



معلومات البحث

الاستلام: 2019/5/15

القبول: 2019/6/13

تاريخ النشر: 2019/7/30

فاعلية تمارين مركبة في تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة لدى لاعبي

كرة قدم الصالات

أ.م.د. هيثم محمد كاظم

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haithamaljebery42@gmail.com

الملخص

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب السريعة والتي تتطلب جهدا عاليا من الناحية البدنية أو العقلية نتيجة متطلبات هذه اللعبة ، ونحن نعرف جيدا ان الأداء يرافقه تعب سريع يؤثر في العمليات العقلية والحالة النفسية وبالتالي على مستوى الأداء ، ولذلك فانه يجب على العاملين في هذا الميدان ان يأخذوا في نظر الاعتبار الخصوصية لهذه اللعبة والتركيز على التمارين المركبة التي تربط بين العقل والأداء وتحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة . وركز الباحث على متغيرين عقليين (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة) أثناء إعداد التمارين من اجل العمل على تطوير هذه العمليتين. مستفيدا من المنهج التجريبي كونه يلاءم العمل الحالي وقام بإعداد التمارين بعد ان تعرف على مستوى تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة وبعد تطبيق التمارين المركبة ظهرت هنالك نتائج ايجابية ما بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وهو ما يؤشر لنا ان التمارين المركبة التي تعرضت لها العينة كانت لها فاعلية بعد اجراء الاختبار البعدي على الجهاز الخاص لقياسها . وهنا اكد الباحث على ضرورة الاهتمام بالتمارين المركبة لما لها من دور في دعم العمليات العقلية التي تؤثر في مستوى الاستمرار بالأداء ولأطول مدة زمنية ممكنة .

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة , تركيز الانتباه , لاعبين

Abstract

The effectiveness of complex exercises in focusing the attention and responsiveness of Futsal players

Futsal is a fast-paced game that requires a high physical or mental effort as a result of the requirements of this game, We know very well that performance accompanied by rapid fatigue affects the mental processes and mental state and thus the level of performance.

Therefore, workers in this field should take into account the privacy of this game and focus on the complex exercises that link the mind and performance under conditions similar to the conditions of competition.

The researcher focused on two mental variables (attention concentration and response speed) during preparation Exercises in order to develop these two processes. Taking advantage of the experimental approach as it fits the current work and prepared exercises after learning on the level of concentration of attention and speed of response and after the application of combined exercises there are positive results between the two tests and in favor of the post-test. Which indicates to us that the composite exercises to which the sample was effective after the post-test on the special device to measure. Here the researcher stressed the need to pay attention to compound exercises because of their role in supporting mental processes that affect the level of continuity of performance and for the longest possible time.

Keywords: compound exercises, concentration of attention , player

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الالعاب التي اخذت في الانتشار وشغلت حيزاً واسعاً لدى محبيها ومشجعيها ومتابعيها شأنها شأن الالعاب الاخرى. وفي مباريات كرة قدم الصالات نرى ان اللاعبين يتميزون بأداء مهاري عالي ويمكن القول ان هذا يعزو الى التطور في العمليات العقلية والحركية . ان الاهتمام بالنواحي العقلية يجعل من اللاعب ان يظهر على مستوى عالي يمكن من خلاله اداء الواجبات البدنية والخططية والمهارية بما يناسب مع ما يريده المدرب اثناء المباريات ومن هذه العمليات العقلية تركيز الانتباه والاستجابة الحركية اذ يكون له دور كبير في معرفة مجريات اللعب وما يحيط باللاعب من الظروف التي يمكن ان يدركها ويستفيد منها اللاعب . اضافة الى الاستجابة الحركية لان متغيرات الاداء في لعبة كرة الصالات متغيرة ومتعددة ومن الضروري جداً ان نهتم بسرعة الاداء الحركي والاستجابة له لما له من دور كبير في حسم نتائج المباريات ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان تغير مواقف اللعب واحتواء اللعب على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية والحركية والجوانب الخططية كل هذه تتطلب منا ان نعمل على تطوير تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاستمرار بالأداء نفسه طول مدة المباريات وهو ما دفع الباحث الى محاولة ايجاد جزء من الحلول في تطوير متغيرات البحث (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات) . ان عوامل نجاح الاداء متعددة وكثيرة وخصوصاً المستويات العليا لان ذلك يفرض محاكاة للعمليات العقلية لدى لاعب كرة القدم الصالات ذلك لظروف اللعبة كونها تميز بظروف خاصة تسبب ضغط كبيراً على اللاعب اثناء المباريات وهو ، ارتأى الباحث دراسة تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والعمل على تطوير مستوياتها بما يتناسب مع متطلبات الاداء المباشرة من خلال اعداد تمارين نوعية تساهم في رفع واقع تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاعب كرة قدم الصالات .

- التعرف على تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات للعام الدراسي 2018-2019 .

- اعداد تمارين نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة قدم الصالات .

- التعرف على تأثير التمارين في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الصالات .

- هناك تأثير ذو دلالة معنوية للتمارين النوعية في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاعبين كرة قدم الصالات .

لاعبو منتخب جامعة بابل كرة قدم الصالات للموسم الدراسي 2018-2019 . للمدة من

2018/10/20 ولغاية 2017/1/10 . القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة - جامعة بابل

2- منهجية البحث واجراءاته :

2-1 منهجية البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية لكون التجريبي يعد واحد من اصدق البحث العلمية في بحوث التربية الرياضية .

2-2 مجتمع البحث :

اختارت الباحثة مجتمع بحثها من لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة قدم الصالات وعددهم (18) لاعباً وهو ما يمثل المجتمع الاصيل للبحث .

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

• الاجهزة :

- جهاز حاسوب (اللابتوب) .
- ساعة الكترونية .
- حاسبة الكترونية .
- جهاز سعيد هيثم لقياس تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة .

• الادوات :

- كرات قدم صالات .
- صافرة .
- شواخص بلاستيكية .
- قمصان تدريب .
- اقلام رصاص .

• الوسائل :

- الملاحظة .
- المقابلة .
- الاختبارات والمقياس .

2-4 الاجراءات الميدانية للبحث :

2-4-1 اختبار جهاز تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية :

اعتمد الباحث الجهاز المصمم لقياس القدرات العقلية (سرعة الاستجابة وتركيز الانتباه) والمصمم وفق اجراءات التصنيع الالكترونية والكهربائية . اذ يقيس هذا الجهاز العمليات العقلية وفق دوائر الالكترونية وبعدها يتم تصنيف المختبرون وفق احد المستويات الخمسة.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحث تجربتها الاستطلاعية في يوم 2018/11/1 الساعة العاشرة صباحاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في القاعة المغلقة .

من اجل الوقف على عدة امور وقد اجريت على (5) لاعبين من غير عينة البحث التجريبية ، اذ تم اختيارهم من لاعبي منتخب الجامعة بكرة القدم .

والامور التي استفادت منها الباحث هي :

1- زمن اداء الاختبارات (90) دقيقة .

2- التعرف على الية عمل الجهاز وكيفية تشغيله .

3- تفاعل اللاعبين مع عمل الجهاز وكانوا متفاعلين جداً .

4- ترتيب اجراءات الاختبار .

2-4-3 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحث اختبارات القبليّة في يوم 2018/11/8 على مجتمع البحث والبالغ عددهم (18) لاعب وفق الية التي اعتمدت بالتجربة الاستطلاعية .

