



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

تأثير تمرينات الادراك الحس - حركي والتصور
الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
(للصالات)

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

رعد ابراهيم لفته

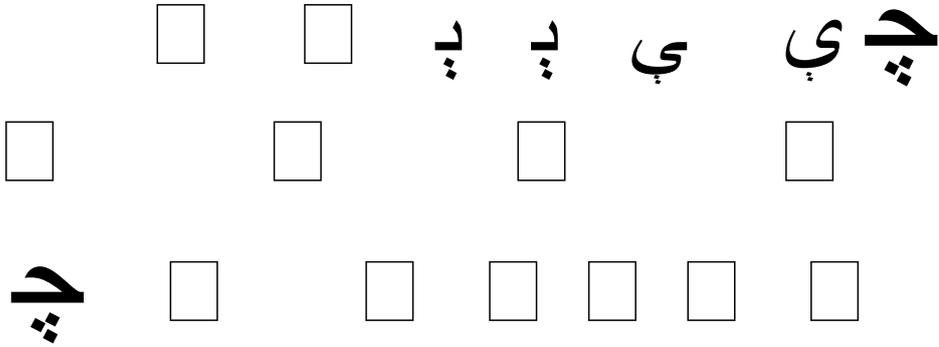
بإشراف

أ. م. د لقاء غالب ذياب

2014 م

1435 هـ

أ ب ب



صدق الله العظيم (سورة النحل - الآية 78)

إقرار المشرف

اشهد ان اعداد الرسالة الموسومة بـ:

"تأثير تمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني في تعلم

بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات)"

المقدمة من قبل طالب الماجستير (رعد ابراهيم لفنة الشمري) قد تمت تحت اشرافي في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع :

المشرف

أ.م. د : لقاء غالب ذياب

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

التاريخ / / 2014

وبناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح الرسالة المشار اليها للمناقشة.

التوقيع:

أ.م. د لقاء غالب ذياب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا لكلية

التربية الرياضية / جامعة ديالى

2014/ /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد ان اعداد الرسالة الموسومة بـ:

"تأثير تمرينات الادراك الحس – حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) "

المعدة من قبل طالب الماجستير (رعد ابراهيم لفنة الشمري) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، إذ أصبحت بإسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م. د. لؤي آل صيهود فواز

اللقب العلمي: استاذ مساعد

التاريخ 23 / تموز / 2014

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم قد أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة :

"تأثير تمرينات الادراك الحس – حركي والتصور الذهني في تعلم بعض
المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) "

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (رعد ابراهيم لفتنة الشمري) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

رئيس اللجنة

أ. د غازي صالح محمود

الجامعة المستنصرية-كلية التربية الرياضية

التاريخ : / / 2014

عضوا اللجنة

أ.م. د الاء زهير مصطفى

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

التاريخ : / / 2014

عضوا اللجنة

أ.م. د بسمة نعيم محسن

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

التاريخ : / / 2014

صدقت من قبل مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى بجلسة المرقمة

() بتاريخ / / 2014

التوقيع

أ. د ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

2014 / /

الإهداء

إلى وطني الحبيب ... عرفنا... العراق الجريح...

الى... الذين لم أوفيهما حقهما..

وتقف الكلمات عاجزة لشكرهما..

ويعجز اللسان عن وصفهما..

لفضلهم .. لحبهم .. لحنانهم...

والدي... والدتي... بَرًا بفضلهما..

الى الذين ارتشفت معهم قطرات الحب والاخلاص .. وسرت معهم

درب الحياة.

عند رؤياهم.. تبتسم الشفاه.. وتزيل الآهات

أخوتي.. اخواتي.. حبًا وتقديرًا

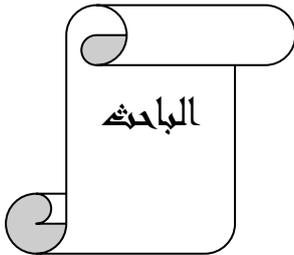
الى فلذات كبدي.. ونبض قلبي.. ونور عيني..

معاذ... ملاك... مدين ...

الى نفسي وعنواني...الى نصفي الثاني

زوجتي الغالية

أهدي جهدي متواضعًا..



شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الانبياء والمرسلين نبي الرحمة

ومنقذ الأمة المصطفى محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه أجمعين .

بعد إن أتم الله نعمته علي في إتمام كتابة الرسالة .

يتقدم الباحث بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذة الفاضلة أ.م. د (لقاء غالب ذياب) المشرفة على الرسالة لما أبدته من توجيهات وآراء سديدة ، وملاحظاتها العلمية الدقيقة لخطوات الرسالة رغم مسؤولياتها فجزاها الله خير الجزاء .

كما يطيب لي إن أتقدم بعميق شكري وامتناني للمربية الفاضلة أ.م. د (نبراس كامل هدايت) لما أبدته من مساعدة في العمل للعينة ، وتقديم الملاحظات القيمة ، والتي زادت الرسالة رصانة ، فضلاً عن الآراء السديدة التي ابتدتها في وضع الحلول المناسبة لجميع المشكلات والعقبات التي تواجه الرسالة فجزاها الله خير الجزاء .

وأتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى المتمثلة بـ أ.د (ماجدة حميد) للجهود القيمة ، واحتضان طلبة الدراسات العليا لإكمال مسيرة البحث العلمي .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور (أ.د ناظم كاظم ، أ.د رافد مهدي، أ.د احمد رمضان، أ.م. د محمد وليد، أ.م. د سنان ابراهيم، أ.م. د ليث، أ.م. د كامل) والاساتذة الأكفاء في المرحلة التحضيرية، والحلقة النقاشية واللجنة العلمية ، والذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم الوافرة والزاهرة فجزاهم الله خير الجزاء.

ولا يسعني ، إلا إن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أ.م. د (فردوس عبد المجيد) التي كانت أختاً مثالية ، وخير عون في تقديم النصح العلمي، والمشاركة في التواصل البحثي مع أ.د صريح عبد الكريم .

كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان ان أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذتين أ.م. د (بسمة محسن) أ.م. د (سها عباس) لمشورتهما العلمية التي كانت خير عون للباحث في إتمام الرسالة.

ولا أنسى إن أقدم شكري وتقديري إلى الاساتذة (أ.م. د نبراس, أ.م. د وصفاء , م. د وقصي) واستاذ شهاب , وباسم , واحمد لمشورتهم العلمية طيلة مدة دراستي فجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى الأستاذ الفاضل م. د (احمد مهدي صالح) لمشورته العلمية خلال مدة الدراسة فجزاه الله خير الجزاء .

كما يطيب لي إن أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأخت العزيزة (م. م. م هناء ابراهيم) لما قدمته لي من عون ومساعدة واستشارة علمية فجزاها الله خير الجزاء.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى جميع زملاء الدراسة ، والذين كانوا نعم الأخوة متذكر كل اللحظات الجميلة التي عشناها معاً متحدين الأوضاع الصعبة التي مرّ بها وطننا العزيز على مدار مدة الدراسة ، وأخصهم بالذكر (استاذ كريم ، وهجوم، وعبد الرحمن, وعبد الكريم ، واشراق, ونورس ، ونبراس ، وتغلب ، وعلاء وصابرين ، وحيدر ، ومصطفى ، وجاسم ,واستاذ رعد عبد القادر) شاكرًا الله على معرفتي بهم ، وراجيا لهم الموقفية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية .

كما أتقدم بالشكر إلى الإخوة (سعيد علوان) و(مهند كامل) و(صدام محمد) طلاب الدكتوراه ، على تعاونهم الرائع راجياً لهم التوفيق في مشوارهم العلمي .

كما أتقدم بشكري وتقديري واعتزازي للجهود المتميزة التي بذلها افراد العينة لما قدموه من تعاون ومساعدة وصبر جميل ومحبة اجمل وفقهم الله وجازاهم بالخير .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى موظفي مكتبة الكلية لما ابدوه من تعاون وكانوا ذو صدور واسعة شاكرًا لهم من كل قلبي (الاستاذ محمد ، ست رشا ، وست ضحى, واستاذ ماجد).

وأتوجه بالشكر، والعرفان ، والتقدير إلى نور عيني الذي هداني للطريق القويم والذي مقبلاً يده وممتن لكل كلمة وجهها لي منذ أبصرت النور .

وأخيراً لابد إن أشكر أخي وأخواتي وزوجتي لما أبدوه من تعاون، وصبر، ودعم معنوي طيلة مدة الدراسة .

وإذا كان الختام مسكاً فليكن من نصيب روعي ونور عيني أُمي الغالية مقبل يديها وثرى قدميها لكل دمعة غالية ذرفت لها لأجلي ، ولكل لحظة سهر كحلت بها عينيها لرعايتي ، فجزاها الله عني خيراً ، وأبقاها تاجاً على رأسي طيلة حياتي.

وليسامحني كل الذين فاتني ذكرهم ، مقدماً كل أمنياتي لمن أسهم ولو بحرف لإنجاز هذا الرسالة .

وأدعو من الله التوفيق انه نعم المولى ونعم النصير....

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

"تأثير تمارينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات"

الباحث

رعد ابراهيم لفته

المشرف

أ.م. د لقاء غالب ذياب

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب

الباب الاول

المقدمة واهمية البحث : عندما نتحدث عن العوامل التي تحدد فاعلية المهارات الحركية , فإن أحد اهم هذه العوامل هي الادراك الحس - حركي والتصور الذهني , اذ ان دراسة هذه العوامل هي المتغير الاقوى المسيطر على الاداء وعلى التعلم وانه لن يكون هنالك تحسن بالأداء بدون ادراك حس- حركي وتصور ذهني .

وتتجسد اهمية البحث في معرفة دور الادراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ومحاولة معرفة ايهما الافضل للمجاميع التجريبية الثلاث تأثيراً ايجابياً للتعلم والتطور .

مشكلة البحث : ولكون الباحث معنياً باللعبة فقد لاحظ افتقار المناهج التعليمية المعدة إلى التركيز على تمارينات الإدراك الحس - حركي والتصور الذهني عند التعلم على المهارات الأساسية للعبة كرة القدم للصالات .

هدفا البحث :

- 1- اعداد تمارينات الادراك الحس - الحركي و تمارينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (الصالات) للطالبات .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات الادراك الحس- حركي و تمارينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) للطالبات .

4-1 فرضا البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير تمارين الادراك الحس - حركي وتمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) للمجاميع التجريبية الثلاث .

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الثلاث في تأثير تمارين الادراك الحس - حركي وتمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات) .

مجالات البحث :-

- المجال البشري:- طالبات المرحلة الاولى/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

- المجال الزمني:- للمدة من (2/4 / 2014) الى (16 / 4 / 2014) .

المجال المكاني:- قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .

الباب الثاني

الدراسة النظرية والدراسات المشابهة : تطرق الباحث في القسم الاول من الباب الثاني الى مفهوم التمارين وأهميتها في المجال الرياضي والمتغيرات الخاصة بالبحث (الادراك الحس - حركي , والتصور الذهني) وأهميتهما ومفهومهما لموضوع البحث في التعلم والتطور للمهارات الاساسية المستخدمة في البحث كما تطرق الباحث الى المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات وقام بتعريفها وشرحها المستخدم في الرسالة , اما القسم الثاني فتناول الباحث عدة دراسات مشابهة للدراسة الحالية .

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وتم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى والبالغ عددهن (20) طالبة اذ تم تقسيمهن الى (3) مجموعات بمعدل (5) طالبة لكل مجموعة , المجموعة الاولى استخدمت تمارين الادراك الحس - حركي , والمجموعة الثانية استخدمت تمارين التصور الذهني , والمجموعة الثالثة استخدمت التمارين الادراكية والتصورية , وتم استبعاد (5) طالبات لمشاركتهن في التجربة الاستطلاعية , فضلا عن الادوات والوسائل المستخدمة في

البحث والاختبارات المستخدمة لقياس المهارات وخطوات اجراء التجربة الميدانية , اذ استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع .

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج: تضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج عن طريق الجداول والرسوم البيانية بعد معالجه البيانات احصائيا عن طريق قانون (T) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث , فضلا عن تحليل التباين باستخدام قانون (F) للاختبارات البعدي واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة وتحديد اي المجموعات الثلاث افضل في مستوى التعلم للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات: توصل الباحث الى استنتاجات اهمها :

- ✿ ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى و الثالثة ولصالح الاختبارات البعدي للمهارات الاساسية لكرة القدم الصالات قيد البحث (الدرجة , المراوغة , التهديف) .
- ✿ حققت المجموعة التجريبية الثانية باستخدام التصور الذهني نتائج ايجابية بين الاختبارات القبلية والبعدي في مهارة التهديف فقط في حين لم تحقق تلك التمرينات نتائج ايجابية في تعلم مهارتي (الدرجة والتهديف) المستخدمة في البحث .
- ✿ لم تحقق المجاميع التجريبية الثلاث التي استخدمت المجموعة الاولى تمرينات الادراك الحس- حركي والمجموعة الثانية استخدمت تمرينات التصور الذهني والمجموعة الثالثة تمرينات الادراك-الحس حركي وتمرينات التصور الذهني فروقا معنوية في الاختبارات البعدي في مهارتي (الدرجة والمراوغة) .
- ✿ حققت تمرينات الادراك الحس - حركي التي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية الاولى , كما حققت تمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني معاً والتي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية الثالثة تأثيرا معنويا بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية في مهارة (التهديف) .

التوصيات :

- ✿ على مدرسي مادة كرة القدم ضرورة استخدام تمارين الادراك الحس - حركي وتمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني معاً في تعلم و تطور مهارات كرة القدم للصالات وخصوصاً النساء لكونها مهارات جديدة عليهن.
- ✿ ضرورة استخدام تمارين ادراكية وتصورية للمراحل التعلم الاولى وخاصة النساء لأنها حققت نتائج إيجابية أكثر من غيرها .
- ✿ ضرورة اجراء دراسات مشابهة اخرى تضم الألعاب الجماعية الاخرى من حيث استخدام تلك التمارين الادراكية والتصورية في تعلم المهارات الاساسية لكل لعبة جماعية لمعرفة الفرق بينهما وبين الدراسة الحالية .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية .	
3	إقرار المشرف .	
4	إقرار المقوم اللغوي .	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم.	
6	الإهداء.	
9-7	الشكر و الامتتان.	
13-10	مستخلص الرسالة باللغة العربية .	
20-14	ثبت المحتويات.	
19-18	ثبت الجداول.	
20-19	ثبت الإشكال.	
20	ثبت الملاحق.	
	الباب الأول	
22	التعريف بالبحث.	1
24-22	المقدمة البحث وأهميته.	1-1
24	مشكلة البحث.	2-1
24	هدفا البحث.	3-1
25	فرضا البحث	4-1
25	مجالات البحث.	5-1
	الباب الثاني	
28	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
28	الدراسات النظرية	1-2
28	التمرينات	1-1-2
28	مفهوم التمرينات	1-1-1-2
28	التمرين في المجال الرياضي	2-1-1-2
29	اهمية التمرين	3-1-1-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
29	انواع التمرينات	4-1-1-2
29	التمرينات الاساسية العامة	1-4-1-1-2
30	التمرينات الخاصة	2-4-1-1-2
30	تمرينات المنافسة	3-4-1-1-2
31	أهداف التمرين في لعبة كرة القدم	5-1-1-2
31	الادراك	2-1-2
34-32	أنواع المدركات الحسية في الفعاليات الرياضية	1-2-1-2
35-34	دور الادراك في التعلم	2-2-1-2
37-35	الاحساس	3-1-2
38-37	بعض أنواع الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي	1-3-1-2
40-38	كيف يحدث الإدراك الحس-حركي	2-3-1-2
42-40	اهمية الإدراك الحس – حركي في النشاط الرياضي	3-3-1-2
43-42	أهمية الإدراك الحس – حركي في لعبة كرة القدم للصالات	4-3-1-2
43	التصور الذهني	4-1-2
45-43	مفهوم التصور الذهني	1-4-1-2
45	كيف يعمل التصور الذهني	2-4-1-2
46-45	انواع التصور الذهني	3-4-1-2
48-46	استخدامات التصور الذهني	4-4-1-2
49-48	مبادئ التصور الذهني	5-4-1-2
50-49	اهمية التصور الذهني	6-4-1-2
50	فوائد استخدام التصور الذهني	7-4-1-2
51	ممارسة التصور الذهني قبل المباراة	8-4-1-2
53-51	مفهوم المهارة (skill)	5-1-2
54-53	المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم للصالات	6-1-2
56-54	الدرجة (Dribbling)	1-6-1-2
58-56	المراوغة والخداع	2-6-1-2
61-58	التهديف (Scoring)	3-6-1-2
62	الدارسة النظرية و المشابهة	2-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
63-62	دراسة قصي علي محمود العزاوي	1-2-2
64-63	دراسة احمد حسن لطيف السامرائي	2-2-2
64	دراسة مها احمد عبود الزبيدي	3-2-2
67-64	مناقشة الدراسات النظرية المشابهة	3-2
	الباب الثالث	
69	منهجية البحث وأجراء ته الميدانية.	3
69	منهج البحث.	1-3
70 -69	مجتمع البحث وعينته	2-3
70	تجانس عينة البحث	1-2-3
71-70	تكافؤ المجاميع (العينة).	2-2-3
72	الأجهزة والأدوات و الوسائل المستخدمة في البحث.	3-3
72	الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث	1-3-3
72	الوسائل المستخدمة في البحث	2-3-3
73	تحديد متغيرات البحث	4-3
74-73	تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات	1-4-3
75-74	تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات	2-4-3
75	الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
76-75	الدرجة	1-3-4-3
77-76	التهديف	2-3-4-3
78-77	المراوغة (الخداع)	3-3-4-3
79-78	التجربة الاستطلاعية	5-3
80-79	اجراءات البحث	6-3
81	خطوات تنفيذ البحث	7-3
82	اعداد ترمينات	8-3
82	الاختبار القبلي	9-3
85-83	تطبيق الترمينات	10-3
86	الاختبار البعدي	11-3
86	الوسائل الاحصائية	12-3

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
	الباب الرابع	
88	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	4
88	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها	1-4
88	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة المستخدمة في البحث وتحليلها	1-1-4
90-88	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام (الإدراك الحس- حركي) وتحليلها	1-1-1-4
93-90	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام (التصور الذهني) وتحليلها	2-1-1-4
95- 93	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام (الإدراك الحس – حركي والتصور الذهني) وتحليلها	3-1-1-4
98-96	مناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات المستخدمة في البحث.	2-1-4
98	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها.	2-4
98	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها .	1-2-4
98	عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة الدحرجة وتحليلها	1-1-2-4
99	عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة المراوغة وتحليلها	2-1-2-4
101-99	عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة التهديف وتحليلها	3-1-2-4
103-101	مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث	2-2-4
	الباب الخامس	
105	الاستنتاجات والتوصيات.	5
105	الاستنتاجات.	1-5
106	التوصيات والمقترحات.	2-5
	المصادر العربية والأجنبية	
112-108	المصادر العربية	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
113	المصادر الاجنبية	
121-115	الملاحق	
A-F	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجداول	رقم الجدول
67-66	يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدارسة الحالية والدارسات السابقة	1
69	يبين التصميم التجريبي للبحث	2
70	تجانس عينة البحث في مؤشرات النمو والعمر	3
71	يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات القبلي للمهارات المستخدمة في البحث	4
74	يوضح المهارات الأساسية التي اجمع الخبراء عليها حسب الترتيب	5
75	يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث	6
84	يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واورقاتها والنسب المئوية خلال المنهج الخاصة بالمجموعة التجريبية الاولى الادراك الحس - حركي	7
85	يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واورقاتها والنسب المئوية خلال المنهج الخاصة بالمجموعة التجريبية الثانية التصور الذهني	8
88	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى باستخدام (الادراك الحس - حركي)	9
89	يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي)	10
91	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام (التصور الذهني)	11

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
92	يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (التصور الذهني)	12
93	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني)	13
94	يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني)	14
98	يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعديّة لمهارة الدحرجة	15
99	يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعديّة لمهارة المراوغة	16
100	يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعديّة لمهارة التهديف	17
100	يبين نتائج اختبار (L. S. D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاث في اختبار مهارة التهديف	18

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
39	يوضح آلية عملية الإدراك (الحس - حركي)	1
40	فكرة القوس المنعكس البسيط	2
61	يوضح لاعب يستخدم التهديف بوجه القدم الأمامي	3
76	يوضح اختبار الدحرجة	4
77	يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10)م.	5
78	يوضح صورة لطالبات العينة وهي تؤدي مهارة المراوغة والخداع	6
81	خطوات تنفيذ البحث	7

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
93	رسم بياني يوضح الفرق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى (التصور الذهني)	9
95	يوضح الفرق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حكي والتصور الذهني)	10

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
116-115	استمارة تحديد المهارات الاساسية واختيار اختبارها	1
117	أسماء الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة ترشيح المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها	2
118	اسماء الخبراء والاختصاص الذي تم مقابلتهم (مقابلة شخصية)	3
119	استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث	4
120	اسماء الخبراء والمحكمين اختصاص كرة قدم لمهارة المراوغة والخداع	5
121	قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في إجراء الاختبارات والوحدات التعليمية	6
147-122	نموذج للتمرينات للإدراك الحس- حركي	7
171-148	الوحدات التعليمية لتمرينات للإدراك الحس- حركي	8
181-172	التمرينات التصور الذهني	9
217-182	الوحدات التعليمية لتمرينات للتصور الذهني	10

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

- 1-1 المقدمة وأهمية البحث .
- 2-1 مشكلة البحث .
- 3-1 اهداف البحث .
- 4-1 فروض البحث .
- 5-1 مجالات البحث :
- 1-5-1 المجال البشري .
- 2-5-1 المجال الزماني .
- 3-5-1 المجال المكاني .

1 . التعريف بالبحث :

1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :-

حظيت في السنوات الاخيرة لعبة كرة القدم للصالات باهتمام كبير من لدن الاتحادات العالمية الدولية العاملة عليها وقد انعكس هذا الاهتمام بالتطور الملحوظ في المباريات العالمية من اداء مهاري والفني للعبة والتقدم في المستويات الكروية وكذلك النساء لها الحظ الاوفر في هذه اللعبة ولم تقف على مستوى واحد فقط بل اخذت تطور اكثر فاكثر وصولا الى مزاولتها من قبل كل الدول .

وفي السنوات العشر الاخيرة ظهرت كرة القدم النسائية بشكل قوي اذ انها تأخرت كثيرا عن نظيراتها عند الرجال وبدأت الخطوات الاولى عند النساء من خلال زيادة نوادي كرة القدم النسائية في اغلب الدول الاوربية خلال مدة الثمانينات وهي ما شكلت نواة المنافسات لاحقا , ويذكر ان عدد النوادي المسجلة زادت من (188 - 321) نادي بين (1980 - 1991) واكتسبت اللعبة الاعتراف الدولي عام (1991) عندما نظمت البطولة الاولى في الصين , ويعتقد الآن ان هنالك اكثر من (20 مليون) لاعبة من الاناث في العالم , ولازالت اللعبة غير منتشرة في عدد من بلدان العالم لأسباب اجتماعية واقتصادية ومحلية .⁽¹⁾

وان لعبة كرة القدم للصالات تعد من الألعاب التي ظهرت حديثاً بشكلها الرسمي، آذ أقيمت أول بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات بإشراف الاتحاد الدولي في العام(1989) ، في هولندا، ألا أنها كانت تمارس سابقاً بشكل غير رسمي لفرق الهواة⁽²⁾ وكرة القدم للنساء لها أصالة، وجذور تمتد لعصور. يشهد لها العالم تبين قدرة الفتيات على مزاوله لعبة كرة القدم ، ولقد تمكن العالم من تخطي الإطار التقليدي واستطاع إن يخلق فرقاً نسوية تمتلك الصفات الخاصة كافة بهذه اللعبة ، وخاصة أن كرة القدم النسوية أدرجت ضمن قائمة الألعاب الاولمبية، وترغب كافة الدول المتقدمة

(1) امين خزل عبد ؛ تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية , ط1, (عمان - الاردن , مكتبة المجتمع العربي , 2014) ص 146 .

(2) عماد زبير احمد ؛ التاكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، (بغداد ، دار السندباد للطباعة، 2005) ص10.

كافة في زيادة أملها في الحصول على ميداليات، وتحسين ترتيب فرقها في قائمة الفائزين.

اذ يمكن ان تكون القدرات العقلية ذات قيمة كبيرة عن طريق استخدام الاساليب العلمية الحديثة ، وللاإدراك الحس - حركي دوراً مهماً في معرفة اللاعب او اللاعبة لوضعية جسمه سواء في حالة الحركة أو الثبات ، وإن الإدراك الحس - حركي " هو الدعامة الأولى للمعرفة ويعطي معنى للمحسوسات أو الحوافز المختلفة ، وأن الأجهزة المخصصة في هذه العملية هي الجهاز الحسي والعصبي وان سلامة الأجهزة ودرجة نضجها تؤثر في عملية الإدراك " (1) .

ويعد الادراك الحس - حركي من اولى القدرات العقلية التي تسهم مساهمة جادة في تصور وادراك الافعال الحركية وتفسيرها وتنفيذها من خلال المحيط والبيئة التي يتم فعل الحركة من خلالها فالإدراك الحس - حركي له مكانة في تنفيذ الاداء المهارى للمهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) من الاحساس بالمسافة وزمن الاداء والاحساس بالكرة ويعد من الحاجات الملحة لإتقان المهارات الاساسية ورفع المستوى. و يعد التصور الذهني من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الاداء اذا ان استخدامه يتم لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً فضلاً عن ذلك التقليل من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني, كما ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة اداء المهارات مما يجعله اقرب لمطلوبات نجاح اداء المهارة الحركية , ومثال ذلك استحضار اللاعب او اللاعبة الصور الذهنية لموقف المنافسة . فان ذلك يحقق لهما فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للفوز على منافسة واقتراح الخطط البديلة واتخاذ الاستجابات الصحيحة (2) .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تمارينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني المبنية على أسس علمية مدروسة لتعليم اداء بعض المهارات الاساسية لدى طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى بكرة القدم

(1) قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1990) ص 92 .
(2) حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 : (العراق ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012) ص 395 .

(للصالات) والتغلب على الضعف الحاصل في تلك المهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة في المستقبل .

ومن هذا المنطلق تناول الباحث هذه المهارات في لعبة كرة القدم (للصالات) ايماناً منه بأن التمرينات المعدة ستسهم في تعلم تلك المهارات وتطور المستوى المهاري للطلّابات ، وان يسهم في تطوير اللعبة في قطرنا العزيز .

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة القدم للصالات أعداداً شاملاً في جميع النواحي البدنية الأساسية ، مهارية ، الخططية ، النفسية ، التربوية، الذهنية والتي يتم من خلالها وضع مناهج تعليمية لغرض تعلم أداء اللاعبات والوصول بهن إلى مستويات أفضل ، هذا مما حدا بالدول المتقدمة إلى الاهتمام بتلك المناهج للوصول إلى مستويات متطورة في مجال لعبة كرة القدم .

ولكون الباحث معنياً باللعبة فقد لاحظ افتقار المناهج التعليمية المعدة إلى التركيز على تمارينات الإدراك الحس - حركي والتصور الذهني عند التعلم على المهارات الأساسية للعبة والذي يعد واحد من العوامل المهمة في العملية التعليمية وهي التي تحدد سرعة ودقة الاداء المهارى لتلك اللعبة والتي تؤدي الى تعلم في المهارات الاساسية وبالتالي فإن على لاعبات كرة القدم (الصالات) أن يمتلكن الإحساس الكافي لمعرفة وتفسير لأداء إلى حركات وأفعال حركية توافقية مما يؤدي إلى قدرة اللاعب او اللاعبة في أداء الحركات المطلوبة بصورة جيدة في حالات اللعب المختلفة لتحقيق أفضل المستويات والإنجازات من خلال الاشتراك في البطولات والمسابقات المختلفة المستويات بما يليق بسمعة البلد وشعبية اللعبة .

1-3 هدفا البحث :

- 1- اعداد تمارينات الادراك الحس - الحركي و تمارينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (الصالات) للطلّابات .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات الادراك الحس - حركي و تمارينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) للطلّابات .

4-1 فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لتأثير تمارين الادراك الحس - حركي وتمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) للمجاميع التجريبية الثلاث .

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة بين المجاميع التجريبية الثلاث في تأثير تمارين الادراك الحس - حركي وتمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات) .

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

3-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2/4 /2014) الى (4 /16 /2014) .

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التمرينات:

2-1-1-1 مفهوم التمرينات .

2-1-1-2 التمرين في المجال الرياضي .

2-1-1-3 أهمية التمرين .

2-1-1-4 أنواع التمرينات .

2-4-1-1-2 التمرينات الأساسية العامة .

2-4-1-1-2 التمرينات الخاصة .

2-4-1-1-2 تمرينات المنافسة .

2-1-1-2 أهداف التمرين في لعبة كرة القدم .

2-1-2 الإدراك .

2-1-2-1 أنواع المدركات الحسية في الفعاليات الرياضية .

2-2-1-2 دور الإدراك في التعلم .

3-1-2 الإحساس .

2-3-1-2 بعض أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي .

2-3-1-2 كيف يحدث الإدراك الحس-حركي .

3-3-1-2 أهمية الإدراك الحس - حركي في النشاط الرياضي .

4-3-1-2 أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة القدم للصالات .

4-1-2 التصور الذهني .

1-4-1-2 مفهوم التصور الذهني .

2-4-1-2 كيف يعمل التصور الذهني .

3-4-1-2 أنواع التصور الذهني .

- 4-4-1-2 استخدامات التصور الذهني .
- 5-4-1-2 مبادئ التصور الذهني .
- 6-4-1-2 أهمية التصور الذهني .
- 7-4-1-2 فوائد استخدام التصور الذهني .
- 8-4-1-2 ممارسة التصور الذهني قبل المباراة .
- 5-1-2 مفهوم المهارة (skill) .
- 6-1-2 المهارات الاساسية الخاصة بكرة القدم للصالات .
- 1-6-1-2 الدحرجة (Dribbling) .
- 2-6-1-2 المراوغة والخداع.
- 3-6-1-2 التهديف (Scoring) .
- 2-2 الدارسة النظرية والمشابهة .
- 1-2-2 دراسة قصي علي محمود العزاوي .
- 2-2-2 دراسة احمد حسن لطيف السامرائي .
- 3-2-2 دراسة مها احمد عبود الزبيدي .
- 3-2 مناقشة الدراسات النظرية والمشابهة .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التمرينات:

1-1-1-2 مفهوم التمرينات (Exercise) :

"هي مجموعة من الاوضاع والحركات التي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة⁽¹⁾" وعرفه (قاسم لزام 2012) " هو إداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وهي الوسيلة المهمة في التعلم الحركي"⁽²⁾

ومن خلال التعاريف أعلاه يرى الباحث بأن التمرينات هي مجموعة من الحركات المتداخلة فيما بينها ، والتي تهدف إلى تهيئة العضلات العاملة بالحركة بجانب تهيئة ورفع قدرات الرياضي البدنية والحركية وفق قواعد خاصة تراعي الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى عالٍ من الأداء الحركي.

2-1-1-2 التمرين في المجال الرياضي (3) :

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، وتعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه ،فقد عرف بانه اصغر مكون في الوحدة التعليمية والتدريبية ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعهما يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج ،كما يعرف التمرين بانه اداء حركي معلوم الزمن والتكرار ، ولأيمكن التعلم الا عن طريقة ويؤدي الى تطور المهارة والتعلم ، كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفة التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان، وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة او ترسيخها ولعل من المهم الاشارة هنا

(1) نبيله خليفة (واخرون) ؛ الاسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ص342)

(2) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البرق للطباعة ، 2012، ص 11 .

(3) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية (لبنان ، دار الكتب العلمية - بيروت ، 2014) ط1 ص 91.

الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين ان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضا خلال المدة المحددة , إذ نجد ان المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبير ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل او الاحباط او ان نوع المهارة وتصنيفها لم يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب ان يضع المدرس او المدرب في ذهنه ان يكون متقناً ومثابراً ومنضماً لبناء هيكل للتمرين وبأسلوب مؤثر.

