8	147.6250	7.68928	2.71857

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
القياس القبلي للمجموعتين الضابدين والتجريبية في اختبار الانتباه	equal variances assumed	1.218	.288	-697-	14	.497	-3.62500-	5.19937	-14.77655-	7.52655
	equal variances not assumed			-697-	11.614	.499	-3.62500-	5.19937	-14.99533-	7.74533

نتائج الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الانتباه لدى اللاعبين ولصالح

القياس البعدي يعزى لاستخدام الالعاب الصغيرة

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القياس القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه	147.6250	8	7.68928	2.71857
القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه	160.6250	8	8.07001	2.85318

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
air 1 القياس القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه & القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه	8	.969	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
air 1 القياس القبلي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه - القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانتباه	-13.00000	2.00000	.70711	-14.67204	-11.32796	-18.385	7	.000

نتائج الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفي القياس البعدي في تحسين الانتباه لدى اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية يعزى لاستخدام الألعاب الصغيرة

Group Statistics

المتغير المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعد:	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابط القياس البعدي للمجموعتين الضابط	8	149.6250	10.54158	3.72701
المجموعة التجريبية والتجريبية في اختبار الانتد	8	160.6250	8.07001	2.85318

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of Difference	
									Lower	Upper
القياس البعدي للمجموعتين الضابط	equal variances assumed	.181	.677	-2.344	14	.034	-11.00000	4.69375	-21.06708	
والتجريبية في اختبار الانتد	equal variances not assumed			-2.344	13.107	.036	-11.00000	4.69375	-21.13180	