يتم تصنيف اللاعبين وفق مستويات والمعايير التي وضعت لهذا الجهاز .

2-4-4 تطبيق التمرينات:

2-4-4-1 إعداد التمرينات المركبة :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة بموضوع البحث اعتمدت الباحث مجموعة من التمرينات النوعية من اجل تطبيقها على عينة البحث كما في الملحق (1).

2-4-4-2 تطبيق التمرينات النوعية:

بعد اتمام التجربة الاستطلاعية وتهيئة التمرينات النوعية قامت الباحث بتطبيق التمرينات على

عينة البحث التجريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة

(15) دقيقة لكل تمرين ولمدة (6) اسابيع ليصبح العدد (18) وحدة تدريبية وبهذا بلغت وحدة

التمرينات (270) دقيقة لجميع التمرينات وبدأت التمرينات (2018/11/10) .

2-4-5 الاختبارات البعدية :

بعد اتمام تطبيق التمرينات وانتهاء الفترة المخصصة لها قامت الباحثة باجراء اختبارات البعدية تحت الشروط والظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية ليتم على اساس النتائج التعرف على تأثير التمرينات من عدمه على مستوى اللاعبين من تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية .

2-5 الوسائل الاحصائية :

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T للعينات المترابطة .

3- عرض ومناقشة وتحليل نتائج تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث:

جدول (1)

| القيمة الجدولية | الفرق بين الاوساط الحسابية | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | الاختبار |
|--------------------|-------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|------------------------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | |
| 6.14 | 1.32 | 0.96 | 3.25 | 1.96 | 1.93 | تركيز الانتباه |
| 5.3 | 86.45 | 0.45 | 0.88 | 0.98 | 1.55 | سرعة الاستجابة الحركية |

من بيانات الجدول (1) وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بعينة البحث جاء الوسط الحسابي بقيمة قدرها (1.93) والانحراف المعياري بقيمة قدرها (0.96) الاختبار تركيز الانتباه في الاختبار القبلي وبعد اجراء التمرينات على عينة البحث اجراء الاختبارات البعدية ليظهر لنا الوسط الحسابي بقيمة قدرها (3.25) وانحرافاً معيارياً (9.96) ومن هذه النتائج ظهرت الفروق بين الاوساط الحسابية بقيمة قدرها (1.32) . اما القيم المحسوبة التي هرت في الجدول اعلاه فقد تمت مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي قدرها (2.18) .

وعزا الباحثة هذه النتائج بنجاح التمرينات التي تعرض لها اللاعبون وقد تم اجراؤها وفق منهجية تتناسب مع القدرات العقلية للاعب كرة قدم الصالات .

وقد اكد الباحثة ان التدريب المستمر على التمرينات نوعية يساهم في تعزيز تركيز الانتباه والذي يسهم في تقدير مصير المباريات لعلاقته بالتحكم الارادي .

وكما اشار عبد الستار جبار الضمد في ان " الاستثارة العالية او التنشيط العالي يسهم في تركيز الانتباه للاعب لمدة قصيرة على عكس الاستثارة المنخفضة التي تؤثر على تركيز الانتباه وتضعف منه" (عبد الستار جبار الضمد ، 2010 ، ص155)

وبالعودة الى الجدول وملاحظة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي جاء الوسط (1.55) والانحراف المعياري (0.98) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة قدرها (0.88) وانحرافاً معيارياً (5.45) وعند حساب الفرق بين الوسطين جاءت الفرق (86.45) صالح الاختبار البعدي .

وهنا تبين لنا ان التمرينات ساهمت بصورة واضحة على سرعة اداء الحركة الامر الذي ادى الى قلة الازمان من لحظة ظهور المثير الى لحظة الاداء .

وهنا جاء الدور المهم لتوقع الاستجابة الذي تطور عن طريق التمرينات للنوعية التي تعرض لها اللاعبون .

وهنا يجب ان نؤكد على ان اللاعبين يجب ان يستمرو بالاستجابة السريعة واليقظة الدائمة من اجل سرعة اتخاذ القرار الصحيح والمناسب هذه الامور تجعل للاعب على ان يكون مهياً من ناحية الوضع والتوقيت من الاستعداد ولأداء ملائم واستجابة صحيحة ودقيقة .

(شيماء علي خميس ورائد عبد الامير عباس ، 2015)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يلي :

- 1- اثرت التمرينات المركبة في تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة قدم الصالات .
- 2- تطور مستوى الاداء والزمن لسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات .
- 3- تفاعل اللاعبون مع جهاز قياس القدرات العقلية (تركيز الانتباه - سرعة الاستجابة) بصورة جيدة .

4-2 التوصيات :

- 1- تطبيق التمرينات المركبة على العاب اخرى .
- 2- ضرورة الاستفادة من التمرينات المركبة وتطبيقها .

المصادر

- عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر ، 2010
- شيماء علي خميس ورائد عبد الامير عباس : سيكولوجية الكرة الطائرة ، ط1 ، النجف الاشرف ، 4D للطباعة والتصميم ، 2015 .

ملحق (1) التمرينات المركبة

تمرين (1)

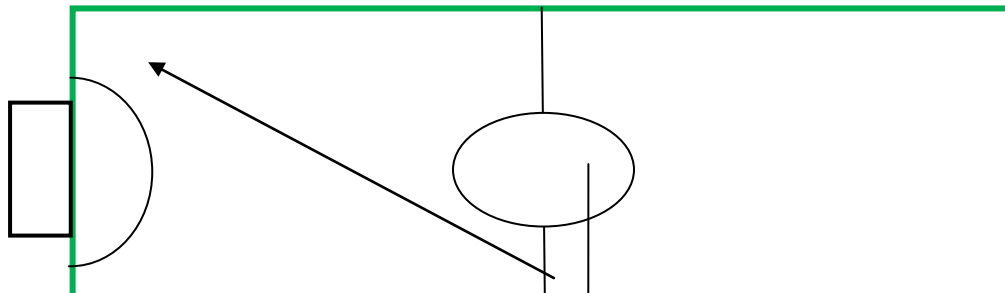
- الغرض من التمرين : تطوير تركيز الانتباه.

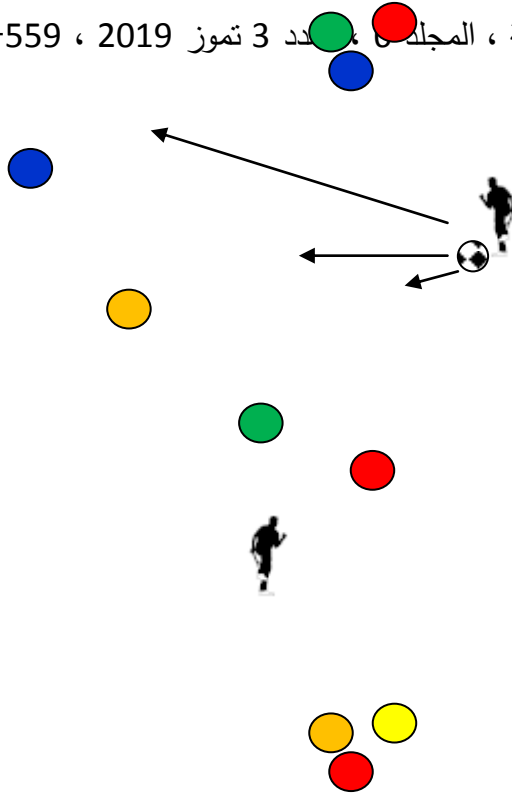
- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (30 ثانية)