2-1-1-3 اهمية التمرين : (1)

للتمرين اهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري ان كان للمبتدئين او المستويات العليا , اذ تكمن اهمية التمرين في انه :

- يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- قيمته تربوية من خلال تعويد المتعلم على النظام والدقة في العمل .
- الاحتفاظ بصحة القوام واصلاح العيوب والتشوهات .
- يعد التمرين اساس لأعداد اللاعبين للموسم الرياضي .
- يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحتي الجنس والسن .
- تكمن اهمية التمرين في الاعداد البدني العام والخاص لجميع انواع الانشطة الحركية .
- يقوم بتطبيق الجوانب المعرفية الاتية من الشرح والعرض للمهارة الى الاداء الحركي لتكوين البرنامج الحركي للمهارة وبالتالي حدوث التعلم .
- تكرار التمرين يؤدي الى تثبيت المهارة .

2-1-1-4 انواع التمرينات:

تنقسم التمرينات من حيث اغراضها الى : (2)

2-1-1-4 التمرينات الاساسية العامة: وهي الوسيلة الاساسية لتنمية الصفات البدنية العامة وهي القاعدة للتطور الشامل للحالة البدنية اذ انها تكسب

(1) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب ؛ المصدر السابق ، ص 92 .

(2) حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988) ص 17 .

اللاعب النواحي الاساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق والرشاقة والمرونة وتنمية الصفات الارادية وكذلك تعد هذه التمرينات القاعدة العامة للتطور الشامل للحالة المهارية والخطوية للاعبين في المدة اللاحقة من التدريب.

ولهذه التمرينات غرضان اساسيان هما :

- غرض بنائي : يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكساب الجسم القدرة والمرونة العامة
- غرض تعليمي حركي: هو تعليم الفرد وتعيده على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.

2-1-1-2 التمرينات الخاصة :

تعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم.

ومن امثلة هذه التمرينات : التمرينات المهارية والخطوية المركبة وهي تعطى للتدريب على المهارات الاساسية مع تنمية الصفات البدنية

ولهذه التمرينات فوائد عديدة منها :

- تنمي التوافق الحركي للاعب.
- مشابهة لواجبات اللاعب في اللعب الحقيقي (المباراة).
- تختصر وقت التمرين اذ يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في التمرين نفسه.
- تطور الأسس الخطوية وتنمي الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى اللاعب بكرة القدم .

2-1-1-3 تمرينات المنافسة :

يهدف هذا النوع من التمرينات الى الوصول باللاعب الى اعلى المستوى من القدرة على الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية ,وتعطى هذه التمرينات اما للعروض الخاصة في الاماكن المغلقة كصالات التدريب اذ تؤديها مجموعة صغيرة او تؤدى كتمرينات فردية في المنافسة .

2-1-1-5 أهداف التمرين في لعبة كرة القدم : (1)

- 1- الوصول إلى الآلية .
- 2- وسيلة لتطور الصفات البدنية والحركية .
- 3- ثبات شكل الحركة وذلك من خلال مسارها وزمانها .
- 4- ربط الأجزاء للوصول إلى الإداء الحركي الكلي .
- 5- توسيع عناصر الإدراك الحس - حركي للمتعلم .(2)

2-1-2 الإدراك Perceptual :

الإدراك : هو تنظيم وتفسير للحوافز الحسية فهو ينمو بشكل ثابت من خلال التعلم والتجربة , إذ تندمج هذه الاحاسيس المختلفة في وحدة متكاملة والحوافز التي تصل عن طريق الاعصاب الحسية غالباً ما يتم تحليلها وتنظيمها ومن ثم هيكلتها بشكل الاداء والخبرات التعليمية السابقة وكذلك الاستجابة التالية بعد الحافز لأول (3) .

يجب على المختص في مجال التعلم الحركي ان يدرك جميع العوامل المتداخلة في اخراج الحركة بصورتها النهائية , لان أدراكه للحركة وتكوين صورة واضحة لها تأثير كبير على قابليته الحركية وقدرته على حل الواجبات التي تواجهه وهذا يتم من موازنة العديد من الاجهزة الحيوية في جسم الانسان لخلق حالة التنسيق والترتيب للوصول الى الهدف المطلوب. (4)

الإدراك : عبارة عن ربط وتفسير وتنظيم للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية ليكون لها معنى معين (5)

ان عملية السيطرة على المهارات الحركية تتم من خلال عدة مراحل تبدأ من لحظة دخول المعلومات الى انتاج الحركة وهذه المراحل هي (تشخيص الحافز واختيار الاجابة وبرنامج الاجابة), ويؤكد علماء النفس ان عملية دخول المعلومات

(1) قاسم لزام صبر : المصدر السابق ، 2012 ، ص 112 .

(2) وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل ، 2001، ص67-68 .

(3) وجيه محبوب وآخرون ؛ علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة (بغداد، 2013) ص199.

(4) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ المصدر السابق ، 2014، ص 44.

(5) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة ،(الطبعة الاولى ، 2007) ص117.

(المدخلات) تدخل نظاما ابتدائيا يتم من خلالها تشخيص المعلومات الداخلة التي تشير الى الحافز لذا يتم استخدام المعلومات الواردة من مصادر متعددة مثل (الرؤيا والصوت والتماس والاحساس بالحركة ... الخ) ومن تم يقوم اللاعب بتفسير هذه المعلومات لتكون نموذجا حركيا معيناً (1).

ومن خلال التعاريف أعلاه يرى الباحث بأن الادراك المقصود به ادراك البيئة المحيطة بالرياضي عن طريق الحواس ويشمل الادراك بالزمان والمكان والفراغ واطراف الجسم والانقباض العضلي حسب الموقف .

1-2-1-2 أنواع المدركات الحسية في الفعاليات الرياضية:

ترتبط الفعاليات الرياضية بأنواع عديدة من المدركات التي يمكن تتميتها وتطورها من خلال عملية التعلم والتدريب واهم هذه المدركات هي : (2)

- ادراك الاحساس بالمضرب او بالكرة : يتأسس الاداء الفني للاعب على دقة التحكم بالمضرب او الكرة , وهذا النوع من الادراك يساعد اللاعب على التوافق ما بين حركة المضرب او الكرة وحركات جسمه ويرتبط ذلك بدقة ادراك وزن الكرة او المضرب ككل وادراك أبعاده .
- ادراك الاحساس بالسرعة : قدرة اللاعب على ادراك سرعة الكرة ما اذا كانت سريعة او بطيئة او متوسطة السرعة كذلك ادراك السرعة التي يتحرك بها المنافس داخل الملعب وقدرة اللاعب على ادراك سرعته الانتقالية والسرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى .
- ادراك الاحساس بالمسافة : وهي قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يتحرك بها اثناء الاداء وقدرته على تحديد المسافة التي تفصل بينه وبين المنافس والاداء , وان عملية ادراك المسافة للأداة في الملعب عملية معقدة وذلك لسرعة انتقالها وتعدد مساراتها الحركية (عال مستقيم وواطئ) وكذلك تعدد ارتفاعها (عال ومتوسط وقريب) التي تسقط بها في ملعب المنافس وملعب اللاعب نفسه .

(1) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ نفس المصدر ,ص56.

(2) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ نفس المصدر, ص 59.

- **إدراك الاحساس بالقوة العضلية:** وهي قدرة اللاعب على اظهار القدر المناسب من القوة اللازمة لأداء حركي معين كإظهار أقصى قوة عضلية او قوة متوسطة او قليلة وبحسب ما يتطلبه الموقف الحركي كما هو الحال عند اداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة او مهارة الارسال بالنتس .
 - **إدراك الحس بالزمن:** وهي قدرة اللاعب على معرفة زمن أداء الحركة والتي تتعاقب في أدائها المهاري في أثناء مباراة كرة القدم مثلا بعد أو قرب الكرة أو اللاعب الزميل والمنافس فمن خلاله يتعرف اللاعب على الزمن الذي يستغرقه لتنفيذ الوصول إلى الكرة أو توقيت الصعود لضرب الكرة بالرأس .
 - **إدراك الإحساس بالماء :** قدرة اللاعب بالإحساس بمقاومة الماء لجسمه أو أجزاء منه التي يقع عليها العبء عند محاولته التقدم للأمام ، وإن فقدانها لا يصبح بمقدور اللاعب الطفو الصحيح أو هبوط أجزاء جسمه (مركب من الإحساس بالحرارة والإحساس اللمسي والإحساس الحركي) .
 - **إدراك الإحساس بالبساط :** قدرة اللاعب على التعرف على نهاية البساط وهو إدراك مركب ويرتبط بالإحساس البصري واللمسي والحركي ، ومن خلاله يستطيع أداء الحركة المناسبة من حيث اتساع وكبر المساحة .
- كما اضافت بعض المصادر بان هنالك مدركات اخرى وهي
- **إدراك الحس بالمظاهر الكينماتيكية :** هو قدرة اللاعب في التعرف على مديات زوايا الجسم ومفاصله العاملة في أثناء أداء الحركات أو المهارات فضلا عن إدراكه إلى نسبة الأطوال الزمنية ولحظاتها (التردد الزمني) ويحدث هذا النوع للإدراك الذي يحتاجه اللاعب في أثناء الطيران للإفادة من زمن الطيران لتحسين المديات للمفاصل والوصول إلى الأداء المهاري الأمثل⁽¹⁾.

(1) صريح عبد الكريم : دراسات متقدمة في البيوميكانيك ، عمان ، دار الفكر للنشر، 2005 ، ص 82 .

- إدراك الحس بالمكان: قدرة اللاعب على التعرف على مكان جسمه وأجزائه بالفراغ أثناء التحرك ، إذ يحتاج إلى قدرة عالية في الإيعازات العصبية والتوافق الحركي الجيد. (1)

ويرى الباحث أن الأنواع الستة الأولى هي أكثر أنواع الإدراك الحس - حركي تأثيراً في كرة القدم (للصالات) والتي تشكل الأهمية الكبرى في اللعبة ، وتدخل هذه الأنواع في تعلم اللاعبة على معرفة ما يدور حولها من أحداث وكيفية التعامل مع كل حدث لخدمة اداء افضل للمهارة عن طريق ادراكها بتلك الانواع .

2-1-2 دور الادراك في التعلم : (2)

يعد الادراك احد المفاتيح الرئيسية والوسائل الفعالة لنجاح عملية التعلم ، حيث ان التعلم الفعال يتطلب ادراك فعال للمثيرات التي يستقبلها المتعلم من البيئة المحيطة واعطائها قيمة ومعنى يسهل عملية استرجاعها في المستقبل ، وبما ان التعلم هو تغير في السلوك ناتج عن تغير في ظروف البيئة المحيطة ، لذا يكون دور الادراك في تفسير تغيرات البيئة ودمجها مع خبرات المتعلم السابقة بطريقة تساعد على تنمية البنية المعرفية للمتعلم .

ومن اهم شروط الادراك الجيد الذي ينعكس بتعلم فعال على المتعلم هو ما يأتي:

- توفر بيئة غنية بالمثيرات الحسية المتنوعة والمرتبطة بجميع المهارات المختلفة لتعمل على توسيع افاق الادراك والبنية المعرفية للمتعلم ، كما تعمل الممارسة والتكرار على مثيرات متعددة على توفير الدوافع اللازمة لتوجيه المتعلم نحو تحقيق الفهم السليم للمواقف المختلفة .
- سلامة اعضاء الحس المختلفة حيث انها الوسائل التي من خلالها نقل المعلومات الى الدماغ تمهيدا لإدراكها .

(1) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسبولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل - تدريب - قياس ، ط 1 ،

عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000، ص123 .

(2) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ المصدر السابق ، ص61 .

- سلامة الجهاز العصبي وخصوصاً الدماغ الذي يستقبل المعلومات الحسية ويعمل على توجيه الانتباه وتحليل البيانات وتفسيرها و الاستفادة من الخبرة السابقة خلال عملية الادراك .
- سلامة اجهزة الحركة التي تسمح للمتعلم بالتقل والحركة ,مما يزيد من غنى البيئة وزيادة عدد المثيرات الحسية التي يستقبلها المتعلم .
- الحاجة الى تدريب الاطفال على تعلم مهارة الادراك , إذ ان مهارة الأدرارك قابلة للنمو والتطور مما يتوجب على النظام التعليمي او التدريبي اعطاء الفرص الكافية للمتعلمين الجدد على فهم وتفسير المثيرات .
- الحاجة الى التدريب على مهارات الادراك العليا , إذ تشير الدراسات الحديثة على التفكير العالي المستوى لان التدريب عليها والتكرار ينعكس بأثار ايجابية على قدرات المتعلم الادراكية وتحسين قدراته على التعامل مع البيئة المحيطة .
- توفر التغذية الراجعة معلومات هامة حول خبرات الأدرارك , ولذلك فإن محاولات تطوير التفكير والتفسير يستند الى التغذية الراجعة التي توفر درجة عالية من الدافعية للتعلم .
- وجود الشخصية السوية والمتزنة انفعاليا والبعيدة عن مواقف القلق والاضطرابات النفسية التي تعيق الادراك السليم والفعال .

2-1-3 الاحساس Sense :

" الإحساس عملية سيكولوجية تحدث عندما تثار أعضاء الحس (العين ، الأذن ، اللسان ، الجلد ، الانف) ، ومن المعروف أن الكائن الحي يمتاز عن الجمادات في أنه يمتلك جهازاً عصبياً يساعده على استقبال المؤثرات التي تنبعث من موضوعها العالم الخارجي ويقوم هذا الجهاز بنقل الإحساسات المختلفة إلى المخ إذ يترجمها المخ إلى معاني محددة " (1) .

ويفهم الإحساس على انه " المرحلة الأولى في عملية متعددة المراحل للحصول على أمر أو تنظيم في البيئة المتعددة الأشكال " (2) .

(1) محمد جاسم العبيدي؛ علم النفس التربوي وتطبيقاته ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2009 ، ص272.
 (2) فراس السليتي؛ استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق ، ط1: (عمان، عالم الكتب،2008) ص150 .

"تمثل حواس الانسان قدرته على التفاعل والاستجابة لمؤثرات البيئة الداخلية والخارجية وتحديد سلوكه, فهي الأجهزة التي يتعامل بها الفرد مع محيط الخارجي والتي تساعده على التكيف معه , فأعضاء الحس تستجيب عند وصول المؤثر الى درجة التأثير وتخطية عتبة الاحساس المطلقة و ويمكن للمراكز العليا في المخ ان تؤجل الاستجابة لهذه المثيرات حتى يتم التفاعل معها فتكون الاستجابة ملائمة للمثير واكثر دقة . (1)

ويمكن ان تصور عملية الاحساس في المجال الرياضي في حالتين خلال الاداء المهاري واثاء المباراة وعلى النحو الاتي :

اولا- مبدأ التآزر **Coordination** : (2)

عند حدوث المؤثر فان ذلك سيؤدي الى استجابة سريعة ولكنها لا تكون مقرونة في السلوك الحركي لان المخ يرجى الاستجابة حتى تستثار العين وعندما تحدث الاستثارة البصرية يقوم المخ بعقد علاقة بينهما لتكوين الاستجابة المناسبة للموقف استنادا الى الخبرات المهارية السابقة ,ومثال ذلك في حال سماع حركة ركض المنافس في لعبة كرة السلة او القدم او اليد فان الصوت سيؤدي الى استجابة خوف اللاعب من استحواذ المنافس على الكرة او التحرك بمكان يمكنه من تحقيق فرصة لتسجيل هدف او استلام ماولة او قطعها فان المخ يرجى الاستجابة حين تقوم العين وهي الجزء المرئي من الدماغ بالاستثارة والنظر الى المثير فيقوم المخ بتفسير هذه الحركة ثم تكوين الاستجابة المناسبة للموقف الحركي ويمكن للاعب الماهر من خداع احساس المنافس سمعياً وبصرياً وجعله يقوم بالاختيار الغير مناسب للاستجابة وتحقيق هدف الحركة وهذا ما يفسره قانون الاختيار .

ثانيا- قانون الاختيار **selectivity** : (3)

كل احساس يتم على اساس اختيار درجة ونوع المثيرات يمكن للشخص الاستجابة له, وتحدث هذه العمليات في عملية الانتباه اذ يتم انتقاء من بين العديد من المنبهات التي تحيط بالفرد .

(1) نبيل محمود شاكر , المصدر السابق , ص115.

(2) نبيل محمود شاكر؛ نفس المصدر , ص115-116 .

(3) نبيل محمود شاكر؛ نفس المصدر , ص116 .

ان عملية انتقاء الاستجابة في المجال الرياضي وفقا للمثال السابق تؤكد اهمية الحواس في الاداء المهاري فقد يترتب على خطأ اختيار الاستجابة الصحيحة نتيجة لضعف الحواس بسبب الاصابة او المرض او ضعف الخبرة او مهارة المنافس خسارة المباراة , ويتصف العضو الحسي ببعض الخواص كالانتقائية والاستجابة فقط لنوع معين من المثيرات والمنبهات وليس جميعها, مع انه قادر على الاستجابة حتى لأضعف المثيرات والتميز بين مختلف الصفات الخاصة بالمثيرات ويمكنه الاستجابة بشدة مختلفة وفقا لشدة المثير .

2-1-3-1 بعض أنواع الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تذكر وسن جاسم عن (عمرو حسن) ⁽¹⁾ بأن هناك أربعة أنواع من الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي وهي ما يلي :

1-الإحساس الحركي : يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم الاحساسات في النشاط الرياضي ، وتتكون مستقبلات الإحساس العضلي الحركي من عدد هائل من عناصر الأعصاب الحسية التي تكون موجودة تحت سطح العضلات والمفاصل ، فكل إنسان سليم يستطيع ان (يغمض عينيه) ويلمس إذنه او انفه او أي جزء من جسمه بدرجة عالية من الدقة .

2-الإحساس بالتوازن: يعتمد هذا الإحساس على جهاز حفظ التوازن الموجود في الأذن الداخلية ، إذ يمكننا من عزل الاحساسات جميعها ، فالإحساس بالتوازن يمكننا من معرفة ما اذا كنا واقفين كالمعتاد او مقلوبين .

3-الإحساس اللمسي: تتكون مستقبلات الإحساس اللمسي في نهايات الضفائر العصبية المتراكمة حول بصيلات الشعر في الجلد ، وتنتشر بصورة غير منتظمة بحيث تساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة والسيولة وذلك بلامسة هذه الأشياء سطح الجلد .

(1) وسن جاسم محمد ؛ الادراك الحس . حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ، ص 11 .

4- الاحساس البصري : تؤدي العينان دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي، اذ يشارك في جميع أنواع الاحساسات الأخرى في إدراك طبيعة الأداء الحركي وفهمه ، ومطابقته ظروف النشاط وأوضاعه ، وتساعد اللاعب على فهم كل المهارات التي يقوم بها .

وهكذا "تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس هي أساس لردود أفعال الإنسان ، وعليها تتوقف معرفته بنفسه وجسمه وبيئته الداخلية والخارجية ، اذ لا تخلو أي عملية من العمليات النفسية كالتعلم والتفكير والانفعالات وما إلى ذلك من الخبرات الحسية التي تصل عن طريق الحواس المختلفة" (1) .

2-3-1-2 كيف يحدث الإدراك (الحس-حركي) :

يذكر (رافد مهدي قدوري 2013) بان الإدراك (الحس- حركي) يحدث عندما يستقبل الجهاز العصبي المؤثرات الخارجية من البيئة ثم يقوم من خلال الالياف العصبية المنتشرة في اجزاء الجسم جميعها وتصل بعد ذلك الى المخ .

حيث يحدث الاحساس الحركي بالخطوات الاتية :-

استلام الحافز الحسي : يتم تسلم الحافز الحسي (المثير) الذي يشعر به اللاعب او اللاعبه اثناء المباراة او التدريب من قبل المستقبل الحسي وان المستقبلات الحسية المنتشرة في اجزاء الجسم والتي تكون كل من هذه المستقبلات حاسيه لنقل نوع الاحساس .

النبض الحسي : بعد تسلم الحافز الحسي والذي ينتقل عبر المستقبلات الحسية الى الخلايا العصبية الحسية التي تنقله بدورها الى الجهاز العصبي المركزي .

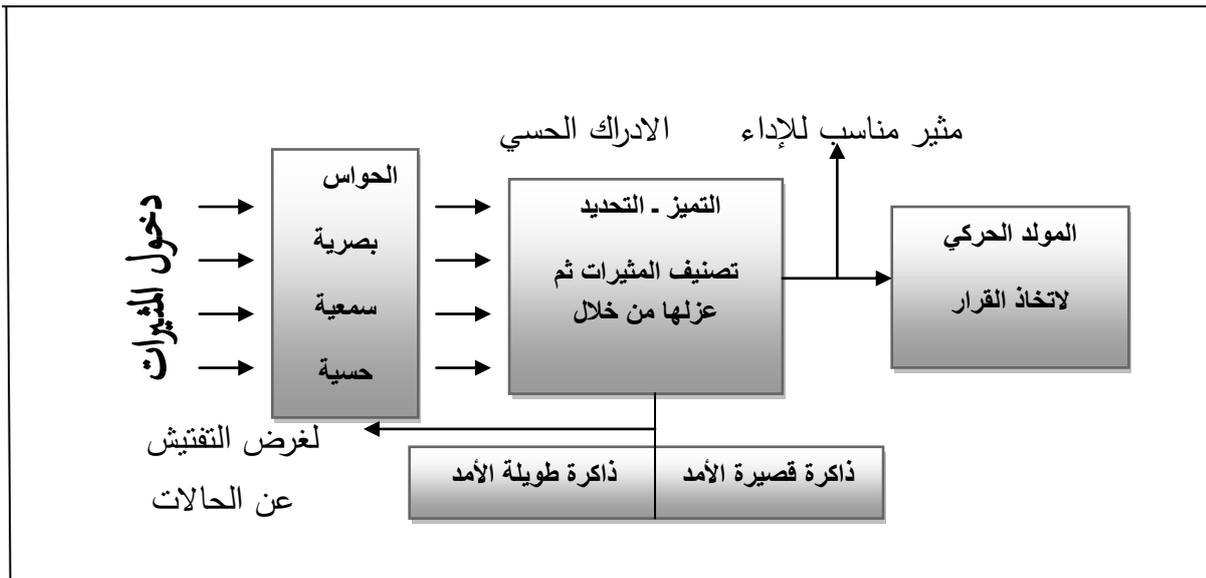
الجهاز العصبي المركزي : يقوم الجهاز العصبي المركزي باستلام وتحليل المعلومات الحسية الواردة إلية والتي بموجبها يقرر الاستجابة الأنسب لهذا الحافز الحركي.

إشارات الاستجابة: تنتقل إشارات الاستجابة من الجهاز العصبي المركزي الى الخلايا العصبية الحركية وذلك لتحديد النبضة الحركية المناسبة .

(1) عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق ، ص 23 .

النبضة الحركية: تنتقل النبضة الحركية المكلفة بأداء الاستجابة الحركية المطلوبة. كما ان للخبرات الشخصية في المواقف الماضية المتشابهة دوراً مهماً في قدرة اللاعب للوصول الى الحركة الناتجة أو المرغوب فيها (المطلوبة) (1).

لانقاء ما هو ملائم للواجب الحركي لتمريضه للمولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية او النشاط من خلال الابعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء . والشكل (1) يوضح آلية حدوثه " (2) .



الشكل (1)

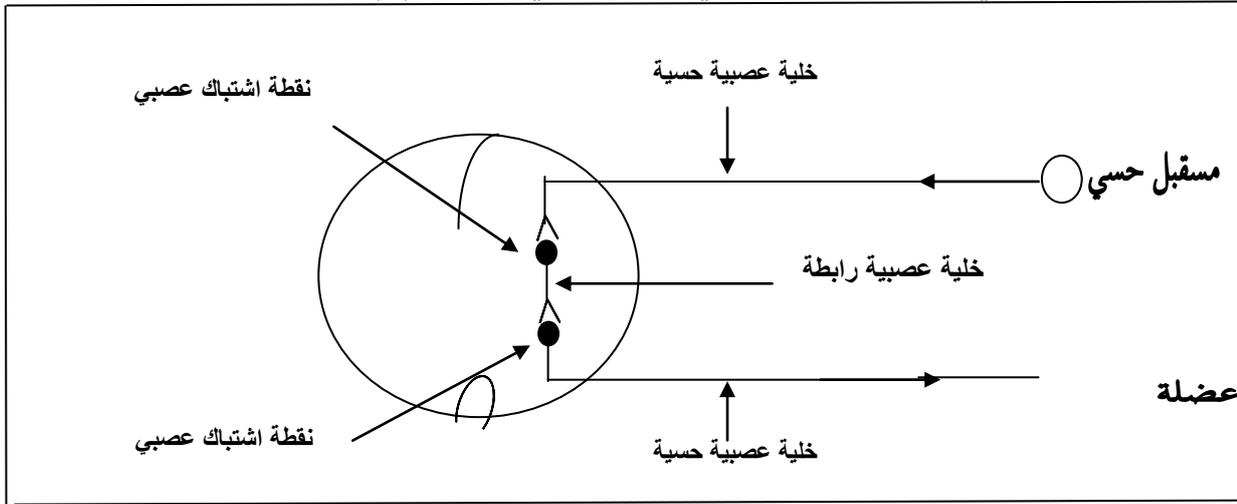
الشكل يوضح آلية عملية الإدراك (الحس . حركي)

وتذكر (إيمان حمد شهاب) نقلاً عن (محمود عنان 1995) أن عملية الإدراك (الحس - حركي) تحصل عن طريق فكرة القوس المنعكس البسيط ، التي يتلخص مفهومها بان المستقبل (عضو الحس) يقوم باستلام إحدى المثيرات من البيئة ، ويتم نقل المعلومات بواسطة الألياف العصبية ، عبر منطقة الارتباط العصبي ونحو ألياف

(1) رافد مهدي قدوري ؛ جوهر التعلم الحركي: (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2013) ط1 ، ص 55.

(2) وجيه محبوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000) ،

العصب الصادرة والمسؤولة عن استثارة الألياف العضلية ، ويحدث التحام منطقة الارتباط العصبي داخل الحبل الشوكي " (1) كما في الشكل (2)



الشكل (2)

الشكل يوضح فكرة القوس المنعكس البسيط

وعلى ضوء ما تقدم نلاحظ ان "عملية الإدراك (الحس - حركي) تتم بصورة منتظمة (مترابطة ومتسلسلة) وان وجود أي خلل خلال هذه السلسلة يؤثر على مجمل عمليات الإدراك الحس- حركي (فمثلا صعوبة استرجاع المعلومات) يجعل الفرد غير قادر على التعامل مع مختلف المثيرات وبالتالي يؤدي إلى السلوك الخاطئ" (2) .

2-3-1-3 أهمية الادراك الحس - حركي في النشاط الرياضي: (3)

يعد موضوع الادراك الحس - حركي مهماً في مجال التربية الرياضية بصورة عامة وذلك لان الاحساس والادراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية تحتاج الى عمليات عقلية مثل التركيز والانتباه والادراك والاحساس ومن هنا تأتي أهمية الادراك الحس - حركي في المجال الرياضي .

(1) ايمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس . حركي عند الاطفال بعمر 4 . 5 سنوات : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ، ص 25 . 26 .

(2) Danieland Robert ; Developing Motor Behavior in Children : (The C . V Mosby Company Saint Louis ,U,S,A,1973),PP36-37.

(3) رافد مهدي قدوري ؛ المصدر السابق ، ص 56-57 .

وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة والتي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة فعند أداء أي حركة رياضية يجب ان يحضر الإدراك الحس حركي وقت الأداء وبعكسة يكون الخطأ كبير وواضح في عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم .

وكما تظهر أهمية الإدراك الحس حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة والذين لديهم صعوبة في وضع اجسامهم في المكان المناسب مع الأداء الجيد , ويختلف الإدراك الحس حركي بين اللاعبين على ارض اللعب اذ تظهر اختلافات دقيقة في الاحساس بالكرة (الالعاب الجماعية) كما في حركة الرجلين والذراعين , فهنالك من اللاعبين من يمتلك القدرة على السيطرة على الكرة ومداعتها لفترة من الزمن دون سقوطها على الارض او يبدأ بنقل الكرة من أراس الى الفخذ وهكذا , وكذلك مع بقية الالعاب الاخرى اذ تؤدي حركاتهم بانسيابية تامة تعبر عن مدى احساسهم بالكرة ومدى سيطرتهم عليها , اذ ان زيادة الاحساس بالكرة تساعد على ظهور الثقة بالنفس واطهار القدرات الفنية مما يؤدي الى زيادة الرغبة في اللعب وكذلك ترتفع الدافعية مما يزيل آثار الاحساس بالتعب , كما ان الإدراك الحس حركي يتناسب طردياً مع التعلم الحركي فالزيادة في الطرف الاول تؤدي الى ان يكون التعلم الحركي (الطرف الثاني) أكبر ولا سيما في عمليات التذكر اثناء الاداء.

وقد تم اثبات ان حاسة السمع هي من اهم الحواس في التعلم ثم تليها حاسة النظر ثم بقية الحواس كما ان اشتراك اكثر من حاسة واحدة في عملية التعلم تكون لها فعالية اكثر في ثبات المعلومات بالذهن وبقائها .

في ضوء ما تقدم فان الإدراك الحس - حركي مهم جداً وللحواس كافة في تأدية الواجب الحركي, اذ يتم تبادل الاشارات العصبية الحسية الحركية بين الجهاز الحركي (عضلات , أوتار , مفاصل) والجهاز العصبي بما يحقق الأداء الجيد للحركة أو المهارة .

وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث ان الإدراك (الحس - حركي) له أهمية في النشاط الرياضي، إذ يمكن الفرد الرياضي من معرفة مسببات الحركة دون استعمال الحواس ، ويعطيه معلومات عن أوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهه ، وعندما يمتلك

الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد يحقق الأداء الأفضل ، ويمكن الرياضي من التمييز بين الأدوات التي تناسبه والتي لا تناسبه .

2-1-3-4 أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة القدم للصالات :

إن ممارسة النشاط الرياضي يفرض على اللاعب مميزات معينة من الإدراك الحسي والحركي الخاص فلاعب كرة القدم تتمتع بقدرات إدراكية حسية تختلف عن لاعب كرة الطائرة أو كرة السلة وغيرها من الألعاب الأخرى إذ أن لاعب كرة القدم يكون إدراكها الحسي - حركي محصورا مع الأداة (الكرة) بحكم اللعبة من المهارات ذات المحيط الثابت والمتغير ، يستلزم من اللاعب توجيه إحساسها مع الكرة وتحركات أعضاء الفريق والمنافس، وللإدراك الحسي - الحركي أهمية في القدرة على الدقة والتمييز في الخصائص المكانية والزمانية للحركة وإن تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتتسق الحركات يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات، أما إدراك المكان فهو يمثل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والخطية .

وفي لعبة كرة القدم للصالات يلعب الإدراك الحس - حركي دوراً كبيراً نظراً لخصوصية اللعبة ذات المهارات المفتوحة والمحيط المتغير يضاف إلى ذلك صغر مساحة ملعب كرة القدم (للصالات) ومثابه إلى مساحات اللعب في كرة السلة ، وكرة اليد ، وأيضاً عدد اللاعبين المشاركين في المباراة (10) لاعبين يتنافسون فيما بينهم وللسرعة في نقل الكرة فيما بينهم كل هذه تتطلب من اللاعب أن يكون لديه إحساس عالي بالكرة وبالمسافة وبالمكان وبالزمن بالإضافة إلى الإحساسات الأخرى ، وعليه فإن إحساس اللاعب بالزمن يساعده على التحكم بسرعه بما ينسجم مع سرعة الكرة المرسله إليه من الزميل وكذلك إحساسه بالمكان يساعده على خلق ثغرات في ملعب الفريق المنافس وأيضاً الإحساس بالمسافة له دور كبير في التحكم بالقوة المستخدمة لإيصال الكرة إلى الزميل سواء كانت المسافة قريبة أو بعيدة وهذا يساعد اللاعب في الأخير على

الاقتصاد في حركاتها أثناء المباراة مما يساعد اللاعب على الاحتفاظ بالجانب البدني طوال وقت المباراة .

ومما سبق يرى الباحث بأن لاعبه كرة القدم عندما تمتلك الإحساس بالمكان وبالمسافة وبالزمن وبالكرة بالطبع ستكون لاعبه ذا مستوى مهاري عالي مما يعزز من أدائها وبالتالي تطور أداء الفريق خلال المباريات .