- شرح التمرين:-

يقوم اللاعب بالوقوف في المكان الصحيح ثم يبدأ بالاستعداد لاستقبال الكرات المطاطية الملونة كبيرة الحجم المرسله بصورة عشوائية من قبل الزميلين المساعدين على جانبي الملعب ثم يبدأ اللاعب المتمركز وسط الملعب بالتصويب نحو تلك الكرات المطاطية المتدحرجة من الزميلين المساعدين حيث يبدأ الزميل الاول من اليمين بإرسال الكرة مرة والزميل الثاني من جهة اليسار بإرسال الكرة بالتعاقب بحيث يصيب الكرة قبل خروجه من الملعب وكل محاولة تزداد ابتعاد الكرة المطاطية عن اللاعب وبمسافات مختلفة مثلاً (3م, 6م, 9م, 12م...الخ) ولحين انتهاء مدة التمرين (30) ثانية، والتمرين يساعد اللاعب على التصويب الدقيق اثناء حركة الهدف ويزداد من صعوبة التمرين بسبب الدقة البصرية المتحركة ويكون فيها اللاعب ثابت والهدف متحرك ويحتاج اللاعب الى تركيز انتباه عالي وسرعة استجابة كبيرة ولكل لاعب (10) محاولات وبصورة مختلفة , شكل (3) يوضح ذلك .





شكل (3)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الكرات المطاطية

تمرين (2)

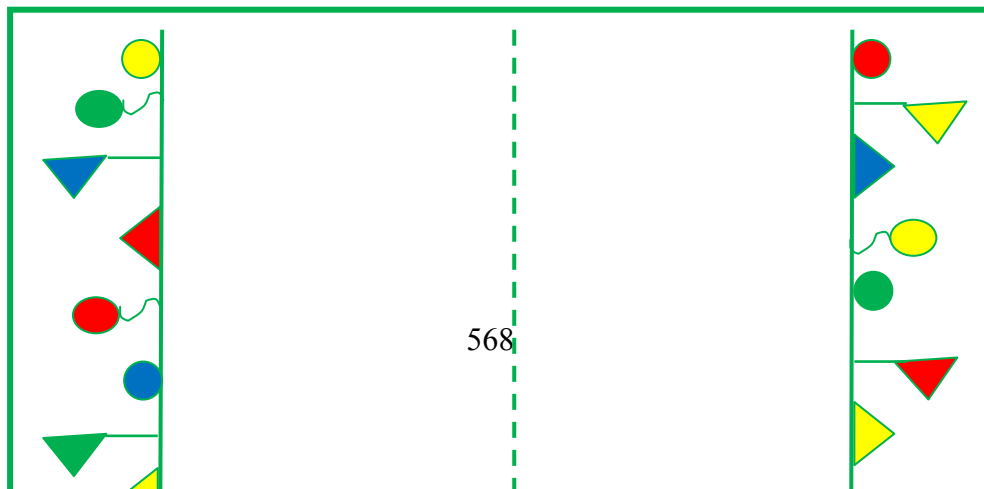
- الغرض من التمرين: لتطوير تركيز الانتباه.

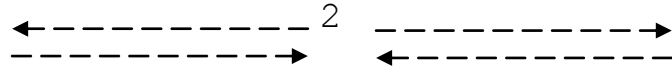
- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (15 ثانية)

شرح التمرين:

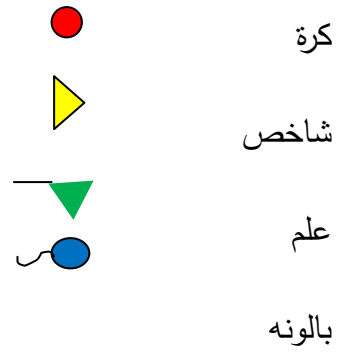
في البداية تعمل على صنع ثلاث خطوط من الشريط اللاصق أحدهما على الجانب الأيسر داخل ميدان اللعب والثالث في الوسط الذي يمشي عليه اللاعب يوجد كل جانب من الجوانب مجموعة من الأدوات كشواخص ملونة أو كرات ملونة أو بالونات ملونة أو أعلام ملونة، ويكون هناك اتفاق بين المدرب على اللاعب وهي الصافرة علماً ان الصافرة الواحدة إلى الجهة اليمنى، إما الصافرتين فهي على الجانب الأيسر، وذلك من أجل معرفة ما موجود على جهة اليمنى وما موجود على جهة اليسار من أدوات وكذلك ألوانهن خلال وقت الصافرة ويستمر هذا التمرين مدة 15 ثانية يطبق هذا التمرين لكل لاعب (10) محاولات خلال مدة (30 ثانية) لكل تمرين لكل لاعب علماً ان اللاعب يستخدم خط الوسط للمشي له ، شكل (4) يوضح ذلك .





شكل (4)

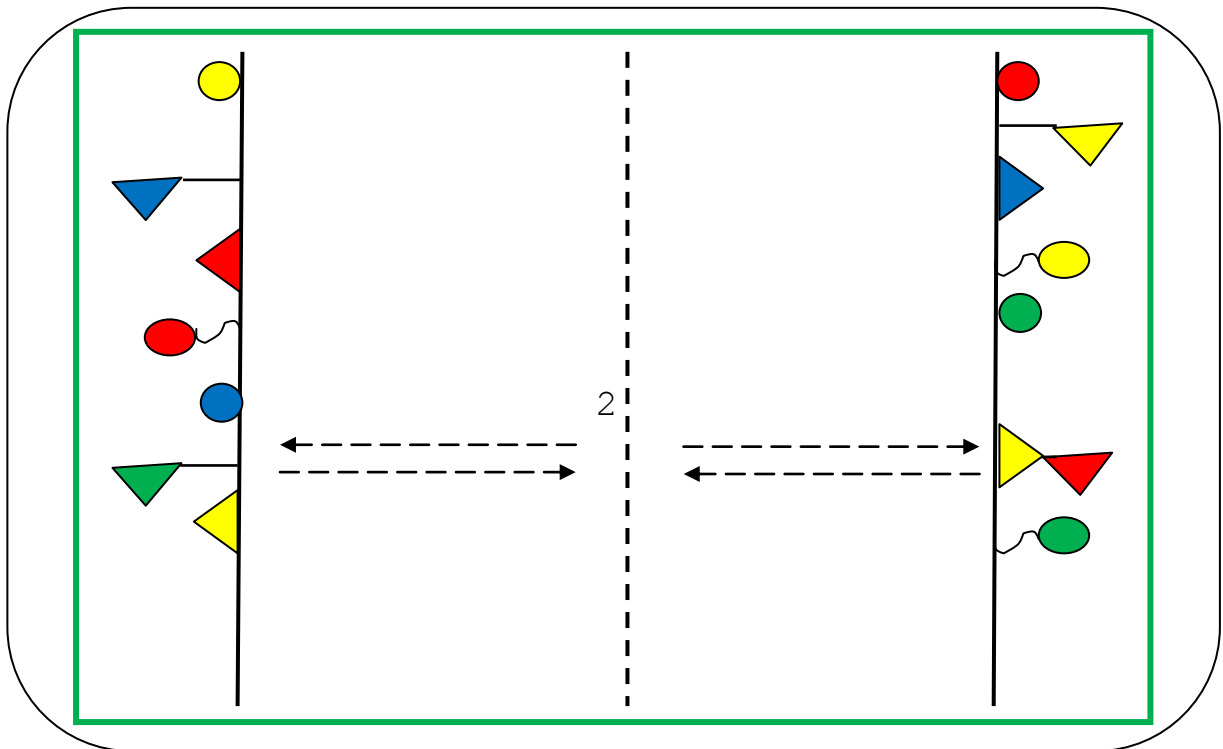
يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة



تمرين (3)

- الغرض من التمرين: تركيز الانتباه
- عدد اللاعبين (8) لاعبين
- وقت التمرين: (5 ثانية)
- شرح التمرين:

عمل شريطين لكل جانب ويوجد في الجانب الايمن (10) أدوات ملونة مختلفة والجانب الأيسر (10) أدوات ملونة مختلفة وتكون كلها ملونة بألوان مختلفة أي بواقع (10) قطع لكل جهة وخط في الوسط بمقدار (20م) يمشي به اللاعب ، ويتم الاتفاق مع اللاعبين على نوع المثبر كان يكون صافرة. وهنا يكون استخدام الإثارة بالصافرة الواحدة لجهة اليمين لمعرفة نوع الأدوات ولونها بلون الأحمر فقط وصافرتين على جهة اليسار لمعرفة نوع الأدوات ولونها كان يكون باللون الأصفر ويكون هذا التمرين لمدة (5 ثانية) فقط، ولكل لاعب (10) محاولات مختلفة خلال التمرين لكل لاعب آخر، شكل (5) يوضح ذلك .



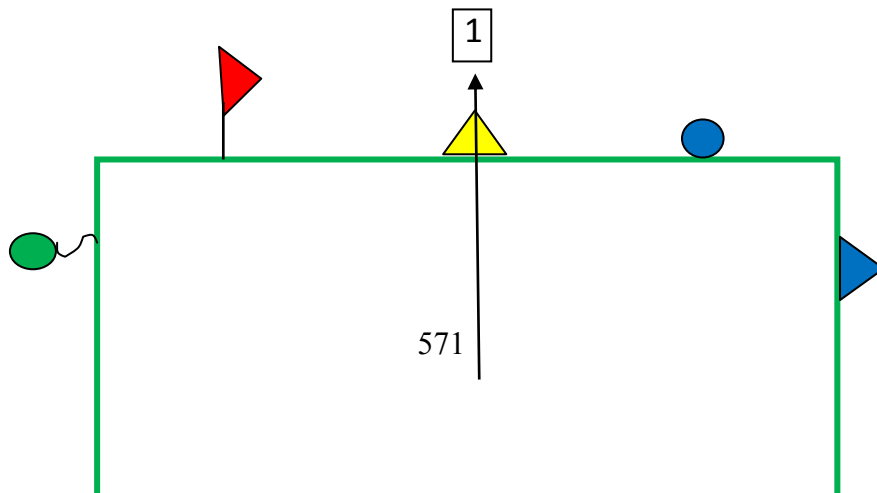
شكل (5)

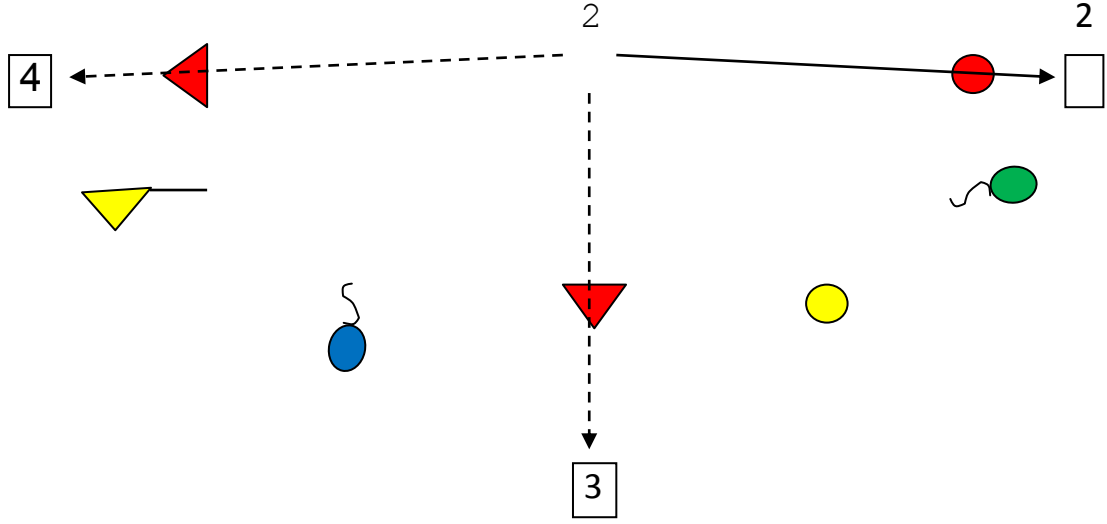
يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الأدوات المختلفة

تمرين (4)

- غرض التمرين: تركيز الانتباه
 - عدد اللاعبين: 8 لاعبين
 - وقت التمرين: 20 ثانية
- شرح التمرين:

يتم رسم مربع. من الأشرطة اللاصقة الملونة داخل ميدان اللعب بإبعاد 10 لكل ضلع وتعطي أرقام لكل ضلع (1، 2، 3، 4) على ان يكون الضلع (1، 3) متقابلين الضلع (2، 4) متقابلين ويتم الاتفاق مع اللاعبين على مثير معين كأن تكون صافرة واحدة للرقمين (1، 3) والصارفتين للرقم (2، 4) ويوجد لكل ضلع أدوات معينة مختلفة كأن تكون كرات أو شواخص أو بالونات أو أعلام أو غيرها. فمثلاً كرات بالرقم (1) وكذلك شواخص للرقم (2)، وكذلك بالونات للرقم (3)، وأعلام للرقم (4) ويتمركز اللاعبون في الوسط وخلال الصافرة الواحدة ينطلق اللاعب لمعرفة ما موجود في الضلع رقم (1، 3) من أدوات وألوانها. وصارفتي للضلعين (2، 4) ما موجود من أدوات وألوانها ويكون مدة التمرين حوالي (20 ثانية) ، ولكل لاعب (12) محاولة مختلفة، شكل (6) يوضح ذلك .





شكل (6)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (5)

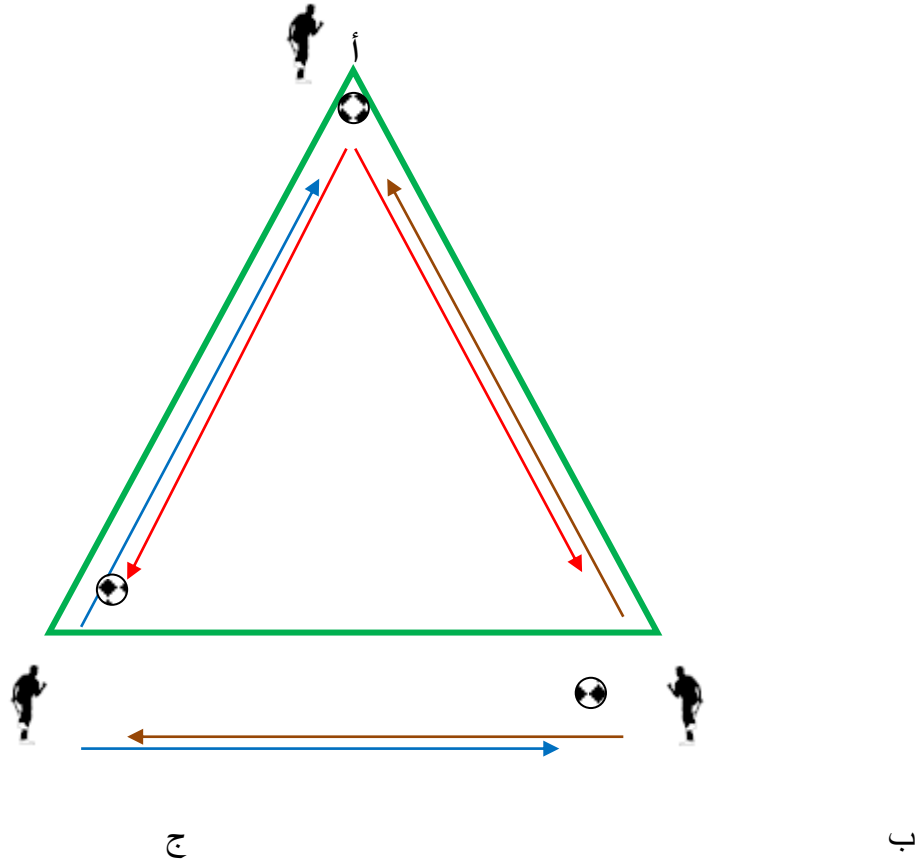
- الغرض من التمرين: لتطوير تركيز الانتباه

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (60 ثانية)

شرح التمرين:

عمل مثلث بإبعاد (5)م من اللاعبين يكون احدهم (أ) والثاني (ب) والثالث (ج) ويبدأ بتمرير الكرة من (أ) إلى (ج) مرة ومن (أ) إلى (ب) ومن (ب) إلى (أ) مرة ومن (ب) إلى (ج) ومن (ج) إلى (ب) مرة ومن (ج) إلى (أ) مرة أخرى ويستمر هذا التمرين لمدة (50) ثانية لكل لاعب (6) محاولات مختلفة , شكل (7) يوضح ذلك .



شكل (7)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (6)

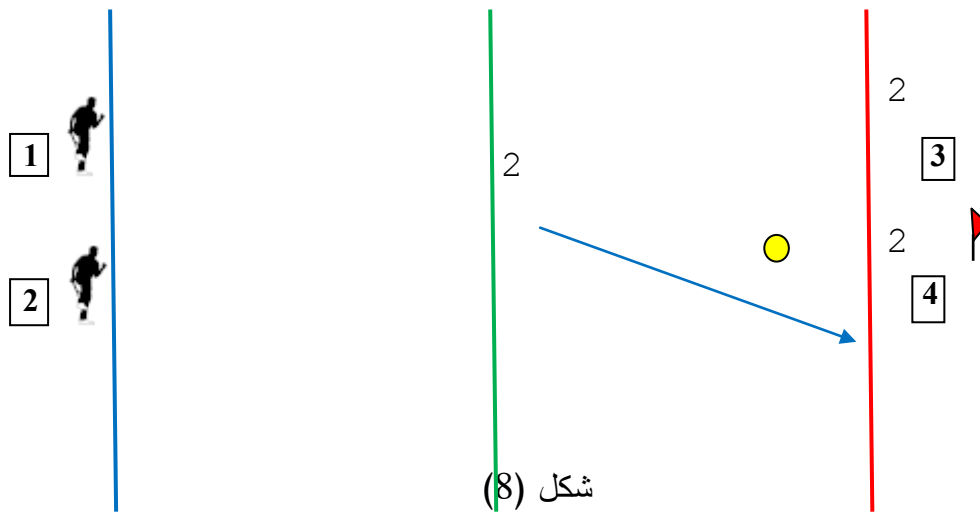
- الغرض من التمرين: تركيز الانتباه

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (3 ثانية)

- شرح التمرين :-

يقوم بعمل شريط من احدهما لجهة اليمنى وآخر لجهة اليسار بطول (25)م باللون مختلفة ويوجد خط الوسط الذي يستخدمه اللاعب يوجد على كل جهة 2 من اللاعبين أي لاعبين على جهة اليمين و(2) لاعبين على جهة اليسار وهناك لاعب آخر يمشي بالوسط ويتم الاتفاق بين اللاعبين على نوع المثير هنا مع المدرب خلال الصافرة أيهما يرفع العلم يكون هو من يستحق مناولة الكرة له. وهناك يكون تركيز الانتباه مطلوب لكل اللاعبين. تكون مدة التمرين (3) ثانية. ولكل لاعبي (10) محاولات مختلفة , شكل (8) يوضح ذلك .



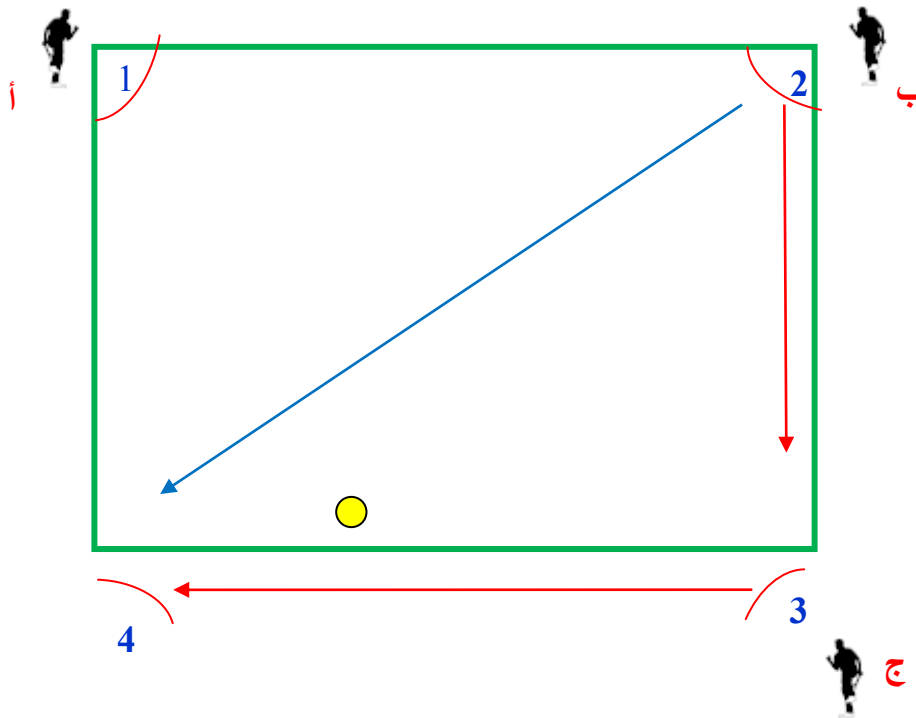
يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (7)

- الغرض من التمرين: تطوير تركيز الانتباه
- عدد اللاعبين: (8) لاعبين (أ، ب، ج، د، هـ، و، ز، ح).
- وقت التمرين: (3) ثانية
- مساحة اللعب: 25 × 25 م

شرح التمرين:

يقف اللاعبون (أ، ب، ج، د، هـ، و، ز، ح). في زوايا المربع (3، 2، 1) وتبقى الزاوية (4) شاغرة، يبدأ التمرين بان يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى الزاوية الشاغرة ويتحرك حسب قراره التكتيكي، إما على الزاوية (1) أو الزاوية (3) بحث يكون اللاعبان (أ، ج) مستعدين للانطلاق نحو الزاوية (4) للحاق بالكرة وفي الوقت نفسه، يجب على اللاعب (ب) ان يحل مكان اللاعب المتحرك نحو الفراغ قبل استلام الكرة وهكذا يتم التمرين ويعاد حركات لكل لاعب (8) محاولات مختلفة ، شكل (9) يوضح ذلك .