1-2- 4- التصور الذهني: Imagery

1-4-1-2 مفهوم التصور الذهني :

التصور الذهني عملية تفكير تمثل مجموع الانعكاسات التي سبق للفرد ادراكها او الاحساس بها , تتبعت اساساً من التصورات الفسيولوجية التي تحرك مراكز الحركة الموجودة بالمخ , وبما أن الانسان عامة يمتلك الملكة والقدرة على استرجاع ذاكرة الاحداث والمواقف السابقة , فان الرياضي وخاصة لاعب كرة القدم باستطاعته التقاط صور لبعض الحركات المتكررة في ميدان اللعب الصادرة عن تصرفات تمويهية للاعبين يكون منها فيما بعد في مخيلته الفكرية مجموع مهارات تساعده على حسن التصرف في الحالات الطارئة المستقبلية اثناء المباراة .⁽¹⁾

وينظر عادة الى التصور الذهني على انه اعم واشمل من عملية التصور البصري (visualization), إذ انه يشمل حواس اخرى اضافية بالإضافة الى حاسة البصر مثل السمع واللمس والشم والاحساس⁽²⁾, وفي السنوات الاخيرة استخدمت انواع عديدة من الطرق والاساليب الخاصة بالتصور والتدريب الذهني في المجال الرياضي التصور الذهني هو مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وينظر اليه على انه وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة , ان التصور الذهني في الرياضة يعني ان اللاعب يفكر في عمل عضلاته , والتصور هو انعكاس الاشياء او المظاهر او الاحداث التي سبق للمتعلم في خبراته السابقة من ادراكها و التي تؤثر عليه في لحظة التصور .⁽³⁾

(1) هاني طالب بلان ؛ رؤية خاصة في التحكيم , ط1, (قطر- الدوحة , دار الكتب القطرية) ص 205.

(2) اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية , ط 1 : (دار الفكر العربي , القاهرة , 2000) ص 316.

(3) وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ المصدر السابق , ص62

وتفيد تقارير للباحثين واصحاب الخبرات العلمية , ان التصور الذهني يؤدي دورا مهما في تنمية قدرات الرياضي ويحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية واخرى حركية ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية الفكرية الناتجة عن الشرح الشفوي للمهارة الحركية (1).

" فعندما اداء الطلاب لأي مهارة او واجب حركي معقد فان عقولهم سوف تعمل على تلخيص اربعة انواع من المعلومات الخاصة بالحركة منها متطلبات بدء الحركة او الاداء من قوة الحركة وسرعتها واتجاهها والنتائج التي ادركها بالحواس خلال وبعد الاداء الحركي وكذلك الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء واخيرا المقارنة بين النتائج الحقيقية للأداء مع النتائج المطلوبة والمبنيّة على التغذية الراجعة " (2).

وعرفه (حامد سليمان حمد) " هو مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينه والتي يمكن تنشيطها واستدعاؤها قبل او خلال الاداء او بعد الانتهاء منه بدرجات وضوح مختلفة " (3) بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي يأتي التصور العقلي او المراجعة العقلية ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني، وهي محاولة " استرجاع الاحداث او الخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد " (4) وعموما فان التصور الذهني عملية فردية , وهو لب عملية التفكير الناجحة , ويلعب التصور الذهني دورا مهما في عملية التعلم الحركي , ففي تعلم الحركات الجديدة يعطي المعلم صورة عامة عن الحركة .

(1) G. C. (1992) : motivation in sport and Exercise champaign , Humman Kinercs, Illinois , U.S.A.؛ Ropert

(2) مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث التخطيط والتطبيق والقيادة : (دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1998) ص 182 .

(3) حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: (العراق، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012) ص 395 .

(4) فرات جبار ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية بكرة القدم، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2001) ص 40

2-1-4-2 كيف يعمل التصور الذهني: (1)

ويفسر تأثير التصور الذهني في أداء المهارات الحركية وتطويرها في ضوء التفسيرين الآتيين :-

التفسير الاول : يشير الى ان التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي محدود وله فائدة في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي للعضلات العاملة , ومثال ذلك مهارة الارسال بالكرة الطائرة اذ ان تكرار هذه المهارة مرات عديدة يقوي ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء المهارة , وهذا يمثل نفس طرق التصور الذهني الذي يعمل على تدعيم هذه الممرات , فاللاعب من خلال استحضار المهارة ذهنيا وبشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة . كما يمكن للتصور الذهني تحسين أداء المهارة عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا والتخلص من الاخطاء ومقارنة استجاباتهم بالأداء الحركي النموذجي .

التفسير الثاني : يعتمد هذا التفسير على ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة أداء المهارات مما يجعله اقرب لمتطلبات نجاح أداء المهارة الحركية , ومثال ذلك استحضار اللاعب الصور الذهنية لموقف المنافسة . فان ذلك يحقق له فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للفوز على منافسة واقتراح الخطط البديلة واتخاذ الاستجابات الصحيحة .

2-1-4-3 انواع التصور الذهني: (2)

التصور الذهني الخارجي (external Imagery) : ويعتمد هذا التصنيف على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص اخر متميز او بطل رياضي وكأنه يشاهد شريط سينمائي ومثال ذلك استخدام اللاعب التصور الذهني لمنظور خارجي لاعب القفز العالي بطريقة فوسبري (الظهرية) فانه يتصور خطوات تقريه ثم عملية الارتقاء والارتكاز ومرجحة ورفع الذراعان للمساعدة في رفع مركز ثقل الجسم الى

(1) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق , ص 95 .

(2) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق , ص 96 .

الاعلى ثم دوران جسم اللاعب اثناء القفز وحركة رفع الحوض فوق العارضة واجتيازها, وهو بهذا انما يتصور جميع حركات الجسم حتى نهاية الحركة , وتساهم حاسة البصر بشكل رئيسي في هذا النوع من التصور .

التصور الذهني الداخلي (Internal Imagery) : يقوم اللاعب باستحضار صورة ذهنية لأداء مهارة او احداث او خبرات سابقة نابعة من داخله وليس نتيجة مشاهدته لأشياء خارجية, ومثال ذلك فإن لاعب كرة الطائرة يمكنه ان يستحضر ذهنيا من منظورة الداخلي مهارة الارسال بالكرة الطائرة وينتقي ما يريد مشاهدته من الصور الذهنية, ويساهم الاحساس الحركي بفعالية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى .

عدم التصور الذهني : (Not imagine the mental) : ويعني عدم وجود أي شكل من اشكال التصور السابقة سواء الداخلي او الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الاحساس الحركي فقط .⁽¹⁾

2-1-4-4 استخدامات التصور الذهني : (2)

يمكن استخدام التصور الذهني بطرق متعددة في المجال الرياضي :

1- اتخاذ القرار المناسب : يمكن ان يساعد التصور الذهني للاعب على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القادمة , وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي (situational Decisio Making) وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي القادم والتخطيط المسبق للأداء .

2- تطوير استراتيجية اللعب : يجد الكثير من اللاعبين ان التصور يساعد بصفة خاصة في الانشطة الرياضية والتي تلعب فيها الاستراتيجيات دورا ايجابيا , وتستخدم معظم الالعاب الجماعية طريقة تحليل اداء الفرق المنافسة وترسل المندوبون الى المباريات لجمع المعلومات عن الفرق المتوقع منافستها , كما ويتم عرض الافلام على اللاعبين ووضع الاستراتيجيات المناسبة للفريق المنافس . ولا

(1) حامد سليمان حمد ؛ المصدر السابق ص 403.

(2) حامد سليمان حمد ؛ نفس المصدر , ص 403.

تقتصر هذه الاجراءات على الالعب الجماعية ولكن نجدها ايضا في الانشطة الفردية .

3-تطوير مستوى الاداء : يمكن استخدام التصور الذهني في تطور مستوى الاداء , وتقديم نماذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور الذهني في تطوير مستوى الاداء .

4-حل المشكلات : يعمل التصور الذهني على حل المشكلات التي قد تواجه اللاعب في بعض الألعاب الرياضية , اذ اشار (Terry or lick) الى ان احدى لاعبات التزلج على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في اداء احدى الحركات الاجبارية ,وعندما رات نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة لأنها كانت عاجزة عن الاداء , ثم طلب منها اداء هذه الحركة من خلال التصور الذهني لمدة عشرة دقائق يوميا لمدة اسبوع , وبعد اسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في تطبيق الاداء المهاري للحركات الاجبارية التي لم تستطع اداءها في المرة السابقة .

5-تصحيح الاخطاء:ان التصور الذهني للأداء المهاري الفاشل يدعم الاخطاء , الا في حالة كون التدريب مصمما بهدف التعرف على الاخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الاداء .

ويتم ذلك من خلال الخطوات الاتية :

أ- التصور الذهني للأداء الخاطئ.

ب- الاحساس والشعور بأخطاء الاداء.

ت- التصور الذهني لأداء صحيح .

ث- تكرار اعادة التصور الذهني الصحيح مرات متعددة .

ج- الأداء الذهني للمهارة .

6-التقسيم الزمني للأداء: ان التقسيم الزمني للأداء يعد احدى الطرق المستخدمة في التصور الذهني وخاصة في الأنشطة التي تمثل المسافة في علاقتها بالزمن عنصرا اساسيا , فقد قال السباح (اليكس يومان) صاحب الرقم القياسي العالمي في(200) متر انني قبل خمس عشرة دقيقة من البداية اقوم باسترجاع كيفية سير

السباق في عقلي وارى موقع كل لاعب في السباق , ثم ابدا بالتركيز مع نفسي وافكر في الاداء القادم فقط , وانا في الحقيقة اقوم بالسباق في عقلي واسترجع جميع الاجزاء واتصور كيف اشعر بالماء واحاول جاهداً التركيز على التوزيع الزمني للمسافات عقليا وبعد ذلك اكون مستعدا للبداية .

2-1-4-5 مبادئ التصور الذهني :- (1)

هناك مجموعة من مبادئ التصور الذهني هي :-

1- **التصور الذهني للأداء ونتائجه** : يجب على اللاعب ان يتصور كلا من اداء المهارة الى جانب نتائج الاداء ، ففي ارسال تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور الذهني ليس فقط للأرسال ككل ولكن في وضع الكرة المرجحة الكلية للذراع وطيران الكرة واتصال المضرب مع الكرة ، وكذلك مكان اسقاط الكرة .

2- **الانتباه الى التفاصيل** : يكون التصور الذهني افضل كلما كانت التفاصيل اكثر وضوحا، فلاعب كرة اليد يجب ان يضع في الاعتبار عند استخدام التصور الذهني كلا من الاضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة وغيرها من التفاصيل التي تؤثر على ذلك التصور اذ كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كلما كان التصور اكثر فعالية في التأثير على مستوى الاداء .

3- **التركيز على الايجابيات** : يجب ان يكون تركيز التصور الذهني على الاداء الناجح ، لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الاداء.

4- **التصور الذهني للمهارة ككل** : يجب ان يكون التصور الذهني للمهارة في اطارها ككل وليس التركيز على جزء من اجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم بها بواسطة البرنامج الحركي لجميع اجزاء المهارة .

- 5- التصور الذهني قبل الاداء مباشرة : يجب على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الاقل مرة واحدة قبل الاداء مباشرة ، ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس.
- 6- التصور الذهني في نفس سرعة الاداء : يجب ان يكون التصور الذهني في نفس سرعة الاداء المهاري ، وعادة ما يميل اللاعب الى اداء التصور الذهني في صورة اسرع من الاداء المهاري ، فان ممارسة الاداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة .
- 7- التصور الذهني لمدة قصيرة من الوقت : يؤدي التصور الذهني لمدة وجيزة من الوقت الى تحقيق نتائج ايجابية وبالمقابل يواجه اللاعب صعوبات عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت.
- 2-1-4-6 اهمية التصور الذهني⁽¹⁾:**
- 1- يساعد في وصول اللاعب الى افضل ما لديه في التدريب او المنافسة ، وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطور المهارات الحركية .
- 2- يبدأ التصور الذهني بالتفكير في الاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور الذهني يتم الوصول الى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع الخبرات السابقة كافة.
- 3- يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول الى المنافسات ، فلاعب القفز العالي يسترجع النظر فوق العارضة وكيفية عبورها .
- 4- يسهم في استدعاء الاحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف .

(1) عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق، ص199.

- 5- يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس مثل ذلك تتابع المحاولات في مسابقة الوثب والرمي او في السباحة والعب القوي ، اذ تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للأداء .
- 6- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم و الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف .

2-1-4-7 فوائد استخدام التصور الذهني : (1)

- يستفيد اللاعب من هذه المهارة بجوانب عدة وعلى النحو الاتي :-
1. **التحكم في الاستجابات الانفعالية :** يواجه اللاعبون مشكلة ضعف السيطرة على انفعالاتهم خلال مدة المنافسات, ويمكن للتصور الذهني تحسين قدرة اللاعب في مواجهة انفعالاته فينتطلب منه ان يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته كالغضب او الاعتداء على المنافس, ثم يطلب منه ان يستحضر صورة ايجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس او التفكير في موضع بديل بعيد عن اثاره الغضب .
 2. **منع التشتت وتحسين التركيز :** من فوائد التصور الذهني المساهمة في تحسين التركيز وخاصة فترة قبل المنافسة , ويحدث ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للمهارة التي سيقوم بأدائها في المنافسة وهذا يؤدي الى منع التشتت والتفكير بأشياء بعيدة عن المهارة المطلوبة ثم يحاول التغلب على التشتت بالاحتفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن اداء المهارة بكفاءة .
 3. **بناء الثقة :** يكتسب اللاعب الثقة اللازمة عندما يستحضر في ذهنه صورة اداء المهارة الحركية بتمكن واقتدار ودقة فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدرته البدنية والمهارية .
 4. **التدريب الذهني اثناء فترة الاصابة :** يمكن للاعب اثناء فترة الاصابة وتوقفه عن التدريب ان يمارس المهارة التي يتوقع اداؤها في المنافسة وبذلك سيكون اسرع للعودة الى كفاءته المهارية عند شفاؤه من الاصابة والعودة للتدريب .

(1) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، ص 97.

2-1-4-8 ممارسة التصور الذهني قبل المباراة :- (1)

وهو من اكثر الانواع استخداما, ويؤدى قبل المباراة وفي مكانها او قريب منها, ويستغرق من (20-30 ثانية) وقد تزيد او تقل حسب مدة اداء الحركة في المسابقة , وينظر الى التصور الذهني قبل المسابقة على انه (بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف الموجهة غير المرتبطة بالأداء الى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة).

وتزداد اهمية التصور الذهني في المهارات المغلقة على نحو اكثر من المهارات المفتوحة فهو يصلح في مهارات الجمنا ستك او الغطس اكثر من العاب كرة السلة , واليد او كرة القدم باستثناء بعض المهارات المغلقة في الالعاب الجماعية كالتهديف او الارسال او ضربة الجزاء .

ويظهر تأثير الفروق الفردية بين اللاعبين في تحديد الزمن الملائم وعدد التكرارات المناسبة والتوقيت ويتحدد ذلك عادة اثناء الممارسة ومثال ذلك لاعب الوثب الطويل يفضل له ان يمارس التصور الحركي عند بداية الاقتراب وقبل الارتقاء بينما لاعب الكرة الطائرة او التنس يمارس التصور الذهني الحركي قبل اداء مهارة الارسال مباشرة , ويفضل عند اجراء هذا التمرين اخذ شهيق وزفير عميقين وتوجيه التركيز نحو الاحساس والشعور بالأداء الذي يعتزم القيام به في المباراة .

2-1-5 مفهوم (المهارة Skill) :

"هي جوهر الأداء المعبر عن مرحلة التوافق الآلي في التنفيذ الحركي ، وهي مقياس لدرجة التطبع والتوافق التي يصل إليها اللاعب وهي صفة يوصف بها اللاعب الماهر"⁽²⁾, او هي الفن في أداء الحركة او مجموعة حركات يمارسها اللاعب في ظروف اللعب المختلفة , او هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة, وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات ⁽³⁾, أما (Stallings) فيعرف المهارة بأنها "إمكانية استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة الصحيحة بالقوة

(1) نبيل محمود شاكر ؛ نفس المصدر , ص 98.

(2) قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم , ط1 ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2012 ، ص 69 .

(3) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيق , ط1 (سلمانية) يوة نة للطباعة والنشر (2012 ص 310.

اللازمة لتنفيذ الحركة، وأي جهة أو نشاط عضلي موجه بالاتجاه الصحيح وبالوقت المناسب والدقة المطلوبة لتحقيق هدف معين⁽¹⁾، في حين يعرفها (Mark) بأنها "الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة وتناسقها بما يحقق إتقان وفعالية إنجازها"⁽²⁾، وعرفها (يعرب خيون، 2010) "هي مهمة أو عمل معين يعكس فعالية عالية في الأداء"⁽³⁾، أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن"⁽⁴⁾.

"لذا فالأهداف التي تسبق المهارة يمكن أن يكون أساسها السرعة والدقة أو النوعية أو الصعوبة أو جميعها، ففي رياضة القفز إلى الماء ومهارات الجمناستيك بصفة عامة تتطلب مجموعة من العناصر كالدقة والصعوبة والنوعية، أما في الألعاب الفرعية (كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة) دائماً يكون تحقيق الفوز هو الأساس في تسجيل الأهداف المحددة، حيث يمكن للاعبين أن يحققوا النتائج نفسها ولكن بطرق مختلفة، ومع أن الظروف متشابهة إلا أن اللاعبين يستخدمون حركات مختلفة للتعامل مع تلك الظروف"⁽⁵⁾، وعرفها (موفق اسعد، 2011) بأنها: "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون"⁽⁶⁾.

ويعرفها الباحث بأن المهارة تعني أداء عمل بكفاءة عالية ويسمى الماهر (ماهرًا) عندما يؤدي الحركات الرياضية بتكنيك عالي وتوافق جيد. وللمهارة شروط منها: (7)

1. قابلية الكائن الحي: هو شرط أساسي لحدوث التفاعل بين الفرد وبيئته وما يتولد به من دوافع وميول ورغبات تدفعه إلى أنماط مختلفة من السلوك فضلاً عن

(1) Stallings, Loretta: M. Motor Learning From Theoretic Practical. 6.uk, Mas by Company, 1984, p.11.

2) Mark, H, (Others): Dictionary of the Sports and Exercise. Human Kinetic Illinois, 1991, P.134.

(3) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، دار الكتب والوثائق) 2010 ص 17.

(4) <http://www.altfker.com/vb/showthread.php?t=17159> مكتبة افتراضية

(5) وجيه محبوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001، ص 58-59

(6) موفق اسعد محمود؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار دجلة، 2011، ص 20.

(7) قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء لعنيدنا الطباعة،

العوامل الأخرى كالتطول والوزن والنمط الجسمي والمرحلة العمرية والتي تلعب دوراً هاماً في أداء المهارات الحركية .

2. **عمليات التعلم** : وهذه ترتبط بالاستجابة للمثيرات التي يتفاعل فيها الفرد مع موقف معين ، الأمر الذي يتطلب منه تصرفاً معيناً والذي يعتمد على قدرة الفرد الحركية ومدى استيعابه لعمليات التعلم وهذا يقوى أو يضعف في ضوء تطور الدافع أو الميل بحيث تكسب الفرد اتجاهات وميول تساعد في التكيف مع بيئته.

3. **الممارسة** : وهي شرط أساسي لتطوير المهارة ، فكلما كانت هناك استمرارية في ممارسة المهارة وبنظام وبتكرارات كثيرة كلما كانت المهارة أفضل . ومن خلال ما تم عرضه من آراء العلماء والخبراء يرى الباحث بأن المهارة هي أداء معلوم موجه نحو هدف محدد باستخدام مجاميع عضلية محددة ، الغاية منها إضفاء صفة الجمال والانسيابية والدقة للحركة المؤداة أثناء مباريات كرة القدم .

2-1-6 المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم للصالات:

تعرف المهارات الأساسية بأنها "تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة"⁽¹⁾. وتعني "الحركات الضرورية كلها الهادفة لتؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم للصالات ، سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"⁽²⁾.

إن المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية ، كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره وهذا لا يأتي الا عن طريق "إتقان هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفق الاختلاف ظروف اللعب المتغيرة"⁽³⁾.

(1) يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم- تدريب)، عمان : دار الخليج للطباعة والنشر، 2000 ، ص15.

(2) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001 ، ص65.

(3) يوسف لازم كماش؛ المصدر السابق ، ص 15 .

وأهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم للصالات هي:

- 1- الإخماد (إيقاف حركة الكرة) .
- 2- المناولة (ضرب الكرة بالقدم) .
- 3- الدحرجة بالكرة .
- 4- التهديف (تهديف الكرة نحو المرمى) .
- 5- المراوغة والخداع .
- 6- ضرب الكرة بالراس .
- 7- السيطرة بالكرة (التحكم بالكرة في الهواء) .

وفيما يأتي شرحاً للمهارات الأساسية المختارة للدراسة المستخدمة في البحث :-

2-1-6-1 الدحرجة (Dribbling) : (1)

تعد الدحرجة بالكرة من المهارات الفردية إذ يستخدمها اللاعب أو اللاعبه من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم , وخلال الدحرجة بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة لرؤية اللاعبين , واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج الى استمرار التركيز بالنظر الى الكرة وانما يمكن ان يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظرة للأمام او يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون ان الدحرجة (هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون تحويل اللعب , ويلزم لذلك اتقان التعامل بالكرة فنيا او الخداع , وان الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع , لان تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى).

ان دحرجة اللاعب السريعة بالكرة له اهمية كبيرة , ونجاحة عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف , ان اغلب الاهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد اداء الدحرجة السريعة بالكرة ثم التهديف على المرمى ,ذلك ان اللعب الذي يتمكن من اجتياز خصمة بالدحرجة سيؤدي الى خلق فراغ يجعل خصمة بعيدا عن اللعب , فاللاعبون الذين يمتلكون هذه

القدرة والامكانية لهم اهمية كبيرة في الهجوم في ثلث الساحة الامامي ويفضل الابتعاد عنها في حالة الدفاع الا اذا تأكد اللاعب من نجاحها (100%).

"والدرجة هي الركض او التقدم بالكرة مع الاحتفاظ اللاعب بها وحمايتها من الخصم مع القدرة على التحكم بالدرجة وتغيير الاتجاه ويعتمد هذا على قدرات وامكانيات اللاعب الشخصية وخبرته وتجاربه السابقة , ولكي ينجح اللاعب في اداء الدرجة عالية ان يوفر حماية للكرة بجسمه بحيث يكون بينة وبين الخصم عن طريق قيادة الكرة بالقدم البعيدة عن اللاعب الخصم أي تغطية الكرة عن الخصم , فضلاً عن بقاء الكرة قريبة من قدم اللاعب وعدم دفعها بقوة للأمام لان ذلك يسبب في فقدانها لعدم توفر التغطية والحماية لها , او يمكن تعريفها ايضاً "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان اخر في الملعب" (1) وعرفها (مفتي ابراهيم 2010) هي "عملية التحرك بالكرة مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الفريق المنافس" (2).

الهدف من قيام اللاعب بالدرجة بالكرة هو (3)

- 1-مراوغة الخصم والابتعاد عنه .
- 2-اجتياز الدفاع لتوفير فرصة للتهديف او اداء المناولة .
- 3-اجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم .
- 4-تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة .
- 5-التخلص والهروب من الخصم بوساطة الدرجة .
- 6-اعطاء فرصة للزملاء من التحرر من المراقبة واخذ الفراغ المناسب .

شروط اداء الدرجة :

- 1- النظر الى الكرة عند مسها القدم .
- 2-انحناء الجسم الى الامام قليلا .
- 3-توزيع النظر بين الساحة واللاعبين .

(1) زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم , ط2, (الموصل , دار الكتب للطباعة , 1999) ص145.

(2) مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في كرة القدم , ط1, (القاهرة . دار الكتب الحديث , 2010) ص131.

(3) موفق اسعد محمود ؛ المصدر السابق , ص114.

- 4- يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم اثناء المزاومة من قبل الخصم .
- 5- يستحسن الدرجة بالقدم البعيدة عن الخصم .
- 6- يستحسن الدرجة بالقدمين .
- 7- التوافق بين سرعة الركض والدرجة .

2-1-6-2 المراوغة والخداع :-

يشير مصطلح المراوغة الى انها " تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة محاولاً تخطي مدافع منافس يعترض طريقة او يضغط عليه "(1) ويعرفها (موفق اسعد , 2011) هي الحركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة او التصويب على الهدف .(2)

والخداع: وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا , وبذا تكون استجابة الخصم للحركة الحقيقية استجابة خاطئة .

عند قيام اللاعب بالمراوغة يجب ان يوافق ذلك بعض الحركات الخداعية بالجسم في الاتجاه المعاكس للحركة التي يرغب في ادائها , لكي يفاجئ الخصم ولا يتمكن من ادراك الموقف وعدم اعطاء الفرصة لكي يتصرف , والخداع اثناء المراوغة يكون فعالا في اظهار امكانيات اللاعب , خصوصا اذا كان يتقن عددا من طرق الخداع , لاستخدامها في الظرف المناسب خلال المباراة .

انواع الخداع (3):

- اولا- **الخداع بدون كرة :** يشمل هذا النوع من الخداع على عدة انواع هي :
 - الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب الى جهة معينة لإيهام الخصم ثم يتحرك الى الاتجاه الاخر بشكل سريع ومفاجئ .
 - الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل راسه وجذعة الى جهة معينة , ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الاخر .

(2) مفتي ابراهيم (2010)؛ المصدر السابق ,ص 150.

(2) موفق اسعد محمود ؛ المصدر السابق , ص 167 .

(3) موفق اسعد محمود ؛ نفس المصدر , ص 169 .

- الخداع بالرجلين : يعمل اللاعب على اخذ خطوة الى جانب معين , ثم يتحرك الى الجانب الاخر , او يبقى في مكانه دون حركة لأيهام الخصم بعدم المشاركة , وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة او قطعها .
- الخداع بتغير السرعة وتغير الاتجاه : يركض اللاعب بشكل بطيء امام الخصم وبعدها يتحول الى الانطلاق السريع او يعمل على تغير اتجاه الركض لأيهام وخداع الخصم .

ثانيا - الخداع بالكرة : وهذا النوع يشتمل على عدة انواع وهي :

- الخداع بالجسم: يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع الى احد الجانبين , وفي اللحظة التي تستجيب فيها اللاعب الخصم لهذا الحركة , ينطلق اللاعب بسرعة الى الجهة الاخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم .
- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي للمنافس انه يريد أداء مناولة بطريقة معينة , ثم يمرر بطريقة اخرى , او انه يقوم بالتهديف او يقوم بالمراوغة .
- الخداع بالمحاورة (المراوغة): يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بانه يرغب المراوغة الى جهة معينة , ثم يقوم بالمراوغة الى الجهة الاخرى , مع تغيير القدم المستعملة , او انه يقوم بالتهديف او اداء المناولة .

للخداع مساوى وفوائد يمكن ايجازها كما يأتي : -

اهم الاسس التي تعتمد عليها المراوغة (1) : -

❖ السرعة

❖ التحكم بالكرة

❖ القدرة على تغير السرعة

❖ ارتباط المراوغة بالخداع

❖ كبر زاوية رؤية اللاعب للملعب

❖ الثقة بالنفس

❖ الخطة المباغثة للخصم

فاذا كان اللاعب المدافع قريبا من المهاجم, ففي هذه الحالة تكون الكرة قريبة من المهاجم وعلية ان يضع جسمه بين الكرة والمدافع , واللاعب الذي يجيد المراوغة بالمواصفات الجيدة يشكل خطورة على الفرق الاخرى , و تحسب له عدة حسابات , وعودة قليلة الى تاريخ كرة القدم نجد بين طياتي اسماء لاعمة في كرة القدم امتازوا بالمراوغة والخداع وكانوا صمام الامان والورقة الراحبة, ان هؤلاء اللاعبين تعتمد عليهم فرقهم في احراز الاهداف او تهيئة الكرات لتسجيل , حتى اصبحت اسعار اللاعبين خيالية لما يمتازون به من امكانيات ومهارات فردية.

2-1-6-3 التهديف (Scoring) :-

يعد التهديف من أهم المهارات الأساسية والأكثر إثارة في لعبة كرة القدم للصالات ، وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونه فان اللعبة لامعنى لها ، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل أو اللاعب بمفرده .

يعرف التهديف (مفتي ابراهيم , 2011) محاولة اللاعب ادخالها به من خلال ضرب الكرة سواء اكان باستخدام السرعة او القوة او الدقة . (1)

اذ يعد التهديف احدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الاخر , أذ ان الفريق الذي يحقق اكبر عدد من الاهداف خلال المباراة يعد فائزا . (2) ان التهديف هي المهارة التي تعطي كرة القدم البهجة والسرور , ان حركات القدم المبدعة , والتمريرة القاتلة , ومهارات الدفاع تعد من اساس وعصب لعبة كرة القدم , ولكنها في النهاية لا تسجل الاهداف , والشيء الوحيد والذي يعد في النهاية ويحسب ,وهي التسديدات التي تسدد على المرمى لتسكن الشباك.(3) التهديف غاية لعبة كرة القدم للصالات وان اللعبة لا معنى لها ولا إثارة بدون التهديف ويعد التهديف واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم، ومن أهم مهارات كرة الصالات " ويعد

(1) مفتي ابراهيم (2010) ؛ المصدر السابق, ص160

(2) موفق اسعد محمود ؛ المصدر السابق , ص104

(3) خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع ؛التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية, (الجلال للطباعة, 2004)

من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق⁽¹⁾، إن اللاعب الجيد هو الذي يكون تصرفه مناسباً ولا سيما في المناطق الخطرة أوفي منطقة الجراء للفريق المنافس، أي انه يستغل الفرص إذا اتيح له التهديد إلى المرمى. كما إن التهديد يؤثر تأثيراً مباشراً في الفريق المنافس إذ ان إجادة اللاعبين للتهديد يجعل الفريق المنافس يخشى وصول أي كرة قرب المرمى وهذا يؤدي إلى تشويشه وإرباك خطته "فالتهديد الجيد هو السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديد هو لاعب تخشاه الفرق الأخرى"⁽²⁾. كما إن أهمية التهديد الجيد لا تقتصر فقط على إضافة هدف في مرمى الفريق المنافس بل تتعدى إلى رفع الحالة المعنوية لزملاء الفريق الواحد إذ ان "إجادة التهديد وإمكانية لاعبي الفريق من دقة إصابة الهدف تعطي إمكانية رفع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز"⁽³⁾. كما إن لاعبي كرة القدم للصالات يتنافسون على الكرة للحصول عليها منذ أول دقيقة للعب إلى آخر دقيقة وغايتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف للفوز بالمباراة وهذا لا يتم إلا بالتهديد"⁽⁴⁾ كما تأتي أهمية عملية التهديد من كونها ليست مهارة قائمة بحد ذاتها ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة "إذ ان أداء المهارات الحركية الأساسية كالاستلام والتمرير والمرادغة ما هو إلا لخدمة ونجاح التهديد فإذا كان التمرير وسيلة للوصول إلى مرمى المنافس فإن التهديد هو غاية هذا التمرير"⁽⁵⁾. يتطلب التهديد في كرة القدم للصالات ان يتميز بالدقة وذلك لصغر مساحة الهدف وكذلك يجب ان يمتاز بالقوة للسبب نفسه لعدم توفر الفرصة لحارس المرمى لصد الكرة.

العوامل المؤثرة على التهديد:

- (1) مفتي ابراهيم؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط1 (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987) ص64.
- (2) حنفي محمود مختار؛ المصدر السابق ، ص 18 .
- (3) عماد كاظم خليف ؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديد بكرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص 17.
- (4) عماد زبير احمد . المصدر السابق ، ص 88 .
- (5) محمد عبد الله هزاع ومختار احمد؛ المهارات الأساسية بكرة القدم ، الكويت: مطابع صوت الخليج ، 2001 ، ص204 .

هناك عوامل عدة تؤثر على التهديف أهمها: (1)

أ- **العامل النفسي:** من اجل ان يكون التهديف ناجحاً هناك مميزات يجب على اللاعب ان يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس.

ب- **العامل البدني:** ويشمل القدرات البدنية التي يمتلكها لاعب كرة القدم التي تساعده في اتخاذ الوضع الصحيح عند التهديف.

ج- **العامل الفني:** ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من القدم أو الرأس والمكان الذي يؤدي منه التهديف سواء من الثبات أو الحركة أو القفز ومن أي وضع يكون الجسم فيه.

ونقلًا عن (صالح راضي اميش) فإن أهم أنواع ركل الكرة بالقدم هي: (2)

أ- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

ب- ركل الكرة بالجزء الداخلي للقدم.

ج- ركل الكرة بالجزء الخارجي للقدم.

د- ركل الكرة بمقدمة القدم.

هـ- ركل الكرة بباطن القدم.

وسيتطرق الباحث إلى أكثر الأنواع استخدامًا في التهديف بالنسبة لكرة القدم الصالات وهو:

• التهديف بوجه القدم الأمامي :

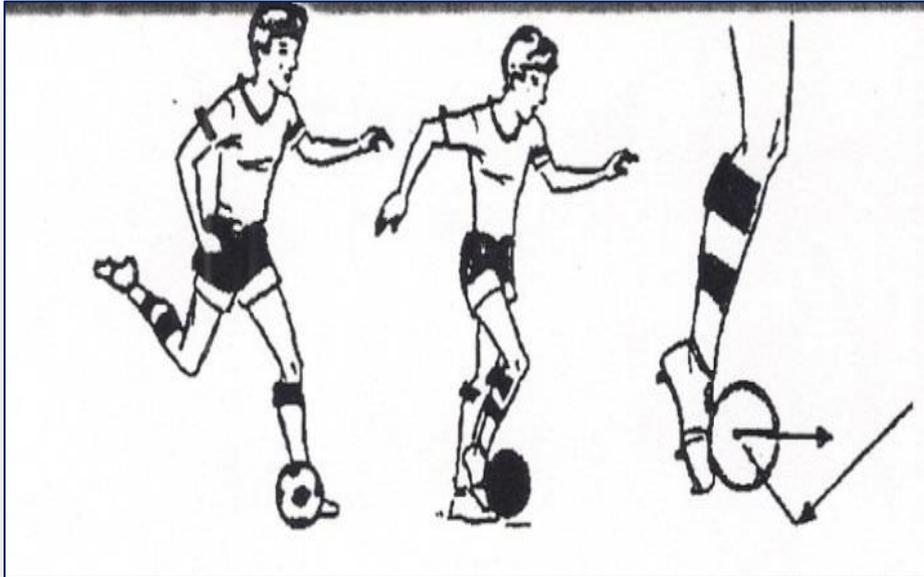
يعد التهديف بوجه القدم الأمامي من أكثر أنواع التهديف استخدامًا ومن أقواها إذ يمكن استخدام هذا النوع من التهديف لمسافات بعيدة نسبياً وبقوة مناسبة ويكون خط سير الكرة في هذا النوع من التهديف بصورة مستقيمة مما يجعل وصول الكرة إلى الهدف بأقصر وقت ،كما يعد من الطرائق السهلة إذ يمكن أدائه إذا كانت الكرة ثابتة أو

(1) زهير الخشاب (وآخرون) . كرة القدم . ط1 . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 205.

(2) صالح راضي اميش . تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز . رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص32.

متحركة وسواء كانت الكرة آتية من الاتجاه المطلوب التهديف إليه أو الجهة المعاكسة أو من الجوانب، كما يمكن توجيه الكرة في هذا النوع من التهديف بصورة جيدة وذلك لأن مساحة الوجه الأمامي للقدم مساحة كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بأجزاء القدم الأخرى لذلك يمكن توجيه الكرة بدقة إلى الهدف، وعند أداء هذا النوع من التهديف يجب مراعاة ان يكون اللاعب حذرًا عند ضربه للكرة بالوجه الأمامي للقدم لئلا تمس مقدمة القدم الأرض مما يسبب له الأذى والإصابة وكما يجب ان ينتبه اللاعب إلى وضعية القدم والكاحل لحظة ضرب الكرة، والصورة التالية توضح طريقة اداء مهارة التهديف بوجه القدم الأمامي.



شكل رقم (3)

يوضح لاعب يستخدم التهديف بوجه القدم الأمامي

2-2-1 دراسة قصي علي محمود العزاوي 2013 (1)

عنوان الرسالة : استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس - حركي وتأثيرها بدقة إداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار تحت 15 سنة .

هدف الدراسة : وضع تمارينات خاصة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس-حركي لدى أفراد عينة البحث . التعرف على تأثير التمارينات الموضوعة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس - حركي بدقة إداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث .

عينة الدراسة: وتم اختيار العينة بصورة عمدية وهم لاعبي نادي الكرخ والبالغ عددهم (30) لاعباً ويعد احد أندية بغداد والمشاركين في دوري الأشبال, وتم استبعاد (6) منهم عشوائياً لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(2) حراس مرمى و (2) لعدم التزامهم بالحضور ، ليصبح عدد أفراد عينة البحث الذين سينفذون التجربة الرئيسية (20) لاعباً ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية .

❖ **الاستنتاجات:**

1- إن البرنامج المتبع من قبل المدرب كان ذا تأثير محدود في تطوير بعض القدرات الحس - حركية بالمسافة ولم يؤثر بدلالة معنوية في نتائج قدرات الإدراك الحس - حركي بالمكان وبالزمن.

2- حققت التمارينات المستخدمة في البحث وفي مجال المهارات الأساسية تأثير واضح وكبير في تطوير المهارات موضوعة البحث ، وهذا يدل على سلامة التمارينات ودقة انتقائها وبرمجتها لتحقيق الأهداف الخاصة .

(1) قصي علي محمود العزاوي ؛ استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس - حركي وتأثيرها بدقة إداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار تحت 15 سنة : (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, 2013)

3-أحدثت التمرينات الموضوعية لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس - حركي تأثير ايجابي في تطوير مستوى القدرات الإدراكية لدى أفراد عينة البحث التجريبية وهذا أيضاً مؤشراً بأن القدرات الإدراكية لا يمكن أن تتطور إلا بفعل تمرينات خاصة تهدف إلى تطويرها من خلال تدريب العمليات العقلية والتي يعتبر الإدراك الحس - حركي جزء منها .

4-حققت المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات الخاصة نسبة تطور أعلى من النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة وفي متغيرات البحث كافة الحس - حركية والمهارية موضوعية البحث .

2-2-2 دراسة احمد حسن لطيف السامرائي 2012 (1).

عنوان الرسالة: تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري فلوب .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة الى اعداد تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري فلوب , والتعرف على تأثير تلك التمرينات ,وتحديد نسبة التطور في المستوى الرقمي للوثب العالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

❖ **عينة الدراسة :** كانت عينة البحث (40) من طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى , وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (20) طالب لكل مجموعة .

❖ **الاستنتاجات:** ان استخدام تمرينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالاً ومؤثراً في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري , ويؤدي الى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته, و هنالك تطور نسبي للمجموعة للمجموعة الضابطة في مستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري , وساهم في حصول المجموعة التجريبية على نسبة تطور اعلى مما حصلت عليها

(1) احمد حسن لطيف السامرائي ؛ تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري فلوب : (رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة ديالى , 2013) .

المجموعة الضابطة , ان تمرينات التصور الذهني مناسب تماما مع الفعاليات الفردية وخاصة العاب الساحة والميدان وفعالية الوثب العالي .

2-2-3 دراسة مها احمد عبود الزبيدي 2013⁽¹⁾ .

❖ **عنوان الرسالة :** تأثير منهاج مقترح باستخدام التصور العقلي والإدراك الحس - حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

❖ **هدف الدراسة:** يهدف البحث الى اعداد منهاج مقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحس - حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة, والتعرف على تأثير المنهاج المقترح المستخدم للتصور العقلي والادراك الحس - حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

❖ **عينة الدراسة:** كانت عينة البحث بطلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (233) طالباً .

❖ **الاستنتاجات:** ان المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحس - حركي اثبت فاعلية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للنمط الايمن وبما يعزو عليه التعلم والاداء, و ان المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحس - حركي اثبت فاعلية في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للنمط الايسر, إنَّ المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحسي - حركي اثبت فعاليته لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة للنمط الأيمن، والأيسر، والمتكامل في الاحتفاظ وبما يعزو عليه في الأداء.

2-3 مناقشة الدراسات النظرية والمشابهة :-

بعدما تقدم من عرض للدراسات النظرية والمشابهة لموضوع البحث يرى الباحث ان دراسته تتميز بالإفادة من الدراسات السابقة كما يلي :-

(1) مها احمد عبود الزبيدي؛ تأثير منهاج مقترح باستخدام التصور العقلي والإدراك الحس - حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , 2013.

- 1- الاطلاع على العناوين والادبيات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية .
- 2- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم التعرف على المنهجية التي قامت عليها تلك الدراسات والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانبا معرفيا مهما للباحث .
- 3- تم التعرف على اجراءات البحوث والادوات البحثية , والوسائل المساعدة , وطريقة اجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب .
- 4- تم التعرف على الوسائل الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تناسب مع حجم العينات عددها .
- 5- تعرف الباحث من خلال الدراسات السابقة على طرق تنظيم وعرض البيانات والرسوم البيانية .
- 6- افادة الباحث من اطلاعه على المنهج المستخدم والعينات المختلفة التي تناولتها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي اخذت منها و التصاميم البحثية .
- 7- واخيرا افاد الباحث من الاستنتاجات والتوصيات المتوافرة في الدراسات السابقة والتي تعد خلاصة العمل .

جدول رقم (1)

يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

الدراسة	المنهج	العينة	المتغير المستغل والتابع	اهم الاستنتاجات
دراسة قصي علي محمود العزاوي	استخدم الباحث المنهج التجريبي وأختار الباحث أحد التصاميم التجريبية المسمى (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الاختبار القبلي والبعدي	(20) لاعباً ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية .	تطبيق تمارينات خاصة مقترحة من قبل الباحث	- حققت المجموعة التجريبية التي طبقت التمارينات الخاصة نسبة تطور أعلى من النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة وفي متغيرات البحث كافة الحس- حركية والمهارية موضوعة البحث . - حققت التمارينات المستخدمة في البحث وفي مجال المهارات الأساسية تأثير واضح وكبير في تطوير المهارات موضوعة البحث وهذا يدل على سلامة التمارينات ودقة انتقائها وبرمجتها لتحقيق الأهداف الخاصة.
دراسة احمد حسن لطيف السامرائي	استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين	كانت عينة البحث (40) من طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، وقد تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) وواقع (20) طالب لكل مجموعة .	تمارينات التصور الذهني و المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى	- ان استخدام تمارينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا ومؤثر في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري ، ويؤدي الى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته . - هنالك تطور نسبي للمجموعة للمجموعة الضابطة في مستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري ، وساهم في حصول المجموعة التجريبية على نسبة تطور اعلى مما حصلت عليها المجموعة الضابطة .

<p>- ان المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحس -حركي اثبت فاعلية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للنمط الايمن وبما يعزوا عليه التعلم والاداء. وبما يعزوا عليه التعلم والاداء</p> <p>- ان المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحس - حركي اثبت فاعلية في تعلم مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للنمط الايسر</p> <p>- إنَّ المنهاج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والادراك الحسي - حركي اثبت فعاليتها لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة للنمط الأيمن، والأيسر، والمتكامل في الاحتفاظ وبما يعزوا عليه في الأداء</p>	<p>استخدام مفردات الكلية لتعليم المهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة , باستخدام المنهاج الذي اعدته الباحثة (التصور العقلي والادراك الحس - حركي) لتعليم المهارات قيد البحث والاحتفاظ بها</p>	<p>كانت عينة البحث بطلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى والبالغ عددهم (233) طالباً</p>	<p>. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية والضابطة ذو الاختبارين القبلي والبعدي.</p>	<p>دراسة مها احمد عبود الزبيدي</p>
--	--	--	--	------------------------------------

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :
 - 3-1 منهج البحث .
 - 3-2 مجتمع البحث وعينته .
 - 3-2-1 تجانس عينة البحث .
 - 3-2-2 تكافؤ المجاميع (العينة) .
 - 3-3 الأجهزة والأدوات و الوسائل المستخدمة في البحث .
 - 3-3-1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
 - 3-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث .
 - 3-4 تحديد متغيرات البحث .
 - 3-4-1 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات .
 - 3-4-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات .
 - 3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث .
 - 3-4-3-1 الدرجة .
 - 3-4-3-2 التهديف .
 - 3-4-3-3 المراوغة (الخداع) .
 - 3-5 التجربة الاستطلاعية .
 - 3-6 اجراءات البحث .
 - 3-7 خطوات تنفيذ البحث .
 - 3-8 اعداد تمارينات .
 - 3-9 الاختبار القبلي .
 - 3-10 تطبيق التمارينات .
 - 3-11 الاختبار البعدي .
 - 3-12 الوسائل الاحصائية .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي Experimental Research "هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (1) ، واتباع الباحث تصميم المجاميع التجريبية الثلاث ذواتي الاختبار القبلي والبعدي، " ويعد الفرق بين النتائج لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي" (2) .

جدول (2)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المغيرات			المجموعات
3	2	1	
الاختبار بعدي	متغير مستقل تمريبات الادراك الحس - حركي	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية الاولى
الاختبار بعدي	تمريبات التصور الذهني	الاختبار قبلي	المجموعة التجريبية الثانية
الاختبار البعدي	تمريبات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية الثالثة

3-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على (20) طالبة من طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى، وتم اختيار (15) طالبة من مجتمع البحث، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (75%) من مجتمع الأصل وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار عنصر

(1) نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ب ، م ، 2004) ص 59 .

(2) أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج 1 : (ب ، م ، 1990) ، ص 21 .

التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة , ونعني بمجتمع البحث (جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها , ونعني به ايضا جميع الافراد والاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث)⁽¹⁾ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية فالعينة هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليها او هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها في المجتمع الذي سحبت منه العينة .

3-2-1 تجانس عينة البحث:

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية. قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول, الكتلة, العمر). كما موضح في الجدول (3) **الجدول (3) يبين تجانس عينة البحث في مؤشرات النمو والعمر**

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
			س	ع	و	ل
1	الطول	سنتمتر	158,55	5,74	160	0,757
2	الكتلة	كغم	60,9	9,62	67	1,90
3	العمر	السنة	19,9	1,11	19	2,43

يتضح من الجدول (3) ان قيم معامل الالتواء للقياسات اعلاه (الطول, الكتلة ,العمر) انحصرت ما بين $+3$ مما يدل على ان العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

3-2-2 تكافؤ المجاميع (العينة) :

ولأجل أن تكون نقطة الشروع واحدة لكل أفراد العينة(المجموعات التجريبية الثلاث) قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد العينة في المتغيرات المبحوثة ، حتى يستطيع

(1) محسن علي السعداوي سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية, (عمان -

الباحث أن يعزو نسبة التعلم الحاصل لدى أفراد المجموعات التجريبية للمتغير المستقل الذي سيدخله على هذه المجموعات .

جدول رقم (4)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات القبلي للمهارات المستخدمة في البحث

الدلالة	نسبة الخطأ	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المعالجات	
						المتغيرات	
غير معنوي	0,453	0,846	79,718	2	159,437	بين المجموعات	الدرجة
			94,214	12	1130,56	داخل المجموعات	
غير معنوي	0,808	0,217	0,600	2	1,200	بين المجموعات	المراوغة
			2,767	12	33,200	داخل المجموعات	
غير معنوي	0,181	1,974	3,022	2	6,045	بين المجموعات	التهديف
			1,531	12	18,372	داخل المجموعات	

يتبين من خلال جدول رقم (4) عدم وجود فروق معنوية بين المجاميع التجريبية الثلاث في اختبار المهارات الأساسية إذ كانت نسب الخطأ أعلى من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:**3-3-1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:**

- ملعب مغلق لكرة القدم (قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية الرياضية) .
- (جهاز حاسوب نوعي hp , شاشة عرض (DATA SHOW).
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .
- حاسبة يدوية نوع (deli) .
- (شواخص عدد10 , حبال) .
- عصابة عين من القماش الناعم داكنة اللون عدد (12).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) .
- كرات قدم عدد (12) .
- شريط لاصق ملون.
- كراسي عدد (5) .
- (هدف صغير , صافرة نوع FOX).
- (جهاز عرض , ارقام مطبوعة)
- طباشير ألوان
- جهاز منبه صوتي

3-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية) .
- استمارة استبيان. (*)
- آراء الخبراء والمختصين (**)
- المقابلات الشخصية (***)
- استمارة تفريغ النتائج (****)
- الاختبار والقياس .

* انظر ملحق رقم 1

** انظر ملحق رقم 2

*** انظر ملحق رقم 3

**** انظر ملحق رقم 4

3 . 4 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع بحثه وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص والمتمثلين بالكادر التدريسي لمادة كرة القدم في الكلية عمد إلى إعداد استمارات استبانة , لتحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها ولكون الاختبارات من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم ومستواهم المهارية بالنسبة للأنشطة الرياضية التخصصية التي يمارسونها" (1).

لذا قام الباحث بإعداد استمارة استبيان(*) , لتحديد المهارات الأساسية بما يتلاءم مع البحث وعينته لذا قام الباحث بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه , من خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين , في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وعلم التدريب وكرة القدم , حيث بلغ عدد الخبراء(15) خبيراً وقد تم تحديد أهم المتغيرات وكما يلي :

3 . 4 . 1 تحديد المهارات الأساسية بكررة القدم للصالات :

قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية بالاعتماد على نفس الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم استمارة الاستبيان وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح المهارات الأساسية التي حصلت على نسبة (75%) وقام الباحث باستبعاد المهارات التي حصلت على اقل نسبة من (75%) فما دون للمهارات الاساسية اذ ان للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات المراد العمل بها في استمارة الاستبيان(2), وعلى النحو المبين في الجدول رقم (5) التالي .

(1) بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ص 288 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979) ص 366.

الجدول (5)

يبين المهارات الأساسية التي اجمع الخبراء عليها حسب الترتيب

التأشير	المتغيرات		المهارات الاساسية	ت
	النسبة المئوية	التكرار		
x	% 33,33	5	اخماد الكرة	1
x	% 60	9	المناولة	2
✓	% 80	12	الدحرجة	3
✓	% 100	15	التهديف	4
x	% 26,67	4	ضرب الكرة بالراس	5
x	% 13,33	2	مهاجمة الكرة (قطع الكرة)	6
✓	% 93	14	المراوغة و الخداع	7

3-4-2 تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات :

بعد تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) من خلال استمارة الاستبانة* التي عرضت على نفس الخبراء والمختصين. تم تحديد اهم المهارات المستخدمة في البحث وهي (الدحرجة ، المراوغة (الخداع) ، التهديف) تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات لقياس المهارات الاساسية من قبل نفس الباحثين في لعبة كرة القدم (للصالات) بعد عرضها على نفس المجموعة من الخبراء المختصين(*) والذي بلغ عددهم (15) خبير وذلك لاختيار انسبها عن طريق وضع اشارة (✓) أمام الاختيار الأنسب لكل مهارة أساسية (**). والجدول (6) يوضح الاختبارات المعتمدة والتكرارات والنسبة المئوية .

*ملحق رقم (1)

**ملحق (2)

الجدول (6)

يبين الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات المهارية	التكرار	النسبة المئوية	التأشير
1	اخمد الكرة	القدرة على اخمد الكرة بأسفل القدم .	6	%40	x
2	المناوله	المناوله نحو هدف صغير يبعد 10م .	9	%60	x
3	الدرجة	اختبار الجري المتعرج بالكرة .	12	%80	✓
4	التهدف	اختبار التهدف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م .	14	% 93	✓
5	ضرب الكرة بالراس	تمرير الكرة في الهواء نحو هدف صغير .	5	%33.33	x
6	مهاجمة الكرة	تجري الطالبة بجوار زميلتها وتختار اللحظة المناسبة لقطع الكرة .	3	%20	x
7	المراوغة (الخداع)	المراوغة بالتمويه من جانب والمرور من الجانب لأخر .	13	%86,67	✓

3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-4-3-1 الدرجة:- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (1) .

الغرض من الاختبار:- قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات:- (كرة قدم)للصالات) عدد (1) ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م)

(1) فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط1 (عمان ، دار دجلة ،

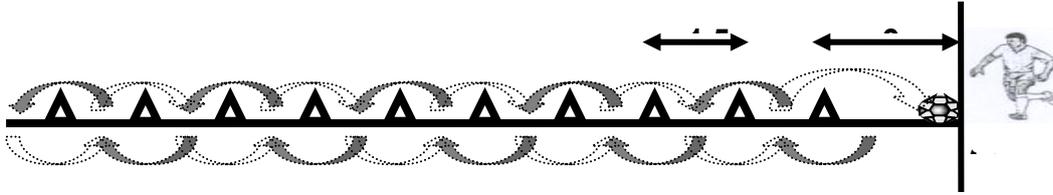
وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام القدمين كليهما .

شروط الأداء:-

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص .

طريقة التسجيل:-

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (4)

يوضح اختبار الدرجة

3-4-3-2 التهديف: (اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من

بعد (10 م) (1).

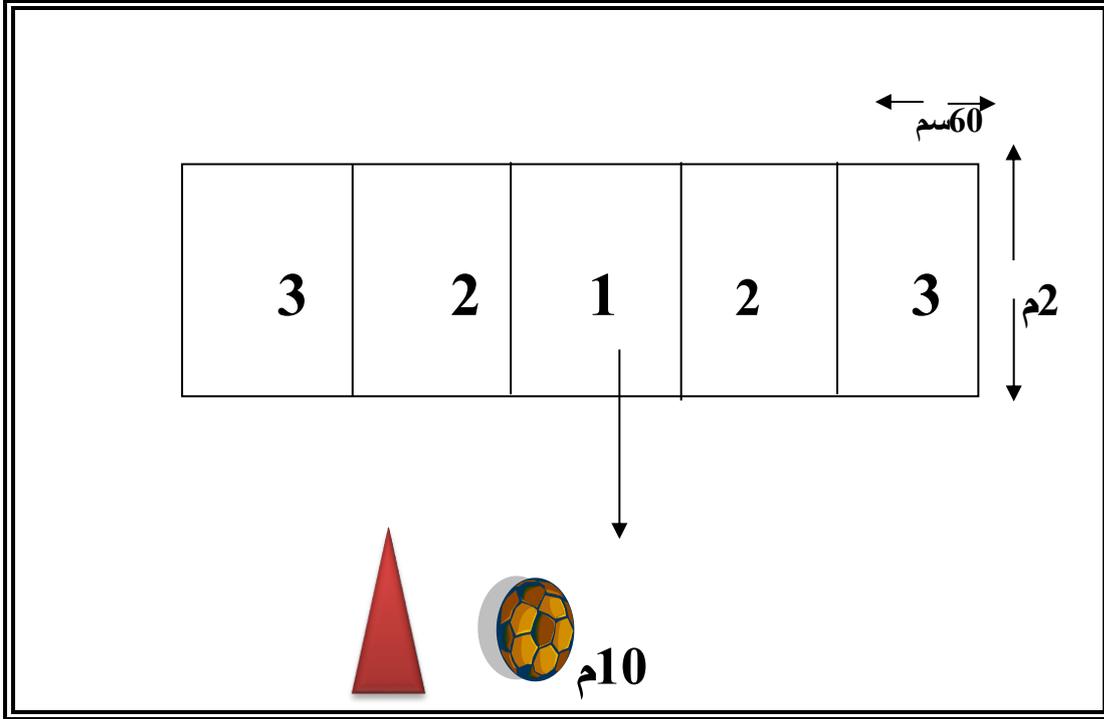
- اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 م) .
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة : كرة خاصة بكرة القدم للصالات حجم (4) عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة وشاخص واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

(1) وسام شامل كامل . اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007 ، ص

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما في الشكل (5).



الشكل (5)

يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م

3-4-3-3 المراوغة (الخداع) :-

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية لم يجد اختبار مباشر لقياس مهارة المراوغة (الخداع) فقام الباحث بأخذ آراء محكمين (*) وخبراء في اختصاص كرة القدم لتقييم الاداء المهارى لدى اللاعبين وكانت درجة التقييم من (10 درجات) حيث قسمت الدرجة على اجزاء المهارة حيث ان الجزء التحضيري تكون درجة (2.5) درجة والجزء الرئيسي (5) درجات والجزء الختامي (2.5) درجة, اذ تقوم اللاعبة بأداء ثلاث محاولات متتالية وعلى المحكمين تسجيل درجات ثلاث محاولات للطالبة ويتم حساب الدرجة عن طريق الوسط الحسابي لكل خبير واعطاء الدرجة المناسبة لها , اذ تتحرك اللاعبة من النقطة (أ) الى النقطة (ب) مع اداء حركة المراوغة عند مواجهة الخصم (لاعبة اخرى) وبعد الانتهاء من اداء الحركة تقييم الدرجة من قبل

* المحكمين (مدرسين) اختصاص كرة قدم في كلية التربية الرياضية انظر ملحق رقم (5) .

الخبراء والمختصين ويكون التقييم من بداية الاختبار اي الجزء الابتدائي وحتى الجزء الختامي من الاختبار .



الشكل (6) يوضح صورة لطالبات العينة وهي تؤدي مهارة المراوغة والخداع

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات الموضوعية للمهارات الأساسية على عينة مكونة من (5) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك في يوم (الخميس) الموافق (13 \ 2 \ 2014) في تمام الساعة (11) صباحا على الملعب الخارجي لكرة القدم للصالات اذ ان اجراء التجربة يستطلع فيها الباحث قدرة وصلاحية ما يساعده في التجربة الاساسية من أدوات وفريق عمل واختبارات وهي عملية مهمة اوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي "تجربة او اختبار يكون مقدمة لتجربة واختبار اكبر"⁽¹⁾. فقد عرّفَتْ على انها " عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر لدراسة عامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث "⁽²⁾

(1) Julia,swannel: The oxford modern English dictionary Dictionary clarendon press, GB.1993,p(810) .

(2) نوري الشوك ؛رافع الكبيسي ؛المصدر السابق , ص 89.

ومن خلال هذه التجربة تم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- 2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- 4 . اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- 5 . التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، وما يحتاجه خلال التجربة .
- 6 . صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .

3-6 اجراءات البحث :

قام الباحث بتقسيم افراد العينة الى ثلاث مجموعات تجريبية في كل مجموعة (5) طالبات, وتم تطبيق التمرينات الموحدة للمجموعات الثلاث مع اختلاف التمرينات التي تتلقاها كل مجموعة خلال المنهج وكالاتي وكما موضح في الشكل(7) :

- المجموعة التجريبية الاولى :

تتلقى تمرينات الادراك الحس - الحركي فقط أي يتم تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم (للصالات) المستخدمة في البحث عن طريق التمرينات الادراك الحس - حركي التي يقوم المعلم بشرحها وعرضها وتصحيح الاخطاء بعد كل محاولة حيث تستغرق اداء التمرينات في الوحدة التدريبية (40) دقيقة .

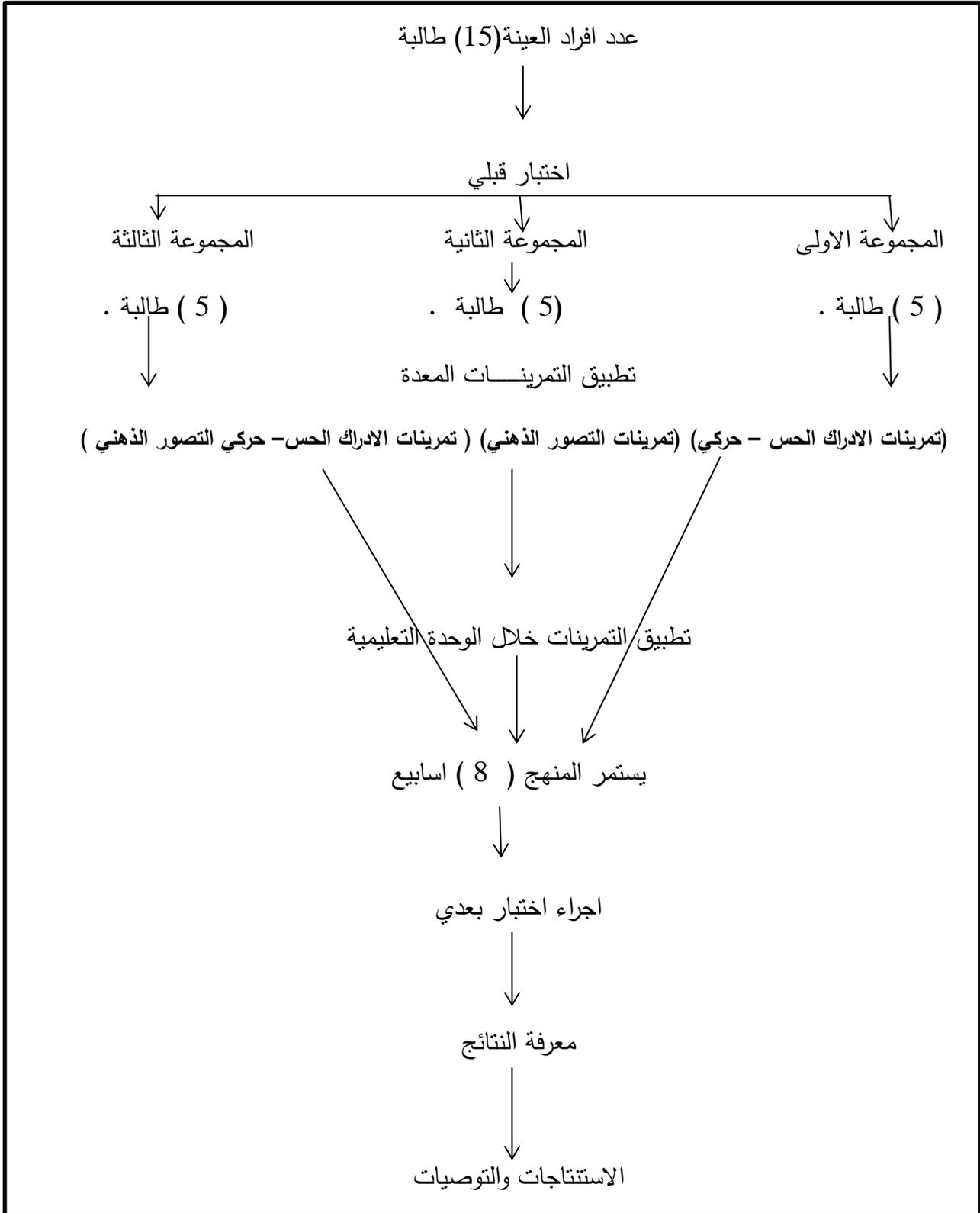
- المجموعة التجريبية الثانية :

تتلقى تمرينات التصور الذهني أي يتم تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم (للصالات) المستخدمة في البحث عن طريق التمرينات التي يقوم المعلم بشرحها وعرضها وتصحيح الاخطاء بعد كل محاولة وتعطى التمرينات قبل بداية الدرس في المختبر باستخدام جهاز العرض او الكمبيوترات الموجودة في القاعة المغلقة قاعة الشهيد مصطفى لكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى حيث تستغرق اداء التمرينات في الوحدة التدريبية (15) دقيقة قبل الدرس وتطبيق التمرينات في الجزء التطبيقي من الدرس وبواقع (36) دقيقة .

- المجموعة التجريبية الثالثة:

تتلقى تمرينات الادراك الحس - الحركي والتصوير الذهني معا أي يتم تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم (الصالات) المستخدمة في البحث عن طريق التمرينات التي يقوم التدريسي بشرحها وعرضها وتصحيح الاخطاء بعد كل محاولة إذ ان افراد هذه العينة يشتركون مع المجموعة التجريبية الاولى للتمرينات الادراك الحس- حركي ويشتركون مع المجموعة التجريبية الثانية ايضا في تلقي التمرينات التصوير الذهني حيث تستغرق اداء التمرينات في الوحدة التدريبية (55) دقيقة.

3-7 خطوات تنفيذ البحث :



الشكل (7) يوضح خطوات تنفيذ البحث

3-8 اعداد تمرينات :

تم اعداد التمرينات من قبل الباحث والمشرف ولكون المشرف(*) من ذوي الاختصاص في موضوع البحث والاعتماد على المصادر العلمية التي تضم تلك التمرينات أي (تمرينات الادراك الحس - حركي) وتم التعديل عليها من حيث الزمن والمسافة والتكرار مع مراعاة الفروق الفردية وملائمتها لأفراد عينة البحث ومراعاة التدرج في اعطاء التمرينات من حيث صعوبة التمرينات اما تمرينات التصور الذهني حيث اتبع الباحث كل الشروط العلمية عند اعطاء تمرينات التصور الذهني من حيث المكان والزمان والهدوء والاجهزة الخاصة بعرض المهارة على شكل فلم فيديو في مختبر الفسلجة في قاعة الشهيد مصطفى لكلية التربية الرياضية المغلقة واستعان الباحث بجهاز شاشة عرض (DAT SHOW) وبعض الكمبيوترات وبعض الصور التوضيحية فضلا عن ذلك قام الباحث بإعطاء وحدة تعريفية لأجل اطلاع العينة على اهداف العمل التجريبي الخاص بالبحث .