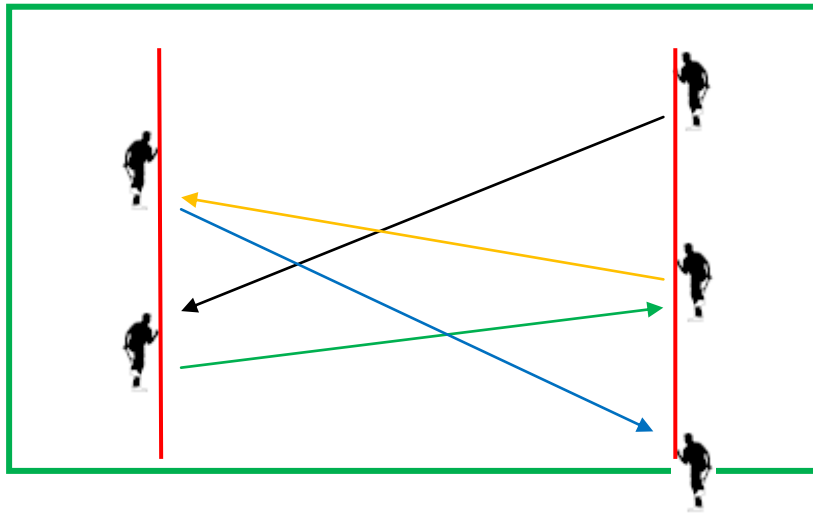
شكل (9)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (8)

- الغرض من التمرين: لتطوير تركيز الانتباه
 - عدد اللاعبين: (8) لاعبين
 - وقت التمرين: (55 ثانية)
- شرح التمرين:

يقف اللاعبون وعددهم (5) على جهتين متقابلين (3) من جهة اليمنى و(2) إلى جهة اليسار يتم تمرير الكرة من اللاعب (1) إلى اللاعب (5) واللاعب (5) يمرر الكرة إلى اللاعب (2) ومن اللاعب (2) يمرر الكرة إلى اللاعبين (4) ومن اللاعب (4) إلى اللاعب (3) ومن ثم يتم إدخال كرة أخرى خلال أداء التمرين لتصبح هناك كرتين يبدأ عكس هذه الكرة ويستمر هذا التمرين لمدة (50) ثانية ويعاد (8) محاولات مختلفة لكل لاعب, شكل (10) يوضح ذلك



شكل (10)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (9)

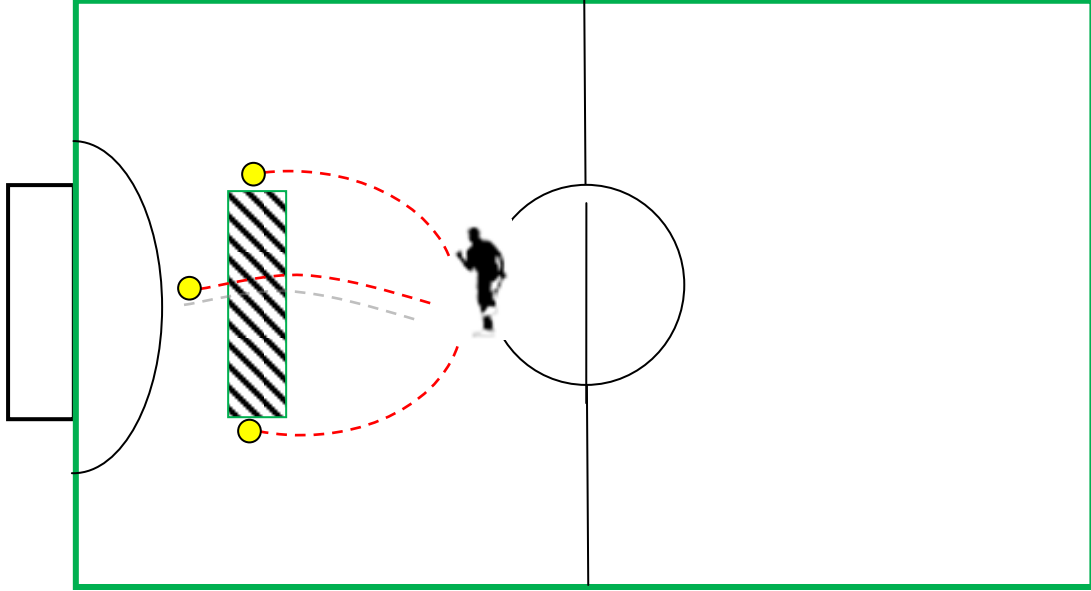
- الغرض من التمرين: لتطوير تركيز الانتباه

- عدد اللاعبين: (5) لاعب

- وقت التمرين: (15 ثانية)

شرح التمرين:

يقوم المدرب بعمل حاجز أمام مرمى كرة القدم ثم يجرب اللاعب التصويب من فوق الحاجز مرة ومن الجانب الايمن مرة أخرى، وكذلك من الجانب الأيسر مرة أخرى وهكذا يتم التمرين لمدة (15) ثانية. لكل لاعب (8) محاولات , شكل (11) يوضح ذلك .



شكل (11)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

تمرين (10)

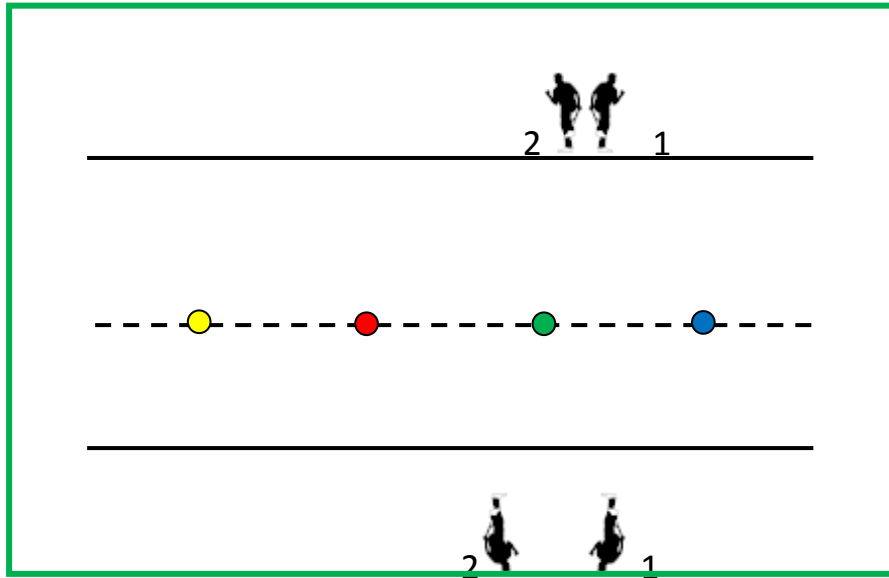
- الغرض من التمرين: لتطوير تركيز الانتباه

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (5) ثانية

شرح التمرين:

يكون هناك مجموعتين من اللاعبين (2) لاعبين من كل جهة ويكونان بصورة متقابلين. وليكن اللاعبين (1، 2) في جهة وأيضاً اللاعبين (1، 2) من الجهة الأخرى وتكون مساحة بين اللاعبين (10)م وتوجد هناك كرات ملونة تقع في خط بمنتصف المسافة بين اللاعبين. ويكون هناك الإشارة بين المدرب واللاعبين الصافرة الواحدة رقم (1) والصارفتين الرقم (2) أي اللاعب (1) من كل جهة وكذلك اللاعب (2) من كل جهة، فالصافرة الواحدة ينطلق اللاعب (1) من كل جهة للحصول عليها ينطلق (2) من كل جانب ويتم الاتفاق على لون الكرة التي ينطلق عليها اللاعب بوقت مقداره (3) ثانية وتعاد (8) محاولات لكل لاعب ، شكل (12) يوضح ذلك .