3 - 9 الاختبار القبلي :

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم (الاحد) 16 / 2 / 2014 في تمام الساعة (10) صباحا وقد عمد الباحث الى الشرح المفصل للاختبار من حيث كيفية أداء الاختبار والزمن المستغرق وحساب الدرجة وقام الباحث بأداء الاختبار أمام عينة البحث لإيصال فكرة عن ذلك , فضلا عن استخدام بعض طلاب الكلية من ذوي المهارات العالية في لعبة كرة القدم على كيفية الاداء حيث كان الاختبار يؤدي على قاعة الشهيد مصطفى لكلية التربية الرياضية المغلقة بعد اعداد الاستمارة لتسجيل نتائج لكل من المجاميع التجريبية الثلاث, وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة .

* المشرف الاختصاص (لقاء غالب ذياب) تعلم حركي , كرة قدم للصالات , ولاعبة منتخب وطني لكرة القدم للصالات .

3-10 تطبيق التمرينات :

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى ادق النتائج لحل المشكلة , ومن اجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحث تمرينات وطبقها على عينة البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى لتعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات) وقد تم البدء بتطبيق التمرينات لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق 23 /2/ 2014 وتم الانتهاء من تطبيق التمرينات يوم (الاثنين) 14 /4 / 2014 اذ تركز عمل الباحث في القسم الرئيسي أي في الجزء التطبيقي واعطيت التمرينات الادراك الحس _ حركي في ميدان اللعب اما التصور الذهني فتعطى قبل اداء الوحدة التعليمية ويحدد له وقت من المنهج يبلغ (15) دقيقة .

إذ ان المجموعة التجريبية الاولى يعطى لها تمرينات (ادراكية حسية) فقط والمجموعة التجريبية الثانية تمرينات (تصور ذهني) فقط والمجموعة التجريبية الثالثة يعطى لها تمرينات الادراكية والتصور الذهني معا" و تضمنت الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الاسبوع منها (8) وحدات تعليمية لمهارة التهديف و(8) وحدات تعليمية لمهارة الدرجة و (8) وحدات للمراوغة والخداع وكانت مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة إذ استثمرتها المجموعة الاولى في اللعب داخل الملعب ,اما المجموعة التجريبية الثانية والثالثة فقد استغلت (15) دقيقة قبل الوحدة التعليمية لأجراء تمرينات التصور الذهني داخل قاعة ومختبرات الفسلجة الرياضية الموجودة في نفسها قاعة الشهيد مصطفى وتم خصم هذه (15) دقيقة من الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمجموعتين الثانية والثالثة اي انها عملت في الملعب ب (75) دقيقة فقط مع مراعاة كل الظروف التي تكون في التدريب الاسبوعي وتوفير كل المستلزمات والأجهزة والادوات المطلوبة للدرس .

الجدول (7)

يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واوراقاتها والنسب المئوية خلال المنهج الخاصة بالمجموعة
التجريبية الاولى الادراك الحس - حركي

النسبة المئوية%	الوقت خلال المنهج التعليمي	الوقت خلال الوحدة التعليمية	أقسام الوحدة التعليمية
% 22.22	160 د	20د	القسم التحضيري :
% 5.55	40 د	5 د	- الحضور
% 7.78	56 د	7 د	- الاحماء
% 8.89	64د	8 د	- عام
			- خاص
% 72.22	520 د	65 د	القسم الرئيسي :
%16.67	120 د	15 د	- الجزء التعليمي
%44.44	320 د	40 د	- الجزء التطبيقي
%11.11	80 د	10 د	- الراحة بين اداء التمرينات .
%5.56	40 د	5د	القسم الختامي :
			- تمرين تهدئة او
%2.22	16 د	2د	لعبة صغيرة
%2.22	16 د	2د	- نهاية الدرس
			والتغذية الراجعة
%1.11	8 د	1د	- الانصراف
%100	720 د	90د	المجموع

الجدول (8)

يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واوراقاتها والنسب المئوية خلال المنهج الخاصة بالمجموعة
التجريبية الثانية التصور الذهني

النسبة المئوية %	الوقت خلال المنهج التعليمي	الوقت خلال الوحدة التعليمية	أقسام الوحدة التعليمية
20%	120 د	15د	القسم التحضيري : - الحضور . - الاحماء .
4 %	24 د	3 د	- عام .
6.66 %	40 د	5 د	- خاص .
9.33 %	56 د	7 د	
73.33 %	440 د	55 د	القسم الرئيسي : - الجزء التعليمي . - الجزء التطبيقي . - الراحة بين اداء التمارين .
20 %	120 د	15 د	
48 %	288 د	36 د	
5.33 %	32 د	4 د	
6.67 %	40 د	5 د	القسم الختامي : - تمرين تهدئة او لعبة صغيرة . - نهاية الدرس والتغذية الراجعة . الانصراف .
2.67 %	16 د	2 د	
2.67 %	16 د	2 د	
1.33 %	8 د	1 د	
100%	600د	75 د	المجموع

3-11 الاختبار البعدي :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الاربعاء) المصادف 16 / 4 / 2014 في تمام الساعة (10) صباحًا على قاعة الشهيد مصطفى لكلية للتربية الرياضية للمجاميع التجريبية الثلاث متبع كل الشروط والاجراءات وللاختبارات القبليه نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة لتنفيذ وفريق العمل المساعد .

3-12 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لإستخراج البيانات :-

- 1-قانون الوسط الحسابي.
 - 2-قانون الانحراف المعياري .
 - 3-قانون معامل الالتواء .
 - 4-قانون (t) للعينات المترابطة
 - 5-قانون تحليل تباين (F) .
 - 6-قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) .
- فضلا عن ذلك استخدم الباحث قانون (النسبة المئوية) لاستخراج بعض البيانات .

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- 1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها .
- 1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية المستخدمة في البحث وتحليلها .
- 1-1-1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى باستخدام (الادراك الحس - حركي) وتحليلها .
- 2-1-1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام (التصور الذهني) وتحليلها .
- 3-1-1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني) .
- 2-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات المستخدمة في البحث .
- 2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها .
- 1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها .
- 1-1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة الدرجة وتحليلها .
- 2-1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة المراوغة وتحليلها .
- 3-1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة التهديف وتحليلها .
- 2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

تضمن هذا الباب "عرضاً وتحليلاً" لنتائج البحث التي تم التوصل إليها ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدارسات المشابهة والمرتبطة بغية التحقق من فرضيات البحث والوصول الى الاستنتاجات والتوصيات ذات العلاقة .

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الاساسية المستخدمة

في البحث وتحليلها ومناقشتها:-

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المستخدمة في البحث

وتحليلها :-

4-1-1-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة

التجريبية الاولى باستخدام (الادراك الحس حركي) وتحليلها:-

من خلال ملاحظتنا الى الجدول (9) نرى بأن هنالك اختلافاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت تمرينات الادراك الحس - حركي والجدول (9) يبين ذلك :

الجدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
(ع ₊)	(س ₋)	(ع ₊)	(س ₋)			
1.50	28.64	4.22	36.51	5 طالبة	ثانية	الدرجة
1.00	6.00	1.14	3.60		درجة	المراوغة
0.84	5.96	0.77	4.44		درجة	التهدف

يتبين من الجدول (9) ان الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي كان بقيمة (36.51) اما الانحراف المعياري فقد كان قيمة (4.22) وفي الاختبار البعدي كانت

نتيجة الوسط الحسابي قيمة (28.64) وبانحراف معياري قيمة (1.50) , اما بالنسبة لمهارة المراوغة فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة (3.60) وبانحراف معياري قيمة (1.14) وكانت نتائج الاختبار البعدي لمهارة المراوغة للوسط الحسابي بلغت قيمة (6.00) اما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار البعدي فكانت بقيمة (1.00) اما مهارة التهديف فكانت النتائج بالنسبة للوسط الحسابي للاختبار القبلي فكانت قيمة (4.44) اما الانحراف المعياري لمهارة التهديف للاختبار القبلي فكانت قيمة (0.77) اما قيم الاختبار البعدي فكانت بالنسبة للوسط الحسابي هي (5.96) وكان الانحراف المعياري قيمة (0.84) التي كان حجم العينة (5) طالبة للمجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي) .

ولأجل الوقوف على حقيقة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت فيها تمرينات (الادراك الحس - حركي) استخدم الباحث اختبار (T) لإيجاد هذه الفروق والجدول (10) يبين ذلك:

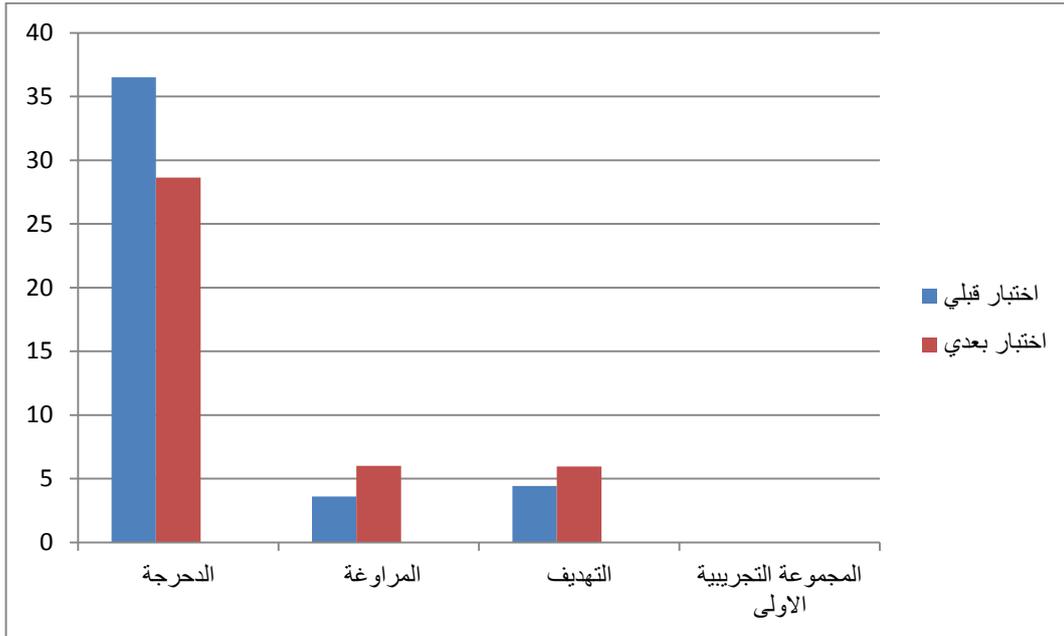
الجدول (10)

يبين نتائج الاختبارات المهاريّة القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي)

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	(س ف)	(ع ف)	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة	ثانية	7.87	4.66	3.78	0.01	معنوي
المراوغة	درجة	2.40	1.14	4.71	0.00	معنوي
التهديف	درجة	1.51	0.27	12.23	0.000	معنوي

يتبين من خلال الجدول (10) بأن نتائج اختبار مهارة الدرجة للمجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت تمرينات الادراك الحس - حركي جاءت بفروق معنوية , اذ بلغت نسبة الخطأ (0,01) وهي نسبة اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على فروقا معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة, أما مهارة المراوغة كذلك جاءت بفروق معنوية , اذ بلغت نسبة الخطأ (0.00) وهي نسبة اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما

يدل على فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة, في حين كانت نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة التهديف فروقا معنوية اذ بلغت نسبة الخطأ (0,00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) والشكل (8) يوضح الفروق الحاصلة في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى .



شكل رقم (8)

رسم بياني يوضح الفرق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي)

2-1-1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (التصور الذهني) و تحليلها :-

من خلال ملاحظتنا الى الجدول (11) نرى بأن هنالك اختلافا في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات التصور الذهني والجدول (11) يبين ذلك:-

الجدول (11)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلية والبعدي
للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام (التصور الذهني)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
(ع_+)	(س)	(ع_+)	(س)			
1.87	29.28	15.86	33.35	5 طالبة	ثانية	الدرجة
0.71	6.00	1.79	4.20		درجة	المراوغة
0.97	4.61	0.87	3.20		درجة	التهديف

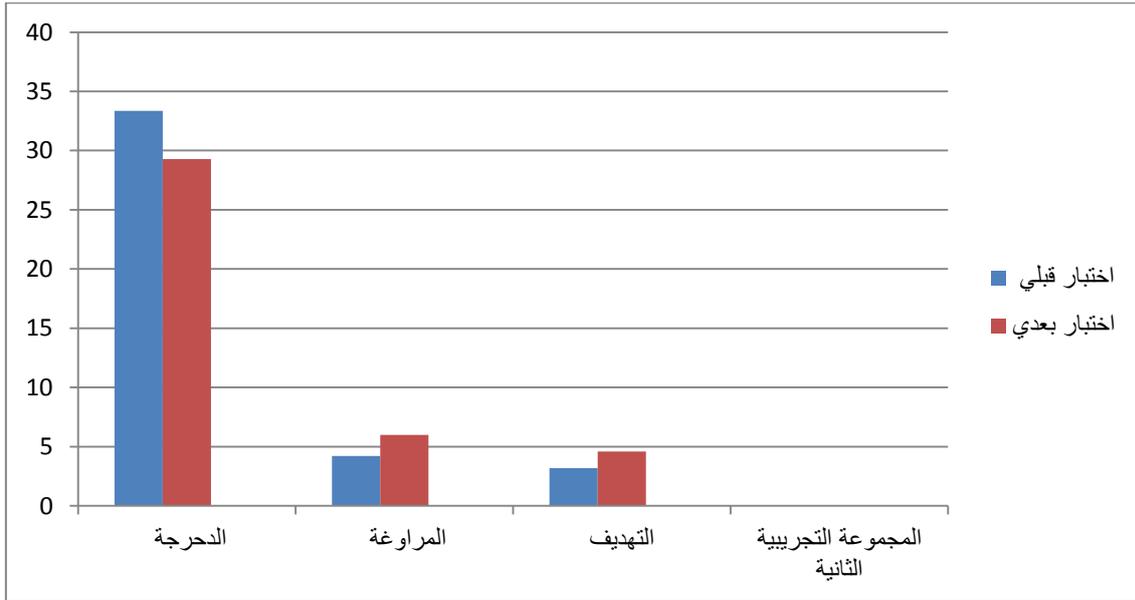
يتبن من الجدول (11) ان الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي كان بقيمة (33.35) اما الانحراف المعياري فقد كان قيمة (15.86) وفي الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي قيمة (29.28) وبانحراف معياري قيمة (1.87) , اما بالنسبة لمهارة المراوغة فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة (4.20) وبانحراف معياري قيمة (1.79) وكانت نتائج الاختبار البعدي لمهارة المراوغة للوسط الحسابي بلغت قيمة (6.00) اما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار البعدي فكانت بقيمة (0.71) اما مهارة التهديف فكانت النتائج بالنسبة للوسط الحسابي للاختبار القبلي فكانت قيمة (3.20) اما الانحراف المعياري لمهارة التهديف للاختبار القبلي فكانت قيمة (0.87) اما قيم الاختبار البعدي فكانت بالنسبة للوسط الحسابي هي (4.60) وكان الانحراف المعياري قيمة (0.97) إذ كان حجم العينة (5) طالبة للمجموعة التجريبية الثانية (التصور الذهني) , ولأجل الوقوف على حقيقة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت فيها تمرينات (التصور الذهني) استخدم الباحث اختبار (T) لإيجاد هذه الفروق والجدول (12) يبين ذلك:-

الجدول (12)

يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (التصور الذهني)

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	(س ف) (ع ف)	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة	ثانية	0.72	15.60	0.10	غير معنوي
المراوغة	درجة	1.80	1.92	2.09	غير معنوي
التهدف	درجة	1.41	0.54	5.80	معنوي

يتبين من خلال الجدول (12) بان نتائج اختبار مهارة الدرجة والمراوغة للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت تمرينات التصور الذهني جاءت بفروق غير معنوية , اذ بلغت نسبة الخطأ (0,92), (0,10) على التوالي وهي نسبة اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة , في حين كانت نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية و البعديّة لمهارة التهدف فروقا معنوية اذ بلغت نسبة الخطأ (0,0) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) والشكل (9) يوضح الفروق الحاصلة في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الاساسية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية (التصور الذهني).



شكل رقم (9)

رسم بياني يوضح الفرق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (التصور الذهني)

3-1-1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة

التجريبية الثالثة (الادراك الحس حركي والتصور الذهني) وتحليلها:-

من خلال ملاحظتنا ال الجدول (13) ترى بأن هنالك اختلافاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت فيها تمارين الادراك الحس - حركي والجدول (13) يبين ذلك:-

الجدول (13)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام (الادراك الحس- حركي والتصور الذهني)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
(+ع)	(س)	(+ع)	(س)			
2.33	27.34	3.65	35.45	5 طالبة	ثانية	الدرجة
1.41	7.00	1.94	3.60		درجة	المراوغة
1.02	6.78	1.79	4.62		درجة	التهديف

يتبن من الجدول (13) ان الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي كان بقيمة (35.45) اما الانحراف المعياري فقد كان بقيمة (3.65) وفي الاختبار البعدي كانت نتيجة الوسط الحسابي بقيمة (27.34) وبانحراف معياري بقيمة (2.33) , اما بالنسبة لمهارة المراوغة فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بقيمة (3.60) وبانحراف معياري بقيمة (1.94) وكانت نتائج الاختبار البعدي لمهارة المراوغة للوسط الحسابي بلغت قيمها (7.00) اما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار البعدي فكانت بقيمة (1.41) اما مهارة التهديف فكانت النتائج بالنسبة للوسط الحسابي للاختبار القبلي فكانت بقيمة (4.629) اما الانحراف المعياري لمهارة التهديف للاختبار القبلي فكانت بقيمة (1.79) اما قيم الاختبار البعدي فكانت بالنسبة للوسط الحسابي هي (6.789) وكان الانحراف المعياري بقيمة (1.029) إذ كان حجم العينة (5) طالبة للمجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني), ولأجل الوقوف على حقيقة الفروق يبين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت فيها تمارين (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني) استخدم الباحث اختبار (T) لإيجاد هذه الفروق والجدول (14) يبين ذلك :-

الجدول (14)

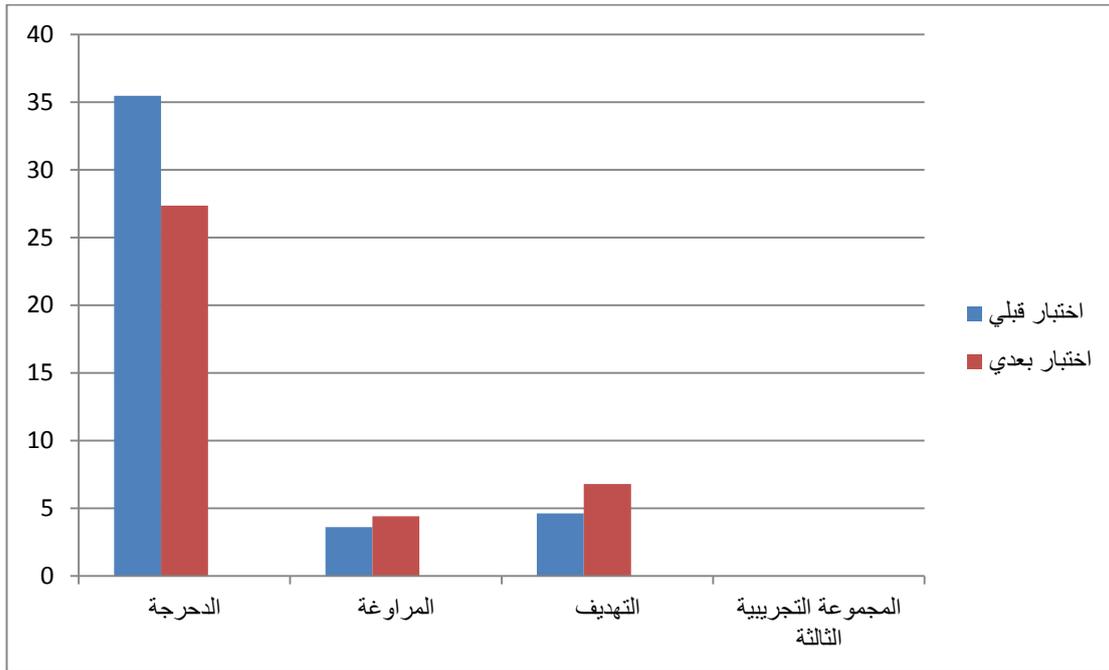
يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حركي

والتصور الذهني)

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	(س ف)	(ع ف)	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
الدرجة	ثانية	4.59	2.71	3.79	0.02	معنوي
المراوغة	درجة	3.40	1.14	6.66	0.03	معنوي
التهديف	درجة	2.16	0.86	5.56	0.05	معنوي

يتبين من خلال الجدول (14) بان نتائج اختبار التي استخدمت تمارين (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني) لمهارة الدرجة جاءت بفروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (0,02) وهي اصغر من مستوى الدلالة

(0,05) , اما نتائج اختبار لمهارة المراوغة جاءت بفروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (0,03) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) , اما بالنسبة لمهارة التهديف جاءت بفروق معنوية بين الاختبار القبلي البعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (0,05) هي مساوية لمستوى الدلالة (0,05) والشكل (10) يوضح الفروق الحاصلة في الاختبارات القبلية والبعدي للمهارات الاساسية قيد البحث إذ كان حجم العينة (5) طالبة بالنسبة للمجموعة التجريبية الثالثة .



شكل رقم (10)

يوضح الفرق في الاوساط الحسابية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حكي والتصور الذهني)

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات المستخدمة في

البحث :-

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها , ظهر بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة التجريبية (الاولى) في المهارات المستخدمة للبحث, ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمرينات الإدراك الحس - حركي التي اعطاها الباحث للعينة في القسم الرئيسي في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية الخاصة بالتمرينات, ويرى الباحث بأن لاعبه كرة القدم عندما يمتلك الإحساس بالمكان وبالمسافة وبالزمن وبالكرة بالطبع سيكون لاعباً ذا مستوى عالي ولديه ثقة عالية بنفسه مما يعزز من أدائه وبالتالي تعلم أداء المهارات بشكل متقن. ومن هنا تبرز أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة القدم حيث " إن اللاعب الذي لا يستطيع استيعاب وفهم وتفسير هذه المدركات من خلال التعلم والتدريب فلن يستطيع أداء الواجبات المطلوبة منه خلال وقت المباراة ومما يؤدي إلى إفشال خطة المدرب في تحقيق الانجاز الأفضل في المباراة " (1), وتعد " عوامل الإدراك الحسي وصنع القرار هي جزء أساس من الأداء الحركي في كرة القدم ولا يمكن تجاهلها عندما نريد تطوير اللاعبين في كرة القدم" (2) .

اما من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها, للمجموعة التجريبية (الثانية) ظهرت بانها لا توجد فروق معنوية للمهارة بين الاختبارات القبلية والبعديّة (الدرجة والمراوغة) اما مهارة التهديف فكان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة , ويعزو الباحث ذلك الى تمرينات التصور الذهني المقننة التي اعطيت للعينة خلال الوحدات التعليمية فقد ساهمت ايضا في التطور الذي حصل للاختبارات

(1) مصطفى عمران محمود : علاقة الإدراك الحس - حركي بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2004 ، ص 17 .

(2)(IvsL) Tomi Vänttinen, Minna Blomqvist Keijo Häkkinen . DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION, HORMONE PROFILE, PHYSICAL FITNESS, GENERAL PERCEPTUAL MOTOR SKILLS, SOCCER SKILLS AND ON-THE-BALL PERFORMANCE IN SOCCER-SPECIFIC LABORATORY TEST AMONG ADOLESCENT SOCCER PLAYERS, Research Institute for Olympic Sports , Finland , 2010

البعديّة بالنسبة لمهارة التهديف حيث يتفق الباحث مع رأي (فرات جبار و هه فال خورشيد 2011) " فمن خلال التعلم الحركي للمهارة فانه يساعد من خلال التصور الذهني على تنمية واتقان المهارات من خلال التبادل بين التصور والاداء الحركي للمهارات "(1) ويتفق الباحث مع رأي (نبيل محمود شاكر 2007) "تزداد اهمية التصور الذهني في المهارات المغلقة على نحو اكثر من المهارات المفتوحة فهو يصلح في مهارات الجمناستك او الغطس اكثر من العاب كرة السلة او القدم باستثناء بعض المهارات المغلقة في الالعاب الجماعية كالتهديف والارسال ضربة الجزاء"(2) ويتفق الباحث مع رأي (يعرب خيون 2010) "الذي ينص عن ان استخدام التصور الذهني لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للاداء الفني" (3).

اما المجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني) فمن خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها فقد تبين بان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المهارات المستخدمة في البحث لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات (الادراكية والتصورية معا) التي استخدمت للعينة في القسم الرئيسي من الجزء التطبيقي للتمرينات التي وضعها الباحث والمعدة اعتماداً على التصور العقلي والإدراك الحس - حركي ومستنداً الى اراء الخبراء ، اذ تجد ان تأثيره واضحاً وفعالاً في احداث التعلم وتقدما في مستوى المجموعة التجريبية الثالثة .

ويرى الباحث ان الحصول على التعلم لا بد ان يكون هناك محاولات لممارسة التمرينات اذ تعد من اهم متغيرات حدوث عملية التعلم، ان التعلم باستخدام التمرينات المقترحة التي تستند على الإدراك الحس - حركي و التصور العقلي يتضمن عدة حالات من تطبيقات التمرينات في القسم الرئيسي.

(1) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم : ط1, (دائرة المكتبة الوطنية، بغداد، 2011) ص165
 (2) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، ص 98 .
 (3) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2010، ص 157 .
 للنشر، (1997) ص479 .

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها:-

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المستخدمة في البحث وتحليلها :-

4-2-1-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارة الدرجة وتحليلها :-

بهدف التعرف على افضلية المجاميع الثلاث (الأدراك الحس حركي) و (التصور الذهني) و (الأدراك الحس - حركي و التصور الذهني) في تعلم مهارة الدرجة ,تم استخدام اختبار تحليل التباين (F) بين المجاميع الثلاث في الاختبارات المهارية البعدية , كما مبين في الجدول (15)

الجدول (15)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية لمهارة الدرجة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار مهارة الدرجة	بين المجموعات	9,751	2	4,876	1,318	0,306	غير معنوي
	داخل المجموعات	44,726	12	3,727			

يتبين من خلال الجدول (15) بأن لا توجد فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في اختبار مهارة الدرجة , اذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1,318) عند نسبة خطأ (0,306), وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0,05), ظهر بأن نسبة الخطأ هي اكبر من مستوى الدلالة مما يشير الى عدم وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

4-2-1-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارة المراوغة وتحليلها:-

بهدف التعرف على افضلية المجاميع الثلاث (الادراك الحس - حركي) و (التصور الذهني) و (الأدراك الحس - حركي والتصور الذهني) في تعلم مهارة المراوغة , تم

استخدم الباحث اختبار تحليل تباين (F) بين المجاميع الثلاث في الاختبارات المهارية البعدية , وكما مبين في الجدول (16)

الجدول (16)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية لمهارة المراوغة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار مهارة المراوغة	بين المجموعات	3,333	2	1,667	1,429	0,278	غير معنوي
	داخل المجموعات	14,000	12	1,167			

يتبين من خلال الجدول (16) بان لا توجد فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في اختبار البعدي لمهارة المراوغة , اذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (1,429) عند نسبة خطأ (0,278) , وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0,05) , ظهر بأن نسبة الخطأ هي اكبر من مستوى الدلالة مما يشير الى عدم وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

4-2-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهارة التهديد وتحليلها :-

بهدف التعرف على افضلية المجاميع الثلاثة (الادراك الحس - حركي) و (التصور الذهني) و (الأدرارك الحس - حركي والتصور الذهني) في تعلم مهارة التهديد , تم استخدام الباحث اختبار تحليل تباين (F) بين المجاميع الثلاث في الاختبارات المهارية البعدية , وكما مبين في الجدول (17)

الجدول (17)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية لمهارة التهديد

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار مهارة التهديد	بين المجموعات	12,070	2	6,035	6,698	0,011	معنوي
	داخل المجموعات	10,813	12	0,901			

يتبين من خلال الجدول (17) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث في اختبار البعدي لمهارة التهديد , إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (6,698) عند نسبة خطأ (0,011) , وعند مقارنته بنسبة الخطأ مع مستوى الدلالة (0,05) , ظهر بأن نسبة الخطأ هي اصغر من مستوى الدلالة مما يشير الى وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث , ولأجل التعرف على حقيقة هذه الفروق بين مجاميع البحث وافضلها في الاختبار البعدي لمهارة التهديد اجري الباحث اختبار اقل فرق معنوي (L. S. D) بين تلك المجاميع والجدول (18) يبين ذلك:-

الجدول (18)

يبين نتائج اختبار (L. S. D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاث في اختبار مهارة التهديد

المجاميع التجريبية	الايوساط الحسابية للمجموعات التجريبية		الفرق بين الاوساط	نسبة الخطأ	الدلالة
	بعدي	بعدي			
2-1	5.96	4.61	*1.352	0.044	معنوي
3-2	4.61	6.78	*2.176	0.003	معنوي
3-1	5.96	6.78	0.824	0.19	غير معنوي

يتبين من خلال الجدول (18) نلاحظ بان الفرق بين الاوساط الحسابية للمجاميع التجريبية الاولى والثانية قد بلغ (1.352*) إذ كان قيمة الوسط الحسابي الاختبار

البعدي للمجموعة الاولى قد بلغت (5.96) وهي قيمة اعلى , اما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الثانية قد بلغت (4.61) , إذ كانت هنالك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الاولى (الادراك الحس - حركي), إذ كانت نسبة الخطأ (0.044) وهي نسبة اقل من مستوى الدلالة (0.05) اما الفرق بين الاوساط الحسابية للمجاميع التجريبية الثانية والثالثة قد بلغ (2.176*) إذ كان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الثانية قد بلغت (4.61), اما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الثالثة قد بلغت (6.78) وهي قيمة اعلى, إذ كانت هنالك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة (الادراكية والتصورية), إذ كانت نسبة الخطأ (0.003) وهي نسبة اقل من مستوى الدلالة (0.05) .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث .

من خلال تحليل النتائج للاختبارات البعديّة للمهارات المستخدمة في البحث ومن خلال ملاحظة الجدول (15-16) لمهارة الدرجة والمرادغة للمجاميع التجريبية الثلاث والتي اظهرت عدم المعنوية في الاختبارات البعديّة , ومن خلال ملاحظة الجدول (18) تبين بأن هنالك فروق للمجاميع التجريبية الثلاث في مهارة التهديد ويعزو الباحث هذا التعلم في مستوى المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات الادراك الحس - الحركي فقط , ويتفق الباحث مع راي (فرات جبار سعدالله 2007) إذ اكد كثير من الباحثين والخبراء في مجال التربية الرياضية على وجود علاقة ايجابية بين القدرات الحس - حركية وسرعة تطوير اداء المهارات الحركية " اذ ان القابلية على ادراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور في التدريب , كما ان خصائص كل نوع من انواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الادراك الحس- حركي فضلاً عن ذلك ان تطور الاحساس والادراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارات الرياضية , فعندما يمتلك الفرد قدرات ادراكية بمستوى جيد ينعكس على قدرة الفرد في اداء المهارات الرياضية بشكل جيد" (1) .

(1) فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1: جامعة ديالى ، 2007 ص112 .

اما (فرات جبار وهه فال خورشيد 2011) أكد" ان ادراك اللاعب لحقيقة المواقف التي تواجهه اثناء المباراة تعد اساسا للحلول التي سيقوم بها ومنطلقا لحالة الابداع التي قد تظهر بسرعة على تصرفه , وان الادراك الخاطيء للمواقف او الادراك البطي سوف يوتر في نوعية الاستجابة المطلوبة"⁽¹⁾, فان اللاعبين الذين يلعبون الكرة بانسيابية تامة تعبر عن مدى إحساسهم بالكرة ، ومدى سيطرتهم عليها، إذ يتم الإحساس الكامل بالتمكن من الكرة، ويبدأ ظهور الثقة بالنفس لدى اللاعبين في إظهار القدرات الفنية ويؤدي ذلك إلى زيادة الرغبة باللعب وترتفع الحالة المزاجية ويزول الاحساس بالتعب"⁽²⁾.

ويعزو الباحث هذا التطور الى المجموعة التجريبية الثالثة (الادراك الحس - حركي والتصور الذهني) الى التمرينات التي اعطيت الى هذه المجموعة من حيث إن التمرينات الإدراكية المهارية كان لها تأثيرها الايجابي في تطوير المدركات الحسية من خلال استخدام التمرينات لأداء المهارات التي ساهمت في تطوير إدراك المتعلمين ، وذلك لان"القدرات الإدراكية (الحسية - الحركية) هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب أن يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث تنمو كلا القدرتين جنبا إلى جنب حيث يعتمد أداء حركة على نقطتين هما : دقة الإدراك ، والقدرة على تفسير هذه المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية"⁽³⁾, إذ الأحساس بالمسافة والزمن والقوة العضلية وهي من العمليات العقلية المهمة ,حيث أن"التدريب (التعلم) في مناطق محددة وبظروف لعب مختلفة تولد لدى اللاعب استجابات مختلفة مما يحسن من الأداء المهاري لدى اللاعب وهذا أمر مهم بالنسبة للاعبين الفئات العمرية إذ أن الهدف من التدريب (التعلم) هو ليس دائماً لتحسين استراتيجية الفريق ولكن أيضاً تطوير الأداء المهاري للاعبين فضلاً عن تطوير

(1) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي ؛المصدر السابق، ص 245.

(2) عبد الستار جبار الضمد ؛ المصدر السابق ، ص 37 .

(3) عدنان يوسف العتوم (وآخرون) ؛ علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط 1 : (عمان ، دار المسيرة

للنشر والتوزيع ، 2011) ص 112 .

تماسك الفريق⁽¹⁾، يتفق الباحث مع رأي (رافد مهدي قدوري 2013) إن الإدراك الحس-حركي يتناسب طردياً مع التعلم الحركي فالزيادة في الطرف الأول تؤدي إلى إن يكون التعلم الحركي (الطرف الثاني) أكبر ولا سيما في عمليات التذكر الحركي أثناء الأداء⁽²⁾، أما تمارينات التصور الذهني التي اعطيت مع تمارينات الإدراك الحس - حركي للمجموعة التجريبية الثالثة فكان لها تأثير واضح إذ يتفق الباحث مع رأي (فرات جبار 2011) بأن التصور الذهني هو محاولة استرجاع الاحداث او الخبرات الحسية السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكراره اكثر من مرة ، ويستخدم التصور الذهني لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا ، ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للأداء الفني، ان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة مثل تعديل وضع الجذع او حالة الجسم عند القيام بعملية التهديف في حالة اللعب المستمر⁽³⁾، كما ويمكن استخدام التصور الذهني في تطور مستوى الاداء ، وتقديم نماذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور الذهني في تطوير مستوى الاداء⁽⁴⁾ ، اما المجاميع التجريبية الأولى والثالثة لا توجد بينهما فروق معنوية .

(1) Athanasios Katis , Eleftherio Kellis . EFFECTS OF SMALL-SIDED GAMES ON PHYSICAL CONDITIONING AND PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS, Journal of Sports Science and Medicine, Aristotle University of Thessaloniki , 2009 .

(2) رافد مهدي قدوري؛ المصدر السابق ، ص 57 .

(3) فرات جبار سعد الله وهمة فال خورشيد الزهاوي؛ المصدر السابق ، ص 145.

(4) حامد سليمان حمد ؛ المصدر السابق ص 403.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات والمقترحات .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء اهداف البحث وفروضه واستنادا الى النتائج التي توصل اليها هذا البحث وجميع الاجراءات التي رافقته من دراسات وقياسات واختبارات ومعالجات احصائية وتحليلات ومناقشات توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

✿ ظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى و الثالثة ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية لكرة القدم الصالات قيد البحث (الدرجة , المراوغة , التهديف) .

✿ حققت المجموعة التجريبية الثانية باستخدام التصور الذهني نتائج ايجابية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة التهديف فقط في حين لم تحقق تلك التمرينات نتائج ايجابية في تعلم مهارتي (الدرجة والتهديف) المستخدمة في البحث .

✿ لم تحقق المجاميع التجريبية الثلاث التي استخدمت المجموعة الاولى تمرينات الادراك الحس- حركي والمجموعة الثانية استخدمت تمرينات التصور الذهني والمجموعة الثالثة تمرينات الادراك- الحس حركي وتمرينات التصور الذهني فروقا معنوية في الاختبارات البعدية في مهارتي (الدرجة والمراوغة) .

✿ حققت تمرينات الادراك الحس - حركي التي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية الاولى , كما حققت تمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني معاً والتي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية الثالثة تأثيراً معنوياً بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية في مهارة (التهديف) .

5-2 التوصيات والمقترحات

استنادا الى ما تقدم من دراسات ومناقشات ونتائج توصلت اليها التجربة يوصي الباحث بما يأتي :-

✿ على مدرسي مادة كرة القدم ضرورة استخدام تمارينات الادراك الحس - حركي وتمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني معاً في تعلم و تطور مهارات كرة القدم للصالات وخصوصاً النساء لكونها مهارات جديدة عليهن.

✿ ضرورة استخدام تمارينات ادراكية وتصورية للمراحل التعلم الاولى وخاصة النساء لأنها حققت نتائج إيجابية اكثر من غيرها .

✿ ضرورة اجراء دراسات مشابهة اخرى تضم الألعاب الجماعية الاخرى من حيث استخدام تلك التمارينات الادراكية والتصورية في تعلم المهارات الاساسية لكل لعبة جماعية لمعرفة الفرق بينهما وبين الدراسة الحالية .

المصادر العربية و الأجنبية

❖ القرآن الكريم

- احمد حسن لطيف السامرائي ؛ تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفو سبري فلوب : رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، 2013.
- أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج1 : ب ، م ، 1990 .
- اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية ، ط1 : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- امين خزل عبد ؛ تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية ، ط1, عمان - الاردن, مكتبة المجتمع العربي ، 2014
- ايمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس . حركي عند الاطفال بعمر 4 . 5 سنوات : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.
- بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي, 1996.
- حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1 : العراق ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012 .
- حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001 .
- خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع ؛التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية ، الجلال للطباعة, 2004 .
- رافد مهدي قدوري ؛ جوهر التعلم الحركي : ط1جامعة ديالى ,المطبعة المركزية ، 2013,

- زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم .ط1. الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ،ط2،(الموصل ،دار الكتب للطباعة ، 1999) .
- (سعد منعم الشخلي وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيق ،ط1 (سلمانية، ية يوة نة للطباعة والنشر) 2012 .
- صالح راضي اميش . تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 .
- صريح عبد الكريم : دراسات متقدمة في البايوميكانيك ، عمان ، دار الفكر للنشر، 2005 .
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل - تدريب - قياس ،ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- عدنان يوسف العتوم (وآخرون) ؛ علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2011) .
- عماد زبير احمد ؛ التاكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، بغداد ، دار السندباد للطباعة، 2005 .
- عماد كاظم خليف ؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
- عمر عادل ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس . حركي على تعلم سباحة الصدر : رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم،ط1 عمان ، دار دجلة ، 2011 .

- فرات جبار ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2001 .
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ،ط1: جامعة ديالى ، 2007 .
- فراس السليتي ؛استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق ، ط1: (عمان، عالم الكتب،2008)
- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 1990 .
- قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة ، 2005.
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البرق للطباعة ، 2012 .
- قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2012 .
- قصي علي محمود العزاوي ؛ استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحس - حركي وتأثيرها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار تحت 15 سنة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2013 .
- محمد جاسم العبيدي : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2009.
- مصطفى عمران محمود : علاقة الإدراك الحس - حركي بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2004.

- محسن علي السعداوي ,سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط1, عمان - الاردن , , 2013 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979.
- محمد عبد الله هزاع ومختار احمد ؛ المهارات الأساسية لكرة القدم ، الكويت : مطابع صوت الخليج ، 2001.
- مفتي ابراهيم . الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987.
- مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في كرة القدم , ط1 , القاهرة . دار الكتب الحديث , 2010.
- مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث التخطيط والتطبيق والقيادة : دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1998.
- مها احمد عبود الزبيدي ؛ تأثير منهاج مقترح باستخدام التصور العقلي والإدراك الحس - حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة : رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , 2013.
- موفق اسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم , عمان , دار مجلة , 2011.
- نبيله خليفة واخرون ؛ الاسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات : القاهرة , دار الفكر العربي , 1990.
- نبيل محمود شاكر؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط ، 2007
- نوري الشوك ؛رافع الكبيسي ؛دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : بغداد ب ، م ، 2004.

- هاشم جاسم السامرائي ؛ المدخل في علم النفس ، ط3 : بغداد ، مكتبة الشرق الجديد، 1990 .
- هاني طالب بلان ؛ رؤية خاصة في التحكيم ، ط1، قطر- الدوحة ، دار الكتب القطرية.
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل . 2001
- وجية محجوب واخرون ؛ علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة بغداد , 2013.
- وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007.
- وسام صلاح عبد الحسين و سامر يوسف متعب؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية؛ ط1 ، لبنان ،دار الكتب العلمية - بيروت , 2014.
- وسن جاسم محمد ؛ الادراك الحس . حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم- تدريب)، عمان : دار الخليج للطباعة والنشر، 2000.

المصادر الاجنبية

- ❖ Danieland Robert Developing Motor Behavior in Children: (The C.V Mosby Company Saint Louis,U,S,A,1973).
- ❖ G. C. (1992) : motivation in sport and Exercise champaign , Humman Kinercs, Illinois , U.S.A:Ropert .
- ❖ Stallings, Loretta: M. Motor Learning From Theoretic Practical. 6.uk, Mas by Company, 1984.
- ❖ Mark, H, (Others): Dictionary of the Sports and Exercise. Human Kinetic Illinois, 1991.
- ❖ Julia,swannel: The oxford modern English dictionary Dictionary clarendon press, GB.1993.

مصادر المكتبة الافتراضية

- ❖ Athanasios Katis , Eleftherio Kellis . EFFECTS OF SMALL-SIDED GAMES ON PHYSICAL CONDITIONING AND PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS, Journal of Sports Science and Medicine, Aristotle University of Thessaloniki , 2009 .
- ❖ Tomi Vääntinen, Minna Blomqvist Keijo Häkkinen . DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION, HORMONE PROFILE, PHYSICAL FITNESS, GENERAL PERCEPTUAL MOTOR SKILLS, SOCCER SKILLS AND ON-THE-BALL PERFORMANCE IN SOCCER-SPECIFIC LABORATORY TEST AMONG ADOLESCENT SOCCER PLAYERS, Research Institute for Olympic Sports , Finland , 2010.
- ❖ <http://www.altfker.com/vb/showthread.php?t=17159> .

الملاحظ فوق

ملحق رقم (1)

جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استبانة

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث (رعد ابراهيم لفته) طالب الماجستير في كلية التربية الرياضية -
جامعه ديالى بأجراء بحث علمي للحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية والموسوم بـ :

" تأثير تمرينات الادمراك الحس -حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية
بكرة القدم (للصالات) "

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بإبداء آراءكم
حول تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم (الصالات) بوضعكم علامة (✓)
امام المهارات التي ترونها مناسبة لطالبات كلية التربية الرياضية فضلا عن اختيار
الاختبار الانسب لقياس كل مهارة في الاستمارة المرفقة وفي عمود التأشير
المخصص لذلك شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية ولكرة القدم
بشكل خاص ...

ملاحظة :- من الممكن ابداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع
الشكر والتقدير وازافة أي اختبار ترونها مناسباً .

- أسم الخبير :-
- اللقب العلمي :-
- الاختصاص :-
- مكان العمل :-
- التاريخ :-
- التوقيع :-

الباحث

رعد ابراهيم لفته

استمارة تحديد المهارات الأساسية واختبار اختبارها

الرجاء التفضل بوضع إشارة (✓) ازاء المهارة والاختبار الذي ترونه مناسباً

ت	المهارات الأساسية	التأشير	الاختبارات المقترحة	التأشير	الملاحظات
-1	اخمد الكرة		1- اخمد الكرة بالصدر		
			2- القدرة على اخمد بأسفل القدم		
			3- الاخمد بالفخذ		
			4-		
-2	المناوله		1- المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 م		
			2- اختبار الاستقبال والمناوله نحو هدف صغير		
			3- مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط لمدة 30 ثا		
			4-		
-3	الدرججه		1- الجري المتعرج بالكرة		
			2- اختبار الدرججه حول مربع 4م ذهاباً واياباً		
			3- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرججه)		
			4-		
-4	التهديف		1- التهديف بعدد من الكرات داخل المنطقه على المرمى المقسم (متنوع)		
			2- التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة		
			3- ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط		
			4- اختبار الدرججه والتهديف		
			5-		
-5	ضرب الكرة بالراس		1- تمرير الكرة وهي في الهواء نحو هدف صغير		
			2- تمرير الكرة وهي في الهواء نحو هدف مرسوم على الارض		
			3- السيطرة بالكرة لمدة 30 ثا بالراس فقط		
-6	مهاجمة الكرة (قطع الكرة)		1- تجري الطالبة بجوار زميلتها الحانز على الكرة وتختار اللحظة المناسبة لقطع الكرة		
			2-		
-7	المراوغة		1- المراوغة بالتمويه من جانب والمرور من الجانب الاخر		
			2- المراوغة بالتمويه مرتين الى الجانب والمرور بالمره الثالثه		

ملحق رقم (2)

أسماء الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة ترشيح المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها

ت	الدرجة العلمية والاسم الثلاثي	اسم الكلية والجامعة	التخصص
1	أ.د. صالح راضي أميش	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تقويم في تدريب كرة قدم
2	أ.م. د ناجي كاظم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب كرة قدم
3	أ.م. د رعد حسين حمزة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب كرة قدم
4	أ.م. د صباح قاسم خلف	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب - كرة قدم
5	أ.م.د ضياء ناجي عبود	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	كرة قدم
6	أ.م.د أسعد لازم علي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	اختبارات وقياس كرة قدم
7	ا.م.د وميض شامل كامل	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب كرة قدم صالات
8	أ.م.د محسن علي نصيف	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	تدريب كرة قدم
9	أ.د. غازي صالح محمود	كلية التربية الرياضية / جامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي
10	أ.م.د احمد رمضان احمد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	علم النفس الرياضي
11	أ.د. ناظم كاظم جواد	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	اختبارات وقياس كرة قدم
12	أ.د. عبد الرحمن ناصر	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	احصاء واختبارات-كرة قدم
13	أ.م. د نبراس كامل هدايت	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تعلم حركي - كرة قدم صالات
14	م. د. قصي حاتم خلف	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تدريب كرة قدم
15	أ.م. مصطفى صبحي احمد	الجامعة التكنولوجية	تعلم حركي كرة قدم

ملحق رقم (3)

اسماء الخبراء والاختصاص الذي تم مقابلتهم (مقابلة شخصية)

ت	اسماء الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د صريح عبد الكريم	بايو ميكانيك	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2	أ.د يعرب خيون	تعلم حركي / جمناستك	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
3	أ.د قاسم لزام صبر	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
4	أ.د صباح رضا	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
5	أ.م. د اسعد لازم علي	اختبار وقياس / كرة القدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
6	أ.م. د صباح قاسم خلف	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
7	أ.م. د وميض شامل كامل	تدريب / كرة القدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
8	أ.م. د بسمة نعيم محسن	تعلم حركي / كرة طائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
9	أ.م. د رافد مهدي قدوري	تعلم حركي / تنس ارضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
10	أ.م. د نبراس كامل هدايت	تعلم حركي / كرة القدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
11	م. د قصي حاتم خلف	تعلم حركي / كرة القدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
12	م. د ضياء حمود مولود	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ملحق رقم (4)

استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في
البحث

1- الاختبار الاول: اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) :

ت	اسم اللاعب	الزمن / ثانية
1		
2		

2- الاختبار الثاني:-اختبار التهديف على الهدف المقسم بحبال من
بعد (10) م :

ت	اسم اللاعب	محاولة/1	محاولة/2	محاولة/3	المجموع
1					
2					

3-تطبيق اختبار المراوغة (الخداع) :

الاختبار: المراوغة بالتمويه من جانب والمرور من الجانب اخر.

ت	اسم اللاعب	حكم 1	حكم 2	حكم 3	الوسط الحسابي للدرجات الثلاث
1					
2					

ملحق رقم (5)

اسماء الخبراء والحكمين اختصاص كرة قدم لمهارة المراوغة

والخداع

الاختصاص	مكان العمل	اسم الخبير	ت
تعلم حركي - كرة قدم صالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	أ.م. د نبراس كامل هدايت	1
تعلم حركي كرة قدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	م. د قصي حاتم خلف	2
تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	م. د باسم جبار منصور	3

ملحق رقم (6)

قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في

إجراء الاختبارات والوحدات التعليمية

مكان العمل والاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	أ.م. د نبراس كامل هدايت	1
طالب ماجستير – تربية رياضية	كريم عبد الغني عبد	2
طالب ماجستير – تربية رياضية	هجوم اسماعيل جمعة	3
طالب ماجستير – تربية رياضية	عبد الرحمن احمد موسى	4
طالب بكالوريوس – تربية رياضية	احمد غالب ذياب	5

تمرينات الادراك الحس - حركي

الملحق (8)

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية الاولى
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة تطوير الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 / 2/23 (الاحد)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
			XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي تمارين مهارية والحس حركي	15 د	O XXXXXXXXXXX	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة
			O XXXXXXXXXXX	- مراعاة الفروق الفردية
			O XXXXXXXXXXX	1- تمرين درجة الكرة بين (3) شواخص خلال (5) ثانية ..
			O XXXXXXXXXXX	2- تمرين درجة الكرة داخل دائرة .
			O XXXXXXXXXXX	3- تمرين درجة الكرة في دائرة خلال (15) ثا . 4- تمرين مناوله الكرة لمسافة محددة.
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
			2 د 2 د 1 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف
			2 د 2 د 1 د	نهاية المحاضرة

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد(20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

للإدراك الحس - حركي
الوحدة التعليمية الثانية
تعليم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة تطوير الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014/ 2 /24 (الاثنين)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التميز	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	5د	المقدمة		
			7د	الإحماء العام		
			8د	إحماء خاص		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي تمارين مهارية والحس حركي	15 د	65د	50د	- بداية الجانب النظري شرح مهارة أدرجه بالكرة وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس استخدام كافة الاجهزة والوسائل .	
					10 د	التمرين الاول
					10 د	التمرين الثاني
					10 د	التمرين الثالث
					10 د	التمرين الرابع
10 د	الراحة بين اداء التمارين					
3	القسم الختامي	2د 2د 1د	5 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف		
				تأكيد على الالتزام والتعاون		
				التنظيم		
				الملاحظات		
				التأكد على الوقوف الصحيح		
				الإحماء العام بشكل جيد		
				التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة		
				مراعاة الفروق الفردية		
				تأكيد على الالتزام والتعاون		

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد(20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

للادراك الحس - حركي
الوحدة التعليمية الثالثة
تعليم و تطوير مهارة التهديف

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 /2 /27 (الخميس) .

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	المقدمة	5د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الاحماء العام	7د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	8د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
	القسم التطبيقي	تمارين مهارية والحس حركي	O XXXXXXXXXXXXX	1- تمرين التهديف من الدرجة على منتصف الدائرة .
				2- تمرين التهديف من مسافة (8م)0
				3- تمرين التهديف من الحركة .
				4- تمرين الاحساس الحركي بمسافة الوثب.(معصوب العينين)
الراحة بين اداء التمارين	10د			
3	القسم الختامي	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د		- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة .
				- إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم .
				- اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة
				- الانصراف .

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبية
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية الرابعة
تعليم و تطوير مهارة التهديف

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 /3/2 (الاحد)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التميز	التنظيم	الملاحظات			
1	القسم التحضيري	20 د	5د	المقدمة	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات			
				7د	الإحماء العام	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		
				8د	إحماء خاص	تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي وتمارين الإحساس بالكرة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	65 د	15 د	الجزء التعليمي	<p>- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكتيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس</p> <p>-</p>			
				50 د	10 د	التمرين الاول	1- تمرين التهديف على المرمى .	
						10 د	التمرين الثاني	2- تمرين التهديف على زوايا الهدف الاربعة .
						10 د	التمرين الثالث	3- تمرين المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة .
						10 د	التمرين الرابع	4- تمرين التهديف من الدرجة خلال (10ثا)
10 د	الراحة بين اداء التمارين							
3	القسم الختامي	5 د	2 د 2د 1د	نهاية المحاضرة	<p>- اعطاء لعبة ترويحوية تخدم المهارة وإعطاء تمارين تهدئة وارتقاء لعضلات الجسم ..</p> <p>- اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة</p> <p>- الانصراف .</p>			
					تأكيد على الالتزام والتعاون			

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبية
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية السادسة
تعليم وتطوير مهارة المراوغة والخداع

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 6 / 3 / 2014 (الخميس)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	المقدمة	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة XXXXXXXXXX O
			الاحماء العام	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXX O
			إحماء خاص	تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمارين الإحساس بالكرة XXXXXXXXXX X X X O X
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د 65 د	الجزء التعليمي	بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس
			التمرين الاول	1- تمرين الاحساس المكاني داخل دائرة (معصوبة العين) . 2- المراوغة لستة لاعبين بمساحة محددة خلال 6 ثا . 3- مراوغة لاعب ضد لاعب في زمن 6 ثا بمساحة (2×2م) 4- المراوغة والخداع في مربع (5×5) بزمن قدرة 15 ثا .
			التمرين الثاني	O XXXXXXXXXXXXX
			التمرين الثالث	O XXXXXXXXXXXXX
			التمرين الرابع	O XXXXXXXXXXXXX
			الراحة بين اداء التمارين	O XXXXXXXXXXXXX
3	القسم الختامي	5 د	نهاية المحاضرة	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكل اربع فرق امام كل فريق كرة ثم يقوم الطالب برمي الكرة على الخلف وتعاد اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف
			2 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O
			2 د 1 د	

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الأولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي / تعلم الطالب مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 / 3 / 9 (الاحد)

الوحدة التعليمية السابعة
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

الملاحظات	التنظيم		الزمن		أقسام الوحدة التعليمية		ت	
التأكد على الوقوف الصحيح	XXXXXXXXXX O	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة	5 د		المقدمة	القسم التحضيري	1	
الإحماء العام بشكل جيد	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	20 د	7 د	الاحماء العام			
التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	XXXXXXXXXX X X X O X	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي و تمارين الإحساس بالكرة		8 د	إحماء خاص			
- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة	O XXXXXXXXXXXXX	- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	15 د		الجزء التعليمي	القسم الرئيسي	2	
	O XXXXXXXXXXXXX	1- تمرين درجة الكرة داخل دائرة .	65 د	50 د	10 د	التمرين الاول		القسم التطبيقي تمارين مهارية والادراك الحس حركي
	O XXXXXXXXXXXXX	2- تمرين الدرجة والمناولة الى الزميل.			10 د	التمرين الثاني		
	O XXXXXXXXXXXXX	3- تمرين الاحساس المكاني داخل الدائرة .			10 د	التمرين الثالث		
	O XXXXXXXXXXXXX	4- تمرين الاحساس بدرجة الكرة			10 د	التمرين الرابع		
	O XXXXXXXXXXXXX				10 د	الراحة بين اداء التمارين		
تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة – فريقين متقابلين في الملعب والقيام بالمرابحة لفترة 60ثا أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف	5 د	2 د	نهاية المحاضرة	القسم الختامي	3	

تمريبات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبية
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية الثامنة
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة الدرجة في كرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 10 / 3 / 2014 (الاثنين)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	المقدمة	5 د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الإحماء العام	7 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	8 د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15 د		- - - بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمريبات التي تستخدم في الدرس
	القسم التطبيقي	10 د	O XXXXXXXXXXXXX	1- تمرين المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة.
	تمارين مهارية والادراك الحس حركي	10 د	O XXXXXXXXXXXXX	2- تمرين الاحساس المكاني داخل دائرة (معصوبة العين)
		10 د	O XXXXXXXXXXXXX	3- تمرين الدرجة بين اربعة اعلام (معصوبة العين)
		10 د	O XXXXXXXXXXXXX	4- تمرين الدرجة والتهديف
		10 د		الراحة بين اداء التمارين
3	القسم الختامي	2 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
	نهاية المحاضرة	2 د		اعطاء لعبة ترويجية تخدم المهارة - ركل الكرة على الطالبة بواسطة القدم وهم في دائرة كبيرة إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف
		1 د		

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية التاسعة
تعليم و تطوير مهارة التهديد

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة التهديد ا بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 13 / 3 / 2014 (الخميس)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات	
1	المقدمة	5 د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح	
	الاحماء العام	7 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد	
	إحماء خاص	8 د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	
2	القسم الرئيسي	15 د	-	-	
	القسم التطبيقي	50 د	65 د	-	-
			10 د	1- تمرين التهديد من الدرجة على منتصف الدائرة .	O XXXXXXXXXXXX
			10 د	2- تمرين التهديد على زوايا الاربعة للمرمى .	O XXXXXXXXXXXX
			10 د	3- تمرين التهديد من فوق حاجز .	O XXXXXXXXXXXX
			10 د	4- تمرين التهديد من الدرجة خلال (10ثا)	O XXXXXXXXXXXX
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون	
	نهاية المحاضرة	5 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة تشكل دائرتين وسط كل دائرة طالبة وتحول الطالبة اصابتها أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الإنصراف		

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي / تعلم الطالب مهارة التهديف بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 16 / 3 / 2014 (الاحد)

الوحدة التعليمية العاشرة
تعليم و تطوير مهارة التهديف

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	المقدمة	5 د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الإحماء العام	7 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	8 د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15 د	XXXXXXXXXX O	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس
				القسم التطبيقي
	2- تمرين الاحساس الحركي بمسافة الوثب			
	3- تمرين التهديف بتقدير الزمن.			
	4- تمرين التهديف من الجانبين خلال (7ثا) .			
	تمارين مهارية الحس حركي	65 د	50 د	10 د
10 د				التمرين الثاني
10 د				التمرين الثالث
10 د				التمرين الرابع
		10 د	الراحة بين اداء التمارين	
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تاكيد على الالتزام والتعاون
	نهاية المحاضرة	2 د 2 د 1 د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تعليق كرة بواسطة حبل وامام كل فريق مرمى وكرة معلقة ثم يقوم الطالب بركل الكرة على الكرة المعلقة و إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم. اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الانصراف

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية (11)
تعليم وتطوير مهارة المراوغة والخداع

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 17 / 3 / 2014 (الاثنين)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات	
1	المقدمة	5د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح	
	الاحماء العام	7د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد	
	إحماء خاص	8د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	
2	القسم الرئيسي	15د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع وتكتيكها مع عرض نموذج للمدرس مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس	
	القسم التطبيقي	65د	50د	10د	1- المراوغة لستة لاعبين بمساحة محددة خلال 6ثا .
				10د	2- مراوغة لاعب ضد لاعب في مسافة (4×4م) .
				10د	3- مراوغة لاعب ضد لاعب في زمن 6ثا بمساحة (2×2م) .
				10د	4- درجة اللاعب الكرة بين الشواخص لمسافة 15م.
القسم التطبيقي	10د		تمارين مهارية والادراك الحس حركي		
3	القسم الختامي	2د 2د 1د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون	
	نهاية المحاضرة	5د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - يقسم الصف الى مجموعتين وترسم على الحائط خطين امام كل مجموعة وبلعاز من المدرس يركض الطالب ثم القفز ولمس الخط والرجوع بسرعة و إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف.	

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي / تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 20 / 3 / 2014 (الخميس)

الوحدة التعليمية(12)
تعليم وتطوير مهارة المراوغة والخداع

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	النتظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
			XXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
			XXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
			O	مراعاة الفرروق الفردية
			O	
			O	
			O	
			O	
3	نهاية المحاضرة	5 د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - يقف الطالب الاول عن الثاني 15 قدم والطالب الثالث يقف في الوسط يحاول صد الكرات بين الاول والثاني اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الأولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
لتاريخ 23 / 3 / 2014 (الاحد)

الوحدة التعليمية (13)
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
			XXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
			XXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د		- أبدأ الجانب النظري شرح مهارة الدرجة وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس
			O XXXXXXX	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة
			O XXXXXXX	
3	القسم الختامي	5 د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - يقسم الصف فريقين امام كل فريق تعلق كرة ثم يركض الطالب ويقوم بالقفز ومس الكرة والرجوع بالسرعة أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف
			O	تأكيد على الالتزام والتعاون
2	القسم الرئيسي	65 د	50 د	1 - تمرين الدرجة والتهديف .
				2 - تمرين درجة الكرة لمسافة (8م) .
				3 - تمرين الاحساس الجري الجانبي .
				4 - تمرين الاحساس بالكرة من وضع الوقوف .
2	القسم الرئيسي	10 د	10 د	التمرين الاول
				التمرين الثاني
				التمرين الثالث
				التمرين الرابع
				الراحة بين اداء التمارين

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية (14)
تعليم و تطوير مهارة التهديف

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة التهديف بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 24 / 3 / 2014 (الاثنين)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		
				65 د	50 د	1- تمرين التهديف خلال (5ثا) من مناولة .
						2- تمرين التهديف من الدرجة على منتصف الدائرة .
						3- تمرين التهديف من الدرجة خلال (7ثا)
						4- تمرين التهديف على كرة معلقة ..
						10 د
10 د	التمرين الثاني					
10 د	التمرين الثالث					
10 د	التمرين الرابع					
10 د	الراحة بين اداء التمارين					
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		
				2 د	نهاية المحاضرة	
				2 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة – رسم خطوط على الارض بينهم (1م) والوثب بين هذه الخطوط	
				2 د	اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم	
				1 د	اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف	

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 27 / 3 / 2014 (الخميس)

الوحدة التعليمية (15)
تعليم وتطوير مهارة المراوغة والخداع

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
			XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د		- أبدأ الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع وتكنيكيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمارين التي تستخدم في الدرس
			O ××××××××	1- تمرين الاحساس الجري الجانبي .
			O ××××××××	2- المراوغة لسته لاعبين بمساحة محددة خلال 6ثا .
			O ××××××××	3- درجة اللاعب مسافة 15م وبزمن قدرة 10ثا حول اعلام .
			O ××××××××	4- المراوغة والخداع في مربع (5×5) بزمن قدرة 15 ثا .
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
			2د	نهاية المحاضرة
			2د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم
			2د	اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة
			1د	الانصراف

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 30 / 3 / 2014 (الاحد)

الوحدة التعليمية (16)
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	المقدمة	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			الاحماء العام	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			إحماء خاص	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	الجزء التعليمي		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		
			تمارين مهارية الحس حركي	65 د	50 د	1- تمرين درجة الكرة في دائرة خلال (15) ثا .	O ××××××××
						2- تمرين درجة الكرة على شكل رقم (8) لمدة 20 ثانية	O ××××××××
						3- تمرين الاحساس بدرجة الكرة	O ××××××××
						4- تمرين الدرجة والمناولة الى الزميل	O ××××××××
						التمرين الاول	10 د
التمرين الثاني	10 د						
التمرين الثالث	10 د						
التمرين الرابع	10 د						
الراحة بين اداء التمارين	10 د						
3	القسم الختامي	5 د	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		
		2 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة (أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم				
		2 د	اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة				
		1 د	الانصراف				

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 31 / 3 / 2014 (الاثنين)

الوحدة التعليمية (17)
تعليم و تطوير مهارة المراوغة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxx	- بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
				65 د	50 د	1- مراوغة لاعب ضد لاعب في زمن 6 ثا بمساحة (2×2م) .
						2- تمرين الاحساس بالكرة من وضع الوقوف .
						3- المراوغة لستة لاعبين بمساحة محددة خلال 6 ثا .
						4- المراوغة بين الطالبات داخل الدائرة .
						10 د
10 د	التمرين الثاني					
10 د	التمرين الثالث					
10 د	التمرين الرابع					
10 د	الراحة بين اداء التمارين					
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - رسم خطوط على الارض بينهم (1م) والوثب بين هذه الخطوط أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف		
				2 د 2 د 1 د	نهاية المحاضرة	

تمارين الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة والتهديف بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 3 / 4 / 2014 (الخميس)

الوحدة التعليمية (18)
تعليم وتطوير مهارة التهديف

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	O XXXXXXXXX O XXXXXXXXX O XXXXXXXXX O XXXXXXXXX	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
				65 د	50 د	1- تمرين التهديف من الحركة .
						2- تمرين الدرجة والتهديف .
						3- تمرين المناولة والتهديف على شبكة ارتداد
						4- تمرين التهديف بتقدير الزمن .
						التمرين الاول
التمرين الثاني						
التمرين الثالث						
التمرين الرابع						
الراحة بين اداء التمارين						
3	القسم الختامي	5 د	O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف		
				نهاية المحاضرة		

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية (19)
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 6 / 4 / 2014 (الاحد)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د		- أبدأ أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		
				- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة وتكنيقيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
			65 د	50 د	10 د	التمرين الاول
					10 د	التمرين الثاني
					10 د	التمرين الثالث
10 د	التمرين الرابع					
10 د	الراحة بين اداء التمارين					
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		
				اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة -إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم		
				اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة		
				الانصراف		

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة و التهديف بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 7 / 4 / 2014 (الاثنين)

الوحدة التعليمية (20)
تعليم و تطوير مهارة التهديف

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة
			XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX O	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم
			XXXXXXXXXX X X X O X	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة و تمارين الإحساس بالكرة
2	القسم الرئيسي	15 د	O xxxxxxxx O xxxxxxxx O xxxxxxxx O xxxxxxxx	بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح مختصر للتمرينات .
				القسم التطبيقي
	2- تمرين التهديف على المرمى المقسم الى مربعات خلال (10ثا).			
	3- تمرين التهديف بين الشواخص خلال (6ثا)			
	4- التهديف من المناولة الجانبية خلال (7ثا).			
	تمارين مهارية الحس حركي	50 د	10 د	التمرين الاول
10 د			التمرين الثاني	
		10 د	التمرين الثالث	
		10 د	التمرين الرابع	
		10 د	الراحة بين اداء التمارين	
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - رسم خطوط على الارض بينهم (1م) والوثب بين هذه الخطوط أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف
	نهاية المحاضرة	2 د 2 د 1 د		تأكيد على الالتزام والتعاون

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 9 / 4 / 2014 (الاربعاء)

الوحدة التعليمية (21)
تعليم وتطوير مهارة المراوغة والخداع

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات			
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح			
			XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد			
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة			
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	O XXXXXXXXX	- بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع وتكنيكيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس			
				65 د	50 د	10 د	التمرين الاول
						10 د	التمرين الثاني
						10 د	التمرين الثالث
						10 د	التمرين الرابع
						10 د	الراحة بين اداء التمارين
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	XXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - لعبة جمع الكرات في زمن 10 ثا و اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف			
				5 د	1- تمرين الاحساس المكاني داخل الدائرة		
					2- تمرين دحرجة الكرة داخل دائرة .		
					3- المراوغة والخداع في مربع (5×5) بزمن قدرة 15 ثا .		
			O XXXXXXXXX	4- مراوغة لاعب ضد لاعب في زمن 6 ثا بمساحة (2×2) .			