شكل (12)

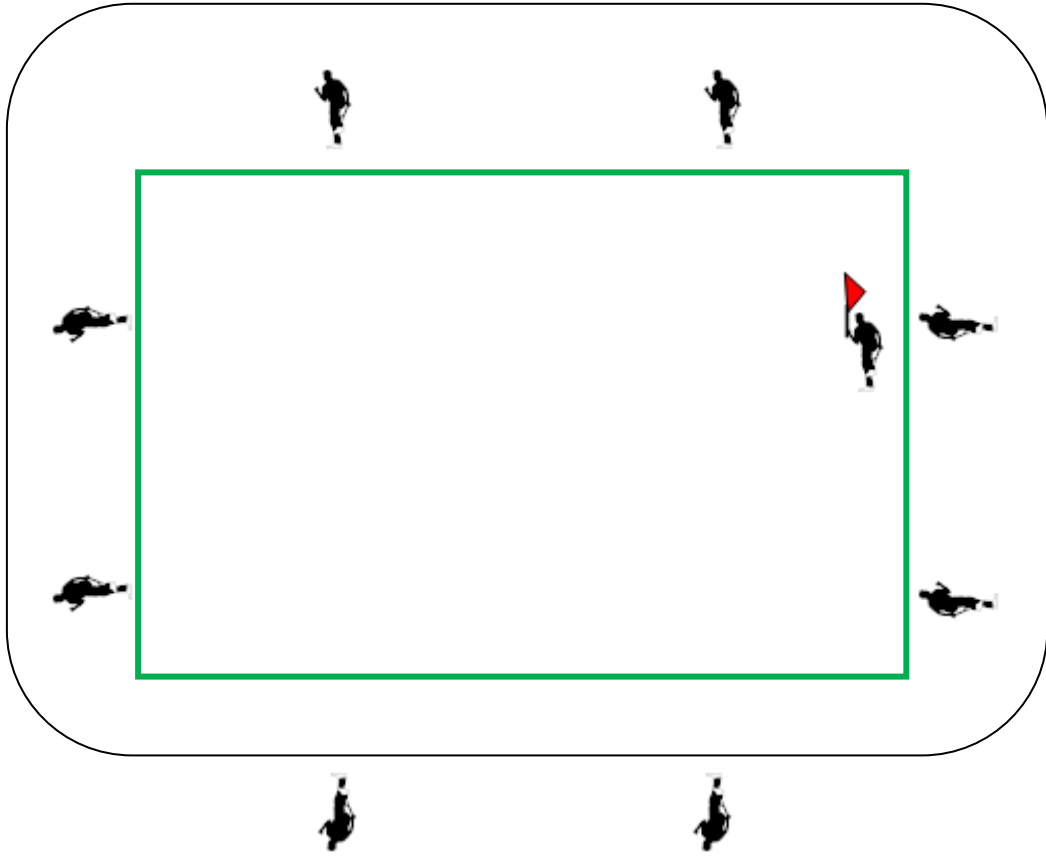
يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الأدوات المختلفة

تمرين (11)

- الغرض من التمرين: تطوير تركيز الانتباه
- عدد اللاعبين: (8) لاعبين
- وقت التمرين: (40 ثانية)

شرح التمرين:

يستخدم المدرب مع هذا التمرين الصافرة، وكذلك العلم الملون، ويمشي اللاعبون داخل ميدان اللعب بمربع إبعاده (25×25)م ويعطي المدرب الإشارة إلى اللاعب عن طريق الصافرة مرة والصافرتين مرة اخرى، وكذلك رفع العلم فالصافرة الواحدة يعني الدوران من اليمين إلى اليسار، إما الصافرتين فتعني السير العادي، إما إذ قام المدرب برفع العلم فيعني رفع الساق عن الأرض ويستمر التمرين لمدة (40) ثانية وبعاد (8) محاولات مختلفة لكلا لاعبي ، شكل (13) يوضح ذلك .



شكل (13)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الادوات المختلفة

التمارين الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة

تمرين (12)

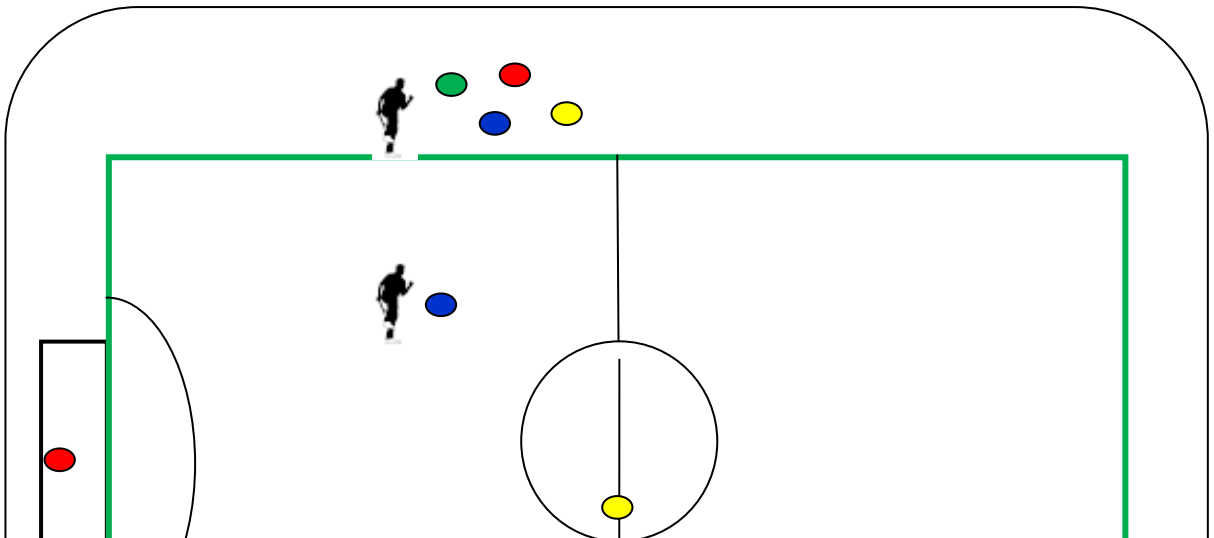
- الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة

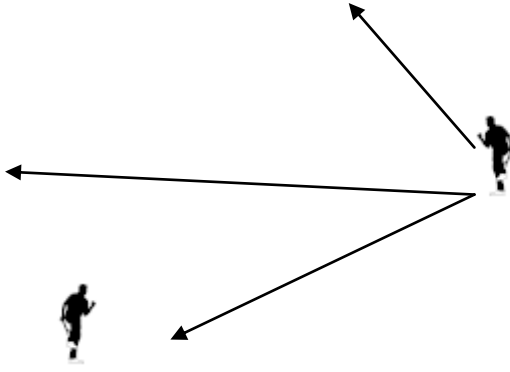
- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (35 ثانية)

شرح التمرين:

يقف اللاعب بمواجهة الهدف داخل الملعب والزميلان المساعدان في الجهة الجانبية للملعب وإثناء الإشارة (المثير) كان تكون صافرة أو كلمة أبدا يقوم الزميل المساعد برمي إحدى الكرات الملونة وعلى ضوء لون الكرة تؤدي نوع المهارة كان يكون اللون الأحمر للكرة هو التصويب نحو الهدف، واللون الأزرق للمناولة القصيرة واللون الأخضر للمناولة الطويلة، واللون الأصفر للإخماد، بشرط ان يتم محاولة ضرب أكثر عدد من الكرات في داخل الساحة، وينفذ هذا التمرين لتطوير سرعة الاستجابة البصرية للمثير اللوني وتركيز الانتباه البصري لنوع الأداء الذي يختاره اللاعب مرتبطاً بالمثير اللوني للكرة ولتطوير القدرات العقلية وتنميتها، ويعاد هذا التمرين (10) محاولات لكل لاعب علما ان التمرين مدة (30) ثانية ، شكل (14) يوضح ذلك .





شكل (14)

يوضح تمرين لتطوير تركيز الانتباه باستخدام بعض الكرات العادية

تمرين (13)

- الغرض من التمرين: تطوير الذكاء الميداني

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (5 ثانية)

شرح التمرين:

هذا التمرين لتطوير سرعة الاستجابة للاعبين عن طريق الكرات الملونة وعددها أربع كرات مثلاً، حيث يدل كل لون من ألوان الكرات على مهارة معينة مثلاً الكرات الحمراء لمهارة المناولة القصيرة والكرة الصفراء للتهديف والكرة البيضاء للمناولة الطويلة والكرة الزرقاء للدحرجة، ويتفق المدرب على إيعاز مع اللاعب لأداء هذا التمرين مثلاً باللون احمر، يكون الوقت هو المهم خلال أداء هذا التمرين.

تمرين (14)

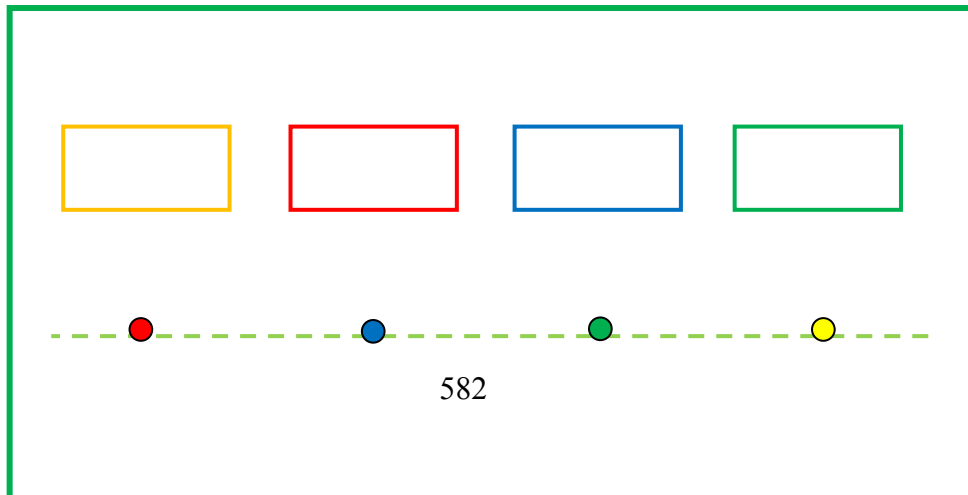
- الغرض من التمرين: تطوير الذكاء الميداني

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (5 ثانية)

شرح التمرين:

يستعمل خلال هذا التمرين أربعة ألواح من الخشب ويكون كل لوح يحمل رقم معين كأن يكون اللوح الأول يحمل حرف A وهذا اللوح يدل على مهارة معينة مثلاً التهديف واللوح الثاني يحمل الحرف B ويدل على مهارة المناولة القصيرة واللوح الثالث ويحمل الحرف C وهذا اللوح يدل على مهارة المناولة الطويلة واللوح حرف D على مهارة المراوغة. وتوضع هذه الألواح الخمسة خلف ظهر المدرب ويقوم بعرض لوح دون معرفته ويكون اللاعب حاضر للاستجابة من خلال اقصر زمن ممكن لأداء هذا التمرين، شكل (15) يوضح ذلك .





شكل (15)

يوضح تمرين لتطوير الذكاء الميداني

تمرين (15)

- الغرض من التمرين: تطوير الذكاء الميداني

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (5 ثانية)

شرح التمرين:

يرسم على الحائط (4) أهداف ولوحة طول كل هدف (80) سم ويقف اللاعب مسافة تبعد حوالي (7) م عن الحائط وتوضع أمام الأهداف أربع كرات ملونة أيضاً وتكون كل كرة بلون واحد من الأهداف ويبدأ المدرب بالإيعاز للاعب بلون معين من الكرات ويقوم اللاعب بالتسديد نحو الهدف الذي هو بلون الكرة وهنا يكون الوقت لهم جداً مهم إضافة إلى التركيز على الهدف المعين. المراد تهديف به مدة هذا التمرين (30) ثانية وبعاد (10) محاولات مختلفة لكل لاعب.

تمرين (16)

- الغرض من التمرين: تطوير الذكاء الميداني

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- وقت التمرين: (30 ثانية)

شرح التمرين:

يرسم على الحائط أربعة أهداف متداخلة تبدأ من (1,50سم- 120 سم- 90 - 70سم) ويقف اللاعب أمام الهدف بمساحة (10) م عنه وهنا يجب التركيز على إصابة اصغر الأهداف من خلال ركل الكرة التي تعطي الإشارة للاعب من خلال أحد الزملاء يستمر هذا التمرين لمدة (30) ثانية. وتعاد (8) محاولات لكل لاعب.

تمرين (17)

- الغرض من التمرين: لتطوير الذكاء الميداني

- عدد اللاعبين: (8) لاعبين

- مدة التمرين: (30 ثانية)

شرح التمرين

يقوم اللاعب بالوقوف أمام الحائط وعلى بعد 10م ويوجد على جانبه زميلان مساعدان احدهما على جهة اليمين يملك أربعة كرات ملونة والآخرين جهة اليسار ويملك أربع كرات ملونة ويوجد أمام اللاعب أربعة أهداف ملونة وبأربع ألوان مختلفة تشبه ألوان الكرات وترمى الكرات أحدهما من الزميل المساعد من جانب اليمين بألوان مختلفة وبصورة عشوائية دون معرفة لون الكرة لتلافي التوقع ومعرفة لون الكرة القادمة لكي تكون سرعة الاستجابة حاضرة هنا وأخرى من اليسار دون معرفة أبطأ لون الكرة القادمة وبلون مختلف أيضاً للاعب أو اللاعب بتوجيه الكرة نحو الهدف الذي يكون لونه مشابهة إلى لون الكرة. وبمدة 30 ثانية وتكون هناك (8) محاولات لكل لاعب بصورة متتالية.