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد(20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الوحدة التعليمية (22)
تعليم و تطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 10 / 4 / 2014 (الخميس)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د		- أبدأ الجانب النظري شرح مهارة الدرجة وتكنيهما مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
			65 د	50 د	10 د	التمرين الاول
					10 د	التمرين الثاني
					10 د	التمرين الثالث
					10 د	التمرين الرابع
					10 د	الراحة بين اداء التمارين
O XXXXXXXXXXX	1- تمرين الدرجة حول مربع خلال (10) ثانيا					
O XXXXXXXXXXX	2- تمرين الدرجة والمناولة الى الزميل					
O XXXXXXXXXXX	3- تمرين درجة الكرة لمسافة (10) م ذهابا وايابا بزمن قدرة (30)ثانية .					
O XXXXXXXXXXX	4- تمرين درجة الكرة على شكل رقم (8) لمدة 20 ثانية					
3	القسم الختامي	5 د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		
	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د		اعطاء لعبة ترويحوية تخدم المهارة - اعطاء لعبة قفز الارنب لمسافة 10 م اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف		

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 13 / 4 / 2014 (الاحد)

الوحدة التعليمية (23)
تعليم و تطوير مهارة المراوغة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	المقدمة	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			الإحماء العام	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			إحماء خاص	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د 65د	الجزء التعليمي		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		
			تمارين مهارية الحس حركي	10 د	التمرين الاول	O xxxxxxxxxxx	1- - مراوغة لاعب ضد لاعب في مسافة (4×4م) .
				10 د	التمرين الثاني	O xxxxxxxxxxx	2- المراوغة لستة لاعبين بمساحة محددة خلال 6ثا .
				10 د	التمرين الثالث	O xxxxxxxxxxx	3- المراوغة بين الطالبات داخل الدائرة .
				10 د	التمرين الرابع	O xxxxxxxxxxx	4- تمرين ركل الكرة وهي في الهواء الى منطقة محددة
				10 د	الراحة بين اداء التمارين		
5 د	نهاية المحاضرة		XXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون			
3	القسم الختامي	5 د	2د 2د 1د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - رسم خطوط على الارض بينهم (1م) والوثب بين هذه الخطوط إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف			

تمرينات الادراك الحس - حركي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد(20) طالبه
الزمن / (90) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة والتهديف بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .
لتاريخ 2014 /4 /14 (الاثنين)

الوحدة التعليمية (24)
تعليم وتطوير مهارة التهديف

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	20 د	XXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
			XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د		- أبدأ الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
			65 د	50 د	10 د	التمرين الاول
					10 د	التمرين الثاني
					10 د	التمرين الثالث
					10 د	التمرين الرابع
					10 د	الراحة بين اداء التمارين
O	XXXXXXXXXX	1- تمرين التهديف على المرمى .				
	XXXXXXXXXX	2- تمرين المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة .				
	XXXXXXXXXX	3- تمرين التهديف على كرة معلقة .				
	XXXXXXXXXX	4- تمرين التهديف على زوايا الهدف الاربعة				
	XXXXXXXXXX					
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	XXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		
			5 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة - رسم خطوط على الارض بينهم (1م) والوثب بين هذه الخطوط أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف		

ملحق (10)

الوحدات التعليمية لتعليم مهارات كرة القدم الصالات
تمارين التصور العقلي تعطى في بداية الوحدة التعليمية

الملاحظات	المحتويات
التاريخ 2014 / 2 / 23 2014 / 2 / 24	الوحدة التعليمية : 1- 2
الزمن 15 دقيقة	الهدف : : الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايجازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة الدرجة تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة الدرجة بكرة القدم وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهارة الدرجة بالقدم تكرارها مع التنفس - الربط بين جميع مراحل الدرجة بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الاولى
تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 23 / 2 / 2014 الاحد

الملاحظات	التنظيم	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	ت			
التأكد على الوقوف الصحيح	XXXXXXXXXX O	15 د	المقدمة	1			
الإحماء العام بشكل جيد	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O		الإحماء العام				
التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	XXXXXXXXXX X X X O X		إحماء خاص				
- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية		55 د	الجزء التعليمي	2			
	- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		40 د		الجزء التطبيقي		
	1- التمرين رقم 1.					9 د	التمرين الاول
	2- التمرين رقم 2.					9 د	التمرين الثاني
	3- التمرين رقم 3.					9 د	التمرين الثالث
	4- التمرين رقم 4.	9 د		التمرين الرابع			
		4 د	الراحة بين اداء التمرينات				
تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	5 د	نهاية المحاضرة	3			
			القسم الختامي				

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الثانية
تعلم و تطوير مهاره الدرجه

الهدف التعليمي /تعلم الطالب تطوير الدرجه بالكرة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 / 2 / 24 الاثنين

الملاحظات	التنظيم	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	ت				
التأكد على الوقوف الصحيح	XXXXXXXXXX O	15 د	المقدمة	1				
الإحماء العام بشكل جيد	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O		الإحماء العام					
التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	XXXXXXXXXX X X X O X		إحماء خاص					
- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	15 د	الجزء التعليمي	2				
			55 د		40 د	الجزء التطبيقي		
						1- التمرين رقم 4 .	9 د	التمرين الاول
						2- التمرين رقم 5 .	9 د	التمرين الثاني
						3- التمرين رقم 6 .	9 د	التمرين الثالث
4- التمرين رقم 7 .	9 د	التمرين الرابع						
4 د		الراحة بين اداء التمرينات						
تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	5 د	نهاية المحاضرة	3				

الوحدة التعليمية : 3- 4	التاريخ 27 / 2 / 2014 . 2 / 3 / 2014
الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات	الزمن : 15 دقيقة

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة التهديف بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة التهديف بالقدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهارة التهديف بكرة القدم للصالات بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة التهديف تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل التهديف بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الثالثة
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 / 2 / 27 الخميس

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	المقدمة	3د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الاحماء العام	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	7د	XXXXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15د		- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات - مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم
	القسم التطبيقي	55د	40د	1- تمرين رقم (30).
				2- تمرين رقم (31).
				3- تمرين رقم (32).
				4- تمرين رقم (33).
الراحة بين اداء التمرينات	4د			بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
3	القسم الختامي	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د		- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . - إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة - الانصراف .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الرابعة
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2 / 3 / 2014 الاحد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات	
1	القسم التحضيري	3د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح	
		5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد	
		7د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د		- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات - مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	
		9د	40د	55د	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
					1- تمرين رقم (33).
					2- تمرين رقم (34) .
					3- تمرين رقم (35).
4- تمرين رقم (36)					
4د				تمارين مهارية والتصور الذهني	
3	القسم الختامي	2د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون	
		2د 2د 1د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة . الانصراف .	

التاريخ 2014 / 3 / 3 2014 / 3 / 6	الوحدة التعليمية : 5-6
الزمن : 15 دقيقة	الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة المراوغة والخداع بكرة القدم للصالات

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة المراوغة والخداع بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعاظات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهارة المراوغة والخداع بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة المراوغة والخداع تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة المراوغة بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهارة المراوغة بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والخداع بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الخامسة
تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات.
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/3/3 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المرحلة	الملاحظات	النتائج		
1	القسم التحضيري	15 د	3د	المقدمة	XXXXXXXXXX O		
			5د	الاحماء العام	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O		
			7د	إحماء خاص	XXXXXXXXXXXX X X X O X		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	55د	40د	<p>بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع بالقدم وتكنيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس</p> <p>1- تمرين رقم 16 .</p> <p>2- تمرين رقم 17 .</p> <p>3- تمرين رقم 18 .</p> <p>4- تمرين رقم 19</p>		
						9د	التمرين الاول
						9د	التمرين الثاني
						9د	التمرين الثالث
						9د	التمرين الرابع
						4د	الراحة بين اداء التمرينات
3	القسم الختامي	5 د	2د 2د 1د	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O		
				اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس للقدم . أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف			

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية السادسة
مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/3/6 الخميس

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية	الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات	الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية	2014/3/6 الخميس	الملاحظات				
1	القسم التحضيري	15 د	3د	المقدمة	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح				
			5د	الاحماء العام	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد ومنظم				
			7د	إحماء خاص	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمرين الإحساس بالكرة	XXXXXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة				
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	15 د	الجزء التعليمي	بداية الجانب النظري شرح مهارة الدحرجة وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة				
					55 د			40 د	9د	التمرين الاول	1- تمرين رقم 20 .
									9د	التمرين الثاني	2- تمرين رقم 21 .
									9د	التمرين الثالث	3- تمرين رقم 22 .
									9د	التمرين الرابع	4- تمرين رقم 23 .
									4د	الراحة بين اداء التمرينات	
3	القسم الختامي	5 د	2د 2د 1د	نهاية المحاضرة	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكل اربع فرق امام كل فريق كرة ثم يقوم الطالب برمي الكرة على الخلف وتعاد اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تاكيد على الالتزام والتعاون				

التاريخ 2014 / 3 / 9 2014 / 3 / 10	الوحدة التعليمية : 7 - 8
الزمن 15 دقيقة	الهدف : : الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة الدرجة بكرة القدم للصالات
الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايجازات بطيئة وبصوت هادئ	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	<p>وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة الدرجة تكرارها مع التنفس</p>
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة الدرجة بكرة القدم وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعادة الذهنية لمهارة الدرجة بالقدم تكرارها مع التنفس - الربط بين جميع مراحل الدرجة بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية السابعة
تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 9 / 3 / 2014 الاحد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات				
1	القسم التحضيري	15 د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح				
				XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد				
				XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة				
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	XXXXXXXXXX	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية				
						55 د	40 د	9 د	التمرين الاول
								9 د	التمرين الثاني
								9 د	التمرين الثالث
								9 د	التمرين الرابع
4 د	الراحة بين اداء التمرينات								
3	القسم الختامي	5 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون				
				2 د	نهاية المحاضرة				
					2 د				
					1 د				

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة

الزمن (75) دقيقة

الوحدة التعليمية الثامنة
تعلم و تطوير مهاره الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالب تطوير الدرجة بالكرة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 10 / 3 / 2014 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	المقدمة	3د	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات		
	القسم التحضيري	الإحماء العام	5د	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		
	القسم التحضيري	إحماء خاص	7د	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي و تمارين التمطي		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	الجزء التعليمي	15د	- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		
		تمارين مهارية والتصور الذهني	40د	55د	1- تمرين رقم 12 .	
					2- تمرين رقم 13 .	
					3- تمرين رقم 14 .	
					4- تمرين رقم 15 .	
التمرين الاول	9د					
التمرين الثاني	9د					
التمرين الثالث	9د					
التمرين الرابع	9د					
الراحة بين اداء التمرينات	4د					
3	القسم الختامي	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د	5د	اعطاء لعبة ترويحوية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف	تأكيد على الالتزام والتعاون

الوحدة التعليمية : 9-10	التاريخ 13 / 3 / 2014 . 16 / 3 / 2014
الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات	الزمن : 15 دقيقة

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة التهديف بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة التهديف بالقدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعايات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهارة التهديف بكرة القدم للصالات بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	- وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة التهديف تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل التهديف بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية التاسعة
مهارة التهديد لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة التهديد لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 13 / 3 / 2014 الخميس

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	15 د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات - مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
				XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد		
				XXXXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديد وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس - 5- تمرين رقم 37 . - 6- تمرين رقم 38 . - 7- تمرين رقم 39 . - 8- تمرين رقم 40 .		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية		
						9 د	التمرين الاول
						9 د	التمرين الثاني
						9 د	التمرين الثالث
						9 د	التمرين الرابع
	الراحة بين اداء التمرينات	4 د					
3	القسم الختامي	5 د	- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . - إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة . - الانصراف .	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية العاشرة
مهارة التهديد لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة التهديد لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 16 / 3 / 2014 الاحد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات	
1	القسم التحضيري	3د	المقدمة	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح	
		5د	الاحماء العام	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد	
		7د	إحماء خاص	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة	
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د	الجزء التعليمي		- أبدأ الجانب النظري شرح مهارة التهديد وتكتيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	
		40د	9د	التمرين الاول	5- تمرين رقم 41.	
			9د	التمرين الثاني	6- تمرين رقم 42.	
			9د	التمرين الثالث	7- تمرين رقم 43.	
			9د	التمرين الرابع	8- تمرين رقم 44.	
4د	الراحة بين اداء التمرينات					
3	القسم الختامي	5د	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون	
		2د 2د 1د			- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . - إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة - الانصراف .	

الوحدۃ التعلیمیة : 11- 12	التاریخ 2014 / 3 / 17 2014 / 3 / 20
الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة المراوغة والخداع بكرة القدم للصالات	الزمن : 15 دقيقة

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة المراوغة والخداع بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهارة المراوغة والخداع بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة المراوغة والخداع تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة المراوغة بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهارة المراوغة بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والخداع بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات.
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/3/17 الاثنين

الوحدة التعليمية (11)
تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات				
1	القسم التحضيري	15 د	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة - مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح				
				XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد ومنتظم				
				XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة				
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع بالقدم وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة				
						55 د	40 د	9 د	التمرين الاول
								9 د	التمرين الثاني
								9 د	التمرين الثالث
								9 د	التمرين الرابع
4 د	الراحة بين اداء التمرينات								
3	القسم الختامي	5 د	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس للقدم . أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون				
					2 د 2 د 1 د	نهاية المحاضرة			

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (12)
مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالب مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/3/20 الخميس

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	15 د	المقدمة	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة		
			الاحماء العام	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		
			إحماء خاص	تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمارين الإحساس بالكرة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	40 د	55 د	بداية الجانب النظري شرح مهارة الدحرجة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	
					التمرين الاول	5- تمرين رقم 16 .
					التمرين الثاني	6- تمرين رقم 17 .
					التمرين الثالث	7- تمرين رقم 28 .
					التمرين الرابع	8- تمرين رقم 29 .
					الراحة بين اداء التمرينات	
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	5 د	اعطاء لعبة ترويجية تخدم المهارة- تشكل فريقين امام كل فريق كرة ثم يقوم الطالب برمي الكرة على الخلف وتعاد اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف		
				نهاية المحاضرة	تاكيد على الالتزام والتعاون	

التاريخ 2014 / 3 / 23 2014 / 3 / 24	الوحدة التعليمية : 13- 14
الزمن 15 دقيقة	الهدف : : الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة الدرجة و مهارة التهديف بكرة القدم للصالات
الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم والتهديف بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم ومهارة التهديف بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروف (صورة شفافة)
الايعازات بطيئة وبصوت هادئ	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارة الدرجة بالقدم والتهديف بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروف
	<ul style="list-style-type: none"> وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة الدرجة تكرارها مع التنفس ومهارة التهديف
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارة الدرجة بكرة القدم وتكرارها مع التنفس ومهارة التهديف
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعادة الذهنية لمهارة الدرجة ومهارة التهديف بالقدم تكرارها مع التنفس - الربط بين جميع مراحل الدرجة والتهديف بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (13)
تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 23 / 3 / 2014 الاحد

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الملاحظات	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	3د	المقدمة	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الاحماء العام	5د		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	7د		XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15د	الجزء التعليمي		- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
	القسم التطبيقي	40د	55د	1- التمرين رقم 3 .	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية
				2- التمرين رقم 4 .	
				3- التمرين رقم 7 .	
				4- التمرين رقم 8 .	
3	القسم الختامي	2د 2د 1د	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
					اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (14)
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 2014 / 3 / 24 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن			التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	3د	15 د		XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
		5د			XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
		7د			XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	55د	40د		- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة
		9د			التمرين الاول	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
		9د			التمرين الثاني	1- تمرين رقم (31) .
		9د			التمرين الثالث	2- تمرين رقم (32) .
		9د			التمرين الرابع	3- تمرين رقم (42) .
					4- تمرين رقم (43) .	مراعاة الفروق الفردية
	الراحة بين اداء التمرينات	4د				
3	القسم الختامي	2د 2د 1د	5 د		XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
	نهاية المحاضرة					- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . إعطاء تمارين تهدئة وارتقاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة - الانصراف .

التاريخ 2014 / 3 / 27 2014 / 3 / 30	الوحدة التعليمية : 15- 16
الزمن : 15 دقيقة	الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهاتري المراوغة والدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة والدرجة بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروف (صورة شفافة)
الايجازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروف
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهاتري المراوغة والدرجة تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والدرجة بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية

العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (15)

تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات.

الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

2014/3/27 الخميس

الملاحظات	التنظيم	الزمن	ت	أقسام الوحدة التعليمية	
التأكد على الوقوف الصحيح	XXXXXXXXXX O	15 د	3د	المقدمة	
الإحماء العام بشكل جيد ومنتظم	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O			5د	القسم التحضيري
التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة	XXXXXXXXXXXX X X X O X			7د	إحماء خاص
- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	55د	40د	15 د	القسم الرئيسي
				9د	التمرين الاول
				9د	التمرين الثاني
				9د	التمرين الثالث
				9د	التمرين الرابع
4د	الراحة بين اداء التمرينات				
تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	5 د	2د 2د 1د	نهاية المحاضرة	القسم الختامي

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (16)

تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

التاريخ 30 / 3 / 2014 الاحد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات			
1	المقدمة	3د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح			
	الإحماء العام	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد			
	إحماء خاص	7د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة			
2	القسم الرئيسي	15د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس			
	القسم التطبيقي	40د	55د	5- التمرين رقم 1 .			
				6- التمرين رقم 4 .			
				7- التمرين رقم 11 .			
				8- التمرين رقم 15 .			
تمارين مهارية والتصور الذهني				- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية			
3	القسم الختامي	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف	تأكيد على الالتزام والتعاون

التاريخ 2014 / 3 / 31 2014 / 4 / 3	الوحدة التعليمية : 17- 18
الزمن : 15 دقيقة	الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصالات

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهاتري المراوغة والتهديف بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة والتهديف بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعايات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهاتري المراوغة والتهديف تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس .
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والدرجة بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (17)
تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات.
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/3/ 31 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	15 د	المقدمة	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة		
			الاحماء العام	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		
			إحماء خاص	تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمارين الإحساس بالكرة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	40 د	55 د	الجزء التعليمي	بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع بالقدم وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
					التمرين الاول	13- تمرين رقم 24 .
					التمرين الثاني	14- تمرين رقم 25 .
					التمرين الثالث	15- تمرين رقم 17 .
					التمرين الرابع	16- تمرين رقم 18 .
					الراحة بين اداء التمرينات	
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	5 د	5 د	نهاية المحاضرة	اعطاء لعبة تروبية تخدم المهارة- فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس للقدم . أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف
					تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXX O

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (18)
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 3 / 4 / 2014 الخميس

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية	العدد (20) طالبة	الزمن / (75) دقيقة	الوحدة التعليمية (18)	مهارة التهديف لكرة القدم الصالات	الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات	الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية	التاريخ 3 / 4 / 2014 الخميس	
1	القسم التحضيري	3د	المقدمة	15 د	7د	-	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح		
		5د	الاحماء العام				XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد			
	7د	إحماء خاص	XXXXXXXXXX X X X O X				التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة				
	15د	الجزء التعليمي	XXXXXXXXXX X X X O X				التأكد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة				
2	القسم الرئيسي	15د	الجزء التعليمي	55د	40د	-	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	-	- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		
							9د		التمرين الاول	1- تمرين رقم (30) .	- مراعاة الفروق الفردية
							9د		التمرين الثاني	2- تمرين رقم (35) .	
							9د		التمرين الثالث	3- تتمرين رقم (37).	
	9د	التمرين الرابع	4- تتمرين رقم (38) .								
	الراحة بين اداء التمرينات	4د									
3	القسم الختامي	5د	نهاية المحاضرة				- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة . - إعطاء تمارين تهيئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة . - الانصراف .	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون		

	الوحدة التعليمية : 19- 20	التاريخ 6 / 4 / 2014 2014 / 4 / 7
	الهدف : : الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهارة الدرجة و مهارة التهديف بكرة القدم للصالات	الزمن 15 دقيقة
الملاحظات	المحتويات	
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهارتي الدرجة والتهديف بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب . 	
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارتي الدرجة و التهديف بصورة بالقدم بطيئة اجزاء النموذج المعروف (صورة شفافة) 	
الايعازات بطيئة وبصوت هادئ	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تصور مهارتي الدرجة بالقدم والتهديف بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروف 	
	<ul style="list-style-type: none"> وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهارة الدرجة تكرارها مع التنفس ومهارة التهديف 	
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهارتي الدرجة بكرة القدم وتكرارها مع التنفس ومهارة التهديف 	
الجلوس بوضع مريح	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعادة الذهنية لمهارتي الدرجة ومهارة التهديف بالقدم تكرارها مع التنفس - الربط بين جميع مراحل الدرجة والتهديف بكرة القدم (للصالات) . 	

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (19)

تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

التاريخ 6 / 4 / 2014 الاحد

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	المقدمة	3د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح
	الاحماء العام	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد
	إحماء خاص	7د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة
2	القسم الرئيسي	15د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
	القسم التطبيقي	40د	55د	1- التمرين رقم 8 .
				2- التمرين رقم 9 .
				3- التمرين رقم 3 .
				4- التمرين رقم 4 .
تمارين مهارية والتصور الذهني				- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية
3	القسم الختامي	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	تأكيد على الالتزام والتعاون
		2د 2د 1د		اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (20)
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي / تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 4 / 7 / 2014 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	3د	المقدمة	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات
		5د	الإحماء العام	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم
		7د	إحماء خاص	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي وبعض تمارين التصور الذهني
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د	الجزء التعليمي	- بداية الجانب النظري شرح مهارة التهديف وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
		40د	التمرين الاول	1- التمرين رقم 39 .
				2- التمرين رقم 40 .
				3- التمرين رقم 43 .
				4- التمرين رقم 44 .
4د	الراحة بين اداء التمرينات			
3	القسم الختامي	5د	نهاية المحاضرة	- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة تعليق كرة بواسطة حبل وامام كل فريق مرمى وكرة معلقة ثم يقوم الطالب بركل الكرة على الكرة المعلقة . - إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة - الانصراف .
		2د 2د 1د		

التاريخ 2014 / 4 / 9 2014 / 4 / 10	الوحدة التعليمية : 21- 22
الزمن : 15 دقيقة	الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهاتري المراوغة والدرجة بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة والدرجة بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروف (صورة شفافة)
الايغازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور مهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروف
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهاتري المراوغة والدرجة تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات وتكرارها مع التنفس
	- الاستعادة الذهنية لمهاتري المراوغة والدرجة بكرة القدم للصالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والدرجة بكرة القدم (للصالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية

العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (21)

تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات.

الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

2014 /4/ 9 الاربعاء

الملاحظات	التنظيم		الزمن		أقسام الوحدة التعليمية		ت		
التأكد على الوقوف الصحيح	XXXXXXXXXX O	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة	15 د	3د	المقدمة		1		
الإحماء العام بشكل جيد ومنظم	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	- مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم			الإحماء العام				
التأكيد على اشتراك المجاميع العضلية التي تخص المهارة	XXXXXXXXXXXX X X X O X	- تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمرين الإحساس بالكرة			إحماء خاص				
- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة		بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع بالقدم وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس	55د	40د	الجزء التعليمي		2		
		17- تمرين رقم 24 .			9د	التمرين الاول			
		18- تمرين رقم 16 .				9د		التمرين الثاني	
		19- تمرين رقم 19 .						التمرين الثالث	
		20- تمرين رقم 29 .						التمرين الرابع	
			4د	الراحة بين اداء التمرينات					
تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة تروبية تخدم المهارة- فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس للقدم . أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف	5 د	2د 2د 1د	نهاية المحاضرة		3		
					القسم الختامي				

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة

الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (22)

تعلم وتطوير مهارة الدرجة

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة على تطوير مهارة الدرجة
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

التاريخ 10 / 4 / 2014 الخميس

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات			
1	المقدمة	3د	XXXXXXXXXX O	التأكد على الوقوف الصحيح			
	الاحماء العام	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	الإحماء العام بشكل جيد			
	إحماء خاص	7د	XXXXXXXXXX X X X O X	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة			
2	القسم الرئيسي	15د		- بداية الجانب النظري شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكنيكيها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس			
	القسم التطبيقي	40د	55د	9- التمرين رقم 9 .			
				10- التمرين رقم 10 .			
				11- التمرين رقم 12 .			
				12- التمرين رقم 13 .			
تمارين مهارية والتصور الذهني				- أداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية			
3	القسم الختامي	نهاية المحاضرة	2د 2د 1د	5د	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة- تشكيل مجموعتين على شكل رتل والقيام بمناولة الكرة الى الطالبة الاخرى من فوق الراس للخلف. أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الأخطاء الشائعة الانصراف	تأكيد على الالتزام والتعاون

التاريخ 2014 / 4 / 13 2014 / 4 / 14	الوحدة التعليمية : 23- 24
الزمن : 15 دقيقة	الهدف : تكرار الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصلالات

الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	- مرحلة الاستعداد مع التنفس . - محاولة تصور مهاتري المراوغة والتهديف بالقدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج للاعب .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	- محاولة تصور مهارة المراوغة والتهديف بكرة القدم بصورة بطيئة اجزاء النموذج المعروض (صورة شفافة)
الايعازات بطيئة وبصوت هادئ	- محاولة تصور لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم بصورة بطيئة لأجزاء النموذج المعروض
	وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين ، تكرارها مع التنفس محاولة التصور لمهاتري المراوغة والتهديف تكرارها مع التنفس
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات والتركيز الذهني	- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصلالات وتكرارها مع التنفس .
الجلوس بوضع مريح	- الاستعادة الذهنية لمهاتري المراوغة والتهديف بكرة القدم للصلالات تكرارها مع التنفس . - الربط بين جميع مراحل المراوغة والدرجة بكرة القدم (للصلالات) .

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (23)
تعليم مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة المراوغة بكرة القدم للصالات .
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
2014/4/ 13 الاحد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التنظيم	الملاحظات		
1	القسم التحضيري	15 د	المقدمة	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والاجهزة		
			الاحماء العام	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		
			إحماء خاص	تمارين تهيئة خاصة لخدمة المهارة وتمارين الإحساس بالكرة		
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15 د	40 د	55 د	الجزء التعليمي	بداية الجانب النظري شرح مهارة المراوغة والخداع بالقدم وتكنيكها مع عرض نموذج للمدرس واستخدام جهاز فيديو عرض للمهارة مع شرح للتمرينات التي تستخدم في الدرس
					التمرين الاول	21- تمرين رقم 24 .
					التمرين الثاني	22- تمرين رقم 26 .
					التمرين الثالث	23- تمرين رقم 28 .
					التمرين الرابع	24- تمرين رقم 21 .
الراحة بين اداء التمرينات						
3	القسم الختامي	2 د 2 د 1 د	5 د	5 د	نهاية المحاضرة	اعطاء لعبة تروبية تخدم المهارة- فريقين متقابلين في ملعب كرة قدم صالات ولعب الكرة باليدين دون مس للقدم . أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة الانصراف
					تأكيد على الالتزام والتعاون	XXXXXXXXXXXXX O

المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية
العدد (20) طالبة
الزمن / (75) دقيقة

الوحدة التعليمية (24)
مهارة التهديف لكرة القدم الصالات

الهدف التعليمي /تعلم الطالبة مهارة التهديف لكرة القدم الصالات
الهدف التربوي / الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية
التاريخ 14 / 4 / 2014 الاثنين

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	التمارين	الملاحظات	
1	القسم التحضيري	3د	المقدمة	التأكد على الوقوف الصحيح XXXXXXXXXX O	
		5د	الإحماء العام	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	
		7د	إحماء خاص	XXXXXXXXXX X X X O X	
2	القسم الرئيسي القسم التطبيقي	15د	الجزء التعليمي	- أخذ الغياب وتهيئة الأدوات - مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي وبعض تمارين التصور الذهني	
		55د	40د	9د	التمرين الاول
				9د	التمرين الثاني
				9د	التمرين الثالث
				9د	التمرين الرابع
4د	الراحة بين اداء التمرينات	- اداء نموذج (موديل) لكل جزء من أجزاء المهارة - مراعاة الفروق الفردية			
3	القسم الختامي	5د	نهاية المحاضرة	XXXXXXXXXXXXXXXXXX O	
		2د 2د 1د		- اعطاء لعبة ترويحية تخدم المهارة تشكل دائرتين وسط كل دائرة طالبة وتحول الطالبة اصابتها. - إعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - اعطاء تغذية راجعة مع تصحيح الاخطاء الشائعة - الانصراف .	

ملحق (7)

تمارين الادراك الحس حركي

توزيع التمرينات باستخدام تمارينات الادراك الحس - الحركي

(الاسبوع الاول - الثاني)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (7-5-9-3)	الاحد 2014/2/23	الاول	الاولى
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (35-14-2-5)	الاثنين 2014/2/24	الاول	الثانية
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (1-37-11-17)	الخميس 201/2/27	الاول	الثالثة
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (22-12-19-10)	الاحد 2014/3/2	الثاني	الرابعة
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (39-38-44-45)	الاثنين 2014/3/ 3	الثاني	الخامسة
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (46-42-40-14)	الخميس 2014/3/6	الثاني	السادسة

(الاسبوع الثالث - الرابع)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (13-14-18-9)	الاحد 2014/3/9	الثالث	السابعة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (35-33-14-12)	الاثنين 2014/3/10	الثالث	الثامنة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (22-20-31-17)	الخميس 2014/3/13	الثالث	التاسعة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (24-30-1-20)	الاحد 2014/3 /16	الرابع	العاشرة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (44-42-41-40)	الاثنين 2014/3/17	الرابع	الحادية عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (43-7-45-46)	الخميس 2014/3/20	الرابع	الثانية عشر

(الاسبوع الخامس - السادس)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (15-38-36-35)	الاحد 2014/3/23	الخامس	الثالثة عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (16-28-17-25)	الاثنين 2014/3/24	الخامس	الرابعة عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (46-43-40-38)	الخميس 2014/3/27	الخامس	الخامسة عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (18-13-6-5)	الاحد 2014/3/30	السادس	السادسة عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (39-40-15-42)	الاثنين 2014/3/31	السادس	السابعة عشر
2.5	10 د	65 د	90 د	تمرين (30-34-35-37)	الخميس 2014/4/3	السادس	الثامنة عشر

(الاسبوع السابع - الثامن)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (2-3-5-6)	الاحد 2014/4/6	السابع	التاسعة عشر
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (29-27-26-25)	الاثنين 2014/4/7	السابع	العشرون
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (42-46-9-14)	الاربعاء 2014/4/9	السابع	الحادية والعشرون
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (6-8-18-21)	الخميس 2014/4/10	الثامن	الثانية والعشرون
د2.5	د 10	د 65	د 90	تمرين (4-39-40-41)	الاحد 2014/4/13	الثامن	الثالثة والعشرون
د2,5	د 10	د 65	د 90	تمرين (19-16-12-10)	الاثنين 2014/4/14	الثامن	الرابعة والعشرون

تمارين الادراك الحس - حركي

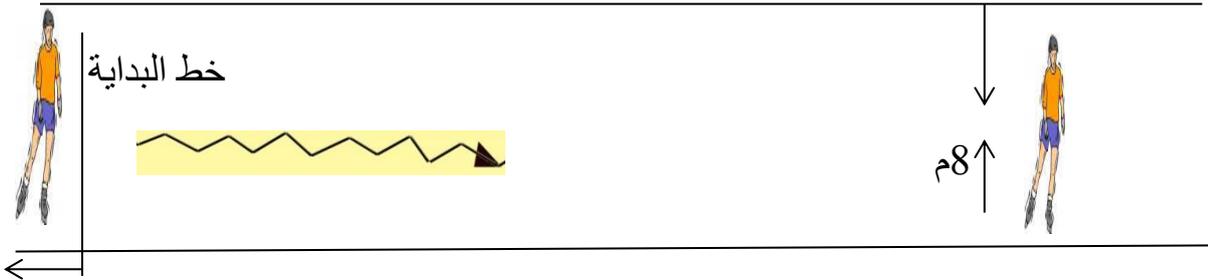
تمارين ادراك المسافة .

1- تمرين الاحساس الحركي بمسافة الوثب .

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة لتحسين مسافة الوثب دون استخدام حاسة البصر وذلك بالتركيز على الاحساس بمسافة الوثب .

الادوات المستخدمة : شريط قياس , غطاء العين .

توصيف التمرين : يرسم على الارض خطين على بعد (8 م) تقف الطالبة على خط البداية وتفحص المكان دون غلق عينيها بعد ذلك يتم وضع غطاء العين , وتستعد لمدة (6 ثا) ثم تثب من خط البداية محاولة الحكم على مسافة الوثب حتى تهبط بعقب القدم على خط النهاية .

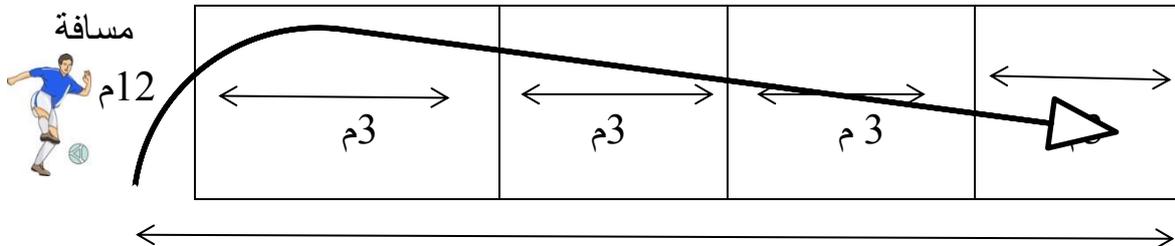


2- تمرين الاحساس بمسافة مناولة الكرة .

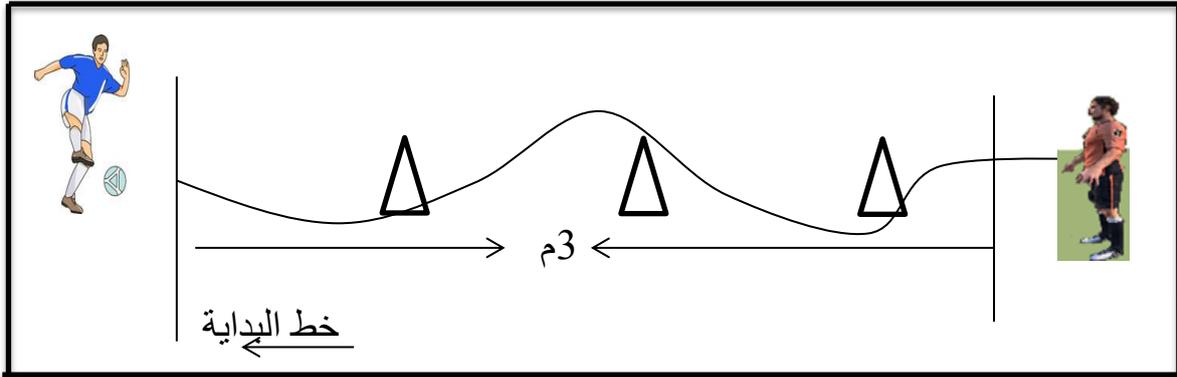
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على الاحساس بمسافة مناولة الكرة دون استخدام حاسة البصر .

الادوات المستخدمة : شريط قياس , كرة قدم للصالات , غطاء عين

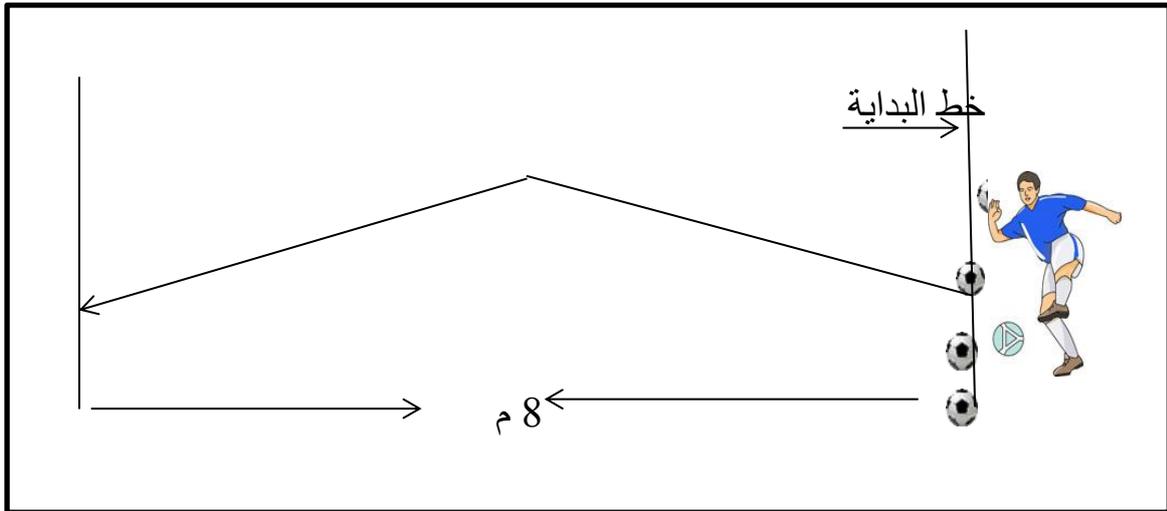
توصيف التمرين : يرسم خطين على الارض المسافة بينهما (12م) وتقسّم المسافة بين الخطين بخطوط والمسافة بين خط وأخر (3) م وهذه الخطوط فيها درجات تقف الطالبة على خط البداية بعد ذلك تقوم الطالبة بتفحص المكان دون غلق عينيها لمدة (7) ثا ثم تقوم بغلق عينيها وتبدأ بمناولة الكرة .



- 3- تمرين درجة الكرة بين (3) شواخص خلال (5) ثانية .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة .
 الادوات المستخدمة : شريط قياس , كرة قدم للصالات , (3) شواخص .
 توصيف التمرين : تؤدي الطالبة الدرجة بين الشواخص الثلاثة بزمن قدرة (5) ثانية
 وتسلم الكرة الى زميلتها في الجهة المقابلة ويستمر التمرين عدت تكرارات .

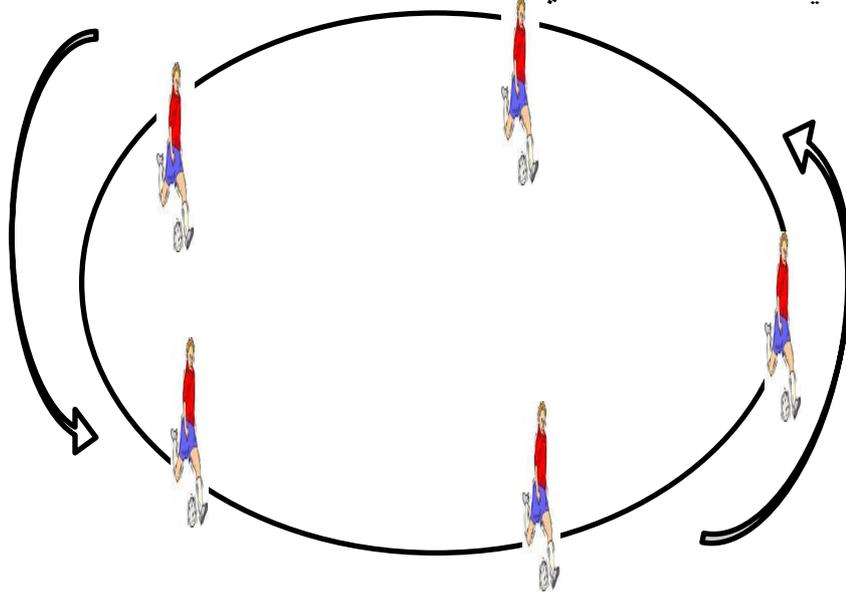


- 4- تمرين ركل الكرة وهي في الهواء الى منطقة محددة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على ركل الكرة وهي في الهواء الى منطقة محددة .
 الادوات المستخدمة : شريط قياس , كرة قدم لصالات .
 توصيف التمرين : يرسم خط على الارض على (8م) تقف الطالبة وتقوم بوضع الكرات امامها ثم تقوم بركل الكرات الى المنطقة المحددة .



- 5- تمرين درجة الكرة في دائرة خلال (15) ثا .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة .
 الادوات المستخدمة : شريط قياس , ساعة توقيت .

توصيف الاختبار :درجة الكرة في دائرة يؤدي جميع اللاعبين الدرجة بالكرة في دائرة , عند اشارة المدرب , يترك اللاعبون الكرات لتغير اتجاه الدرجة ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه .



6- تمرين درجة الكرة على شكل رقم (8) لمدة 20 ثانية .

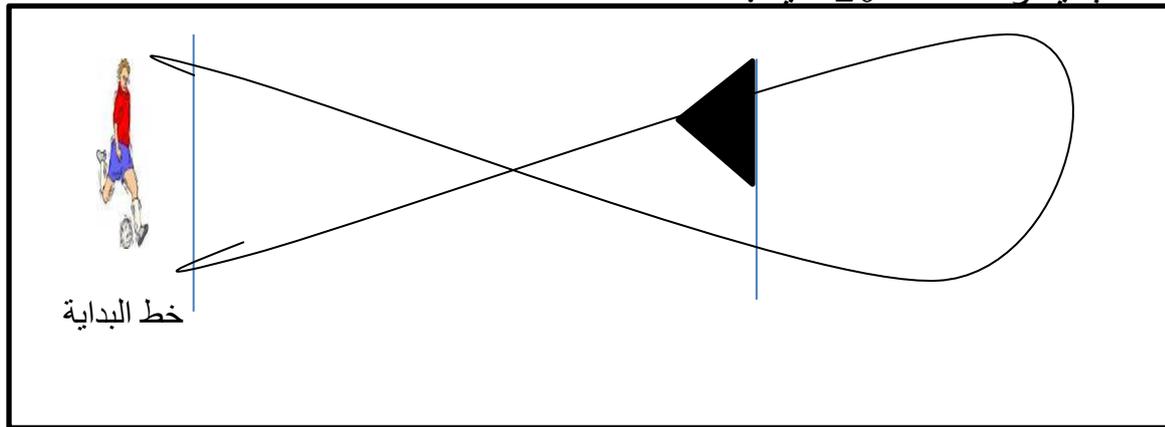
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة .

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , صافرة .

توصيف التمرين :تقف الطالبة خلف خط البداية وعند سماع الاشارة تبدأ الطالبة

بالدرجة بالرجل المفضلة للكرة على شكل رقم (8) ثم تقوم بالاستدارة وتعود الى

خط البداية وهكذا لمدة 20 ثانية .



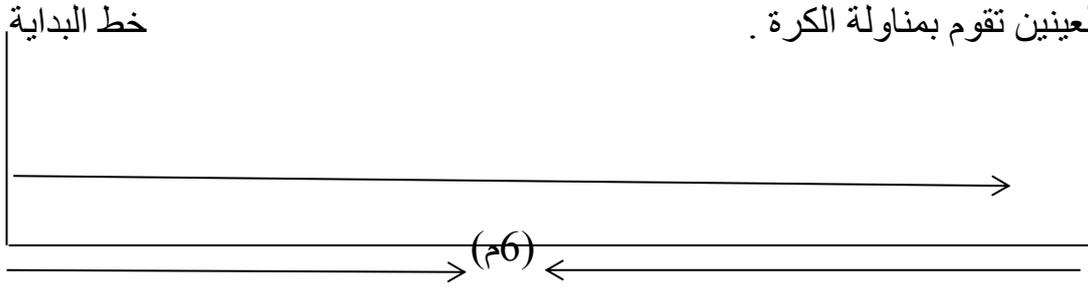
7- تمرين مناولة الكرة لمسافة محددة :

الهدف من التمرين :قياس قابلية الطالبة على مناولة الكرة لمسافة (6م) دون

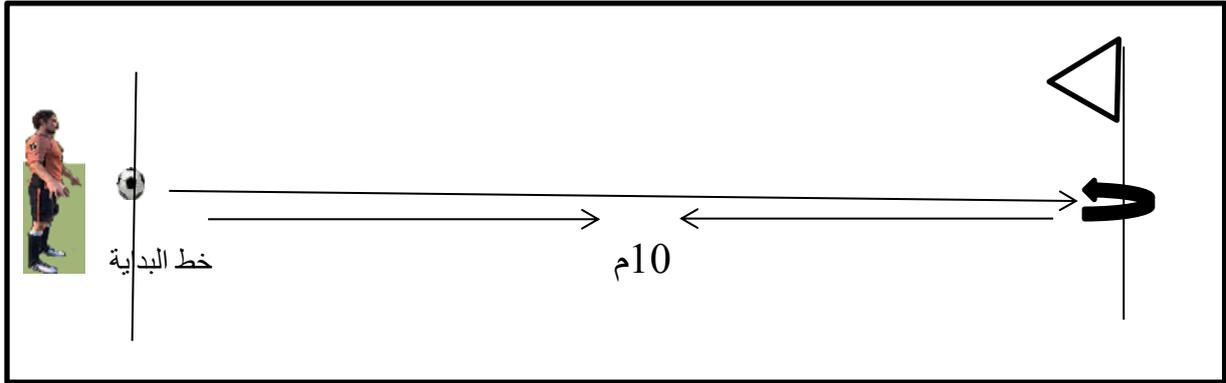
استعمال النظر .

الادوات المستخدمة: كرة صالات , رباط العين.

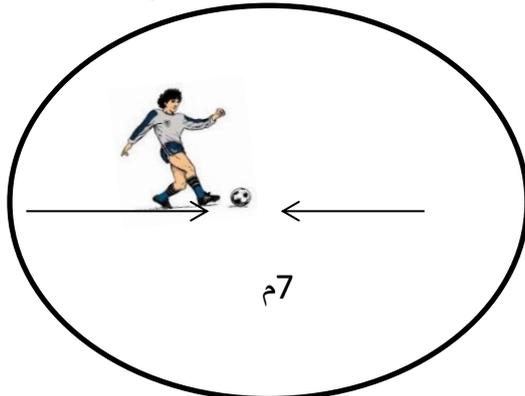
توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (6م) على خط البداية في وضع الاستعداد لمناولة الكرة وتسترجع الطالبة الموقف بعناية محاولة تحديد المسافة وهي معصوبة العينين تقوم بمناولة الكرة .



8- تمرين درجة الكرة لمسافة (10) م ذهابا وايابا بزمن قدرة (30) ثانية .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة .
الادوات المستخدمة : كرة قدم صالات , شريط قياس , ساعة توقيت .
توصيف التمرين : يبدأ اللاعب بالدرجة من خط البداية الى العلم الموضوع على مسافة 10 م ذهابا وايابا بزمن قدرة 30 ثانية واحتساب عدد التكرارات للمحاولة .

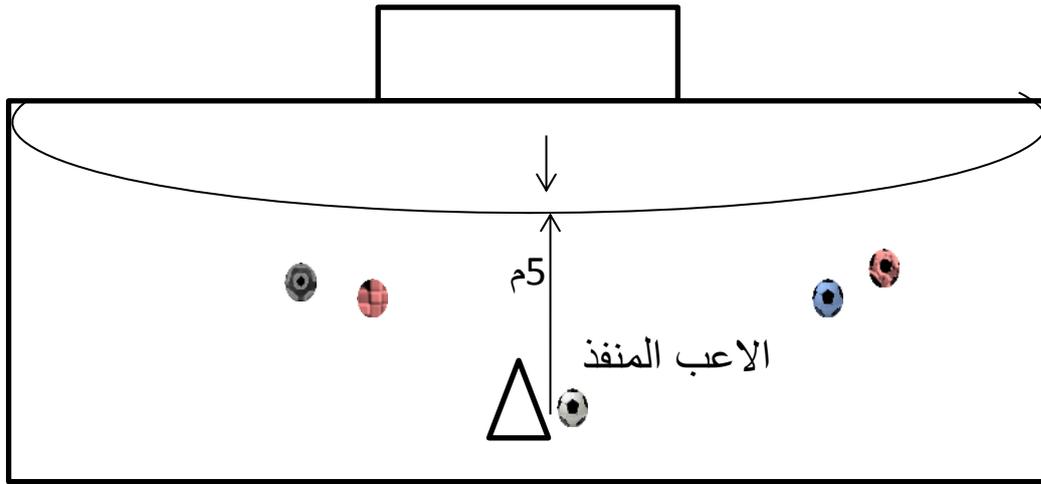


9- تمرين درجة الكرة داخل دائرة وبكرات مختلفة الازان .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة داخل دائرة دون الخروج منها ادراك مكاني وادراك الفراغ وانقباض عضلي للطالبات .
الادوات المستخدمة : شريط قياس , كرات ذات اوزان مختلفة , صافرة , شريط ملون لتخطيط الدائرة .
توصيف التمرين : ترسم دائرة على الارض بقطر (7م) تقف الطالبة في منتصف الدائرة وعند سماع الاشارة تبدأ الطالبة بدرجة الكرة دون الخروج منها .



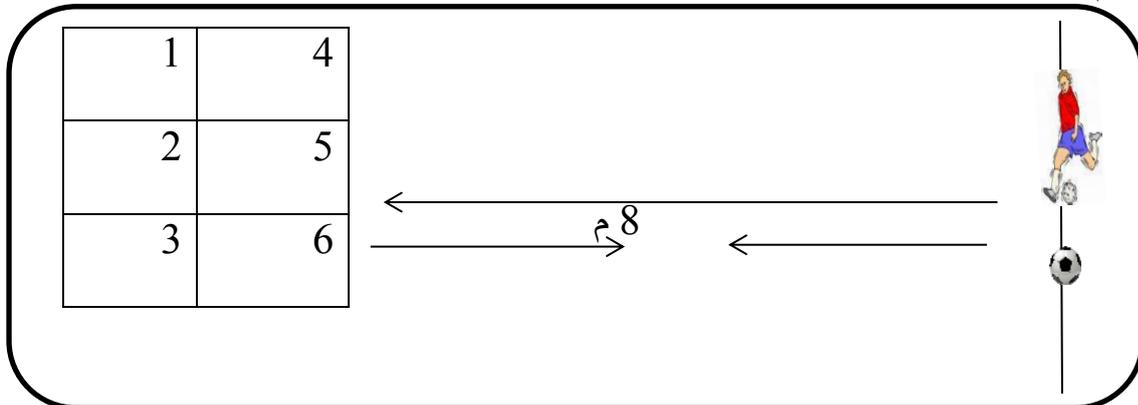
10- تمرين التهديد على المرمى بكرات مختلفة الاوزان .
الهدف من التمرين : قياس الطالبة على التهديد بالكرات وادراك الانقباض العضلي للطالبة .

الادوات المستخدمة : كرات مختلفة الاوزان , هدف كرة قدم للصالات .
توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (5م) عن المرمى إذ تكون بوضع الاستعداد بعد ذلك تقوم بالتهديد على المرمى بالكرات بكرات مختلفة الاوزان .



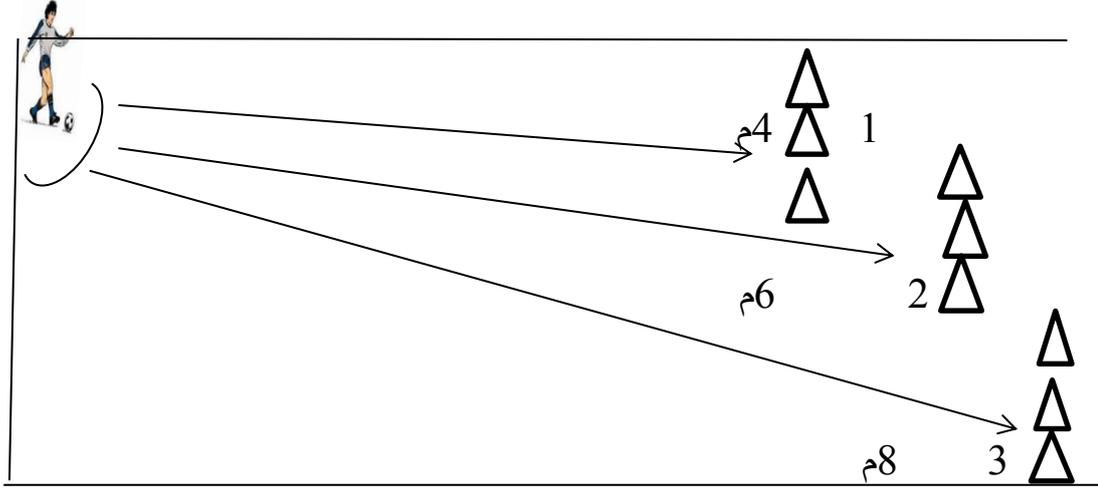
11- تمرين التهديد من مسافة (8م)0
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديد من مسافة (8م)
الادوات المستخدمة : حائط مرسوم عليه هدف كرة قدم صالات , كرات قدم صالات , شريط قياس .

توصيف التمرين : هدف كرة قدم صالات مقسم مرسوم على الحائط تقف الطالبة خلف خط البداية خلف خط التهديد الذي يبعد (8 م) و امامها (4) كرات على الخط وتقوم الطالبة بضرب الكرات الموضوعة على الخط على هدف لكرة القدم الصالات المقسم .



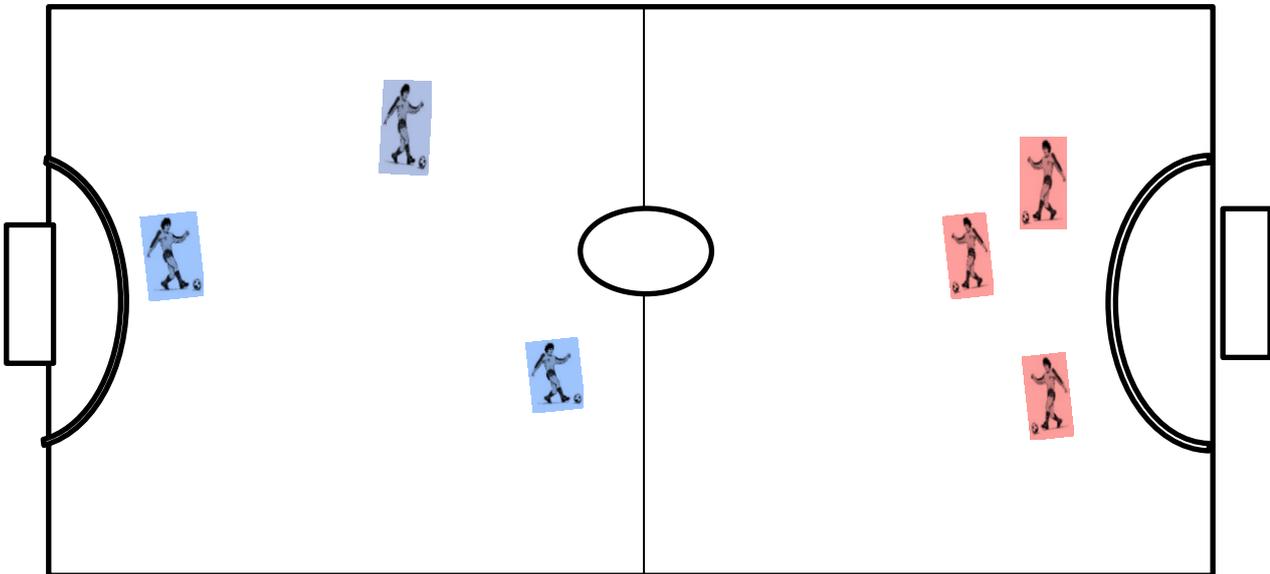
12- تمرين المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة .
الهدف من التمرين: قياس قابلية الطالبة على مناولة الكرة من علامة الزاوية على شواخص.

الادوات المستخدمة : شواخص (9) , كرات (3)
توصيف التمرين : من علامة الزاوية لساحة كرة قدم صالات توضع شواخص على مسافات تبعد (4م) و(6م) و (8م) والمسافة بين شاخص واخر (1م) تقف الطالبة على خط الزاوية وتقوم بمناولة الكرة على الشواخص الموزعة .



13- تمرين الاحساس بدحرجة الكرة بكرات ذات اوزان مختلفة .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على الاحساس بدحرجة الكرة ولادراك بالانقباض العضلي للطالبة .

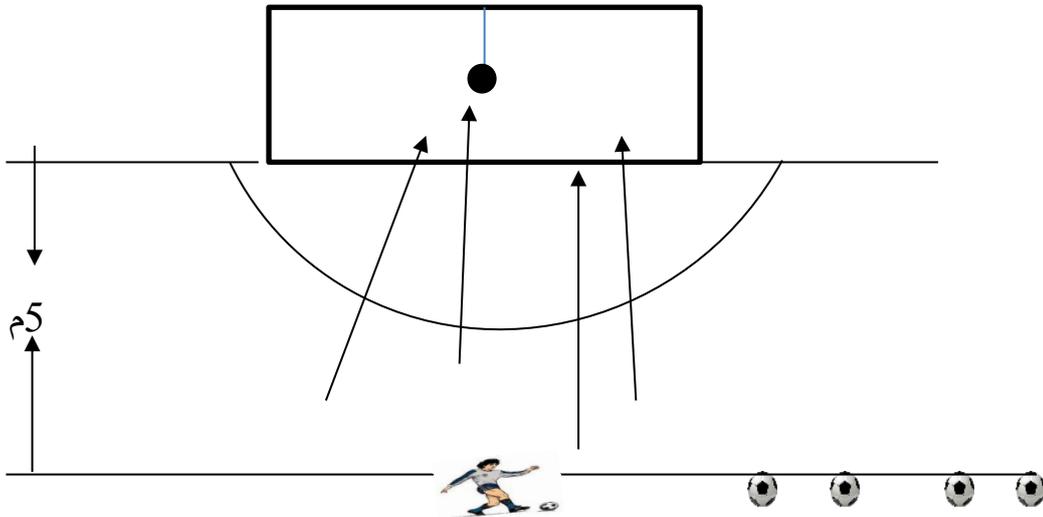
الادوات المستخدمة : كرات ذات اوزان مختلفة , ملعب كرة قدم صالات .
توصيف التمرين : يشترك (10) طالبات بملابس بلونين وكل طالبة في نصف ملعب وتكون الدحرجة بكلتا القدمين وتحافظ كل طالبة على كرتها ويمكن تبادل الكرات بين الطالبات الذين يرتدون اللون نفسه .



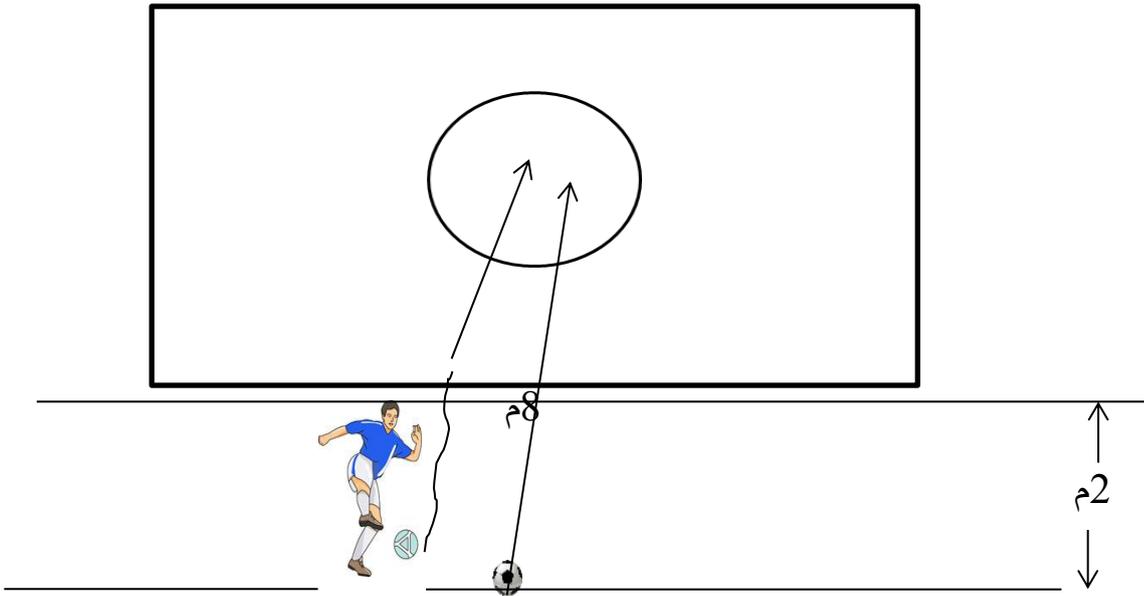
- 14- تمرين الاحساس المكاني داخل الدائرة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على الاحساس المكاني داخل الكرة.
 الادوات المستخدمة : دائرة قطرها 3م , غطاء للعين .
 توصيف الاختبار : ترسم (5) دوائر على الارض قطر كل دائرة (3)م والمسافة بين دائرة واخرى 3م تقف كل طالبة في منتصف وتبدأ بتفحص المكان ثم تغلق عينها بواسطة غطاء وتبدء بالقفز مع مراعاة عدم الخروج من الدائرة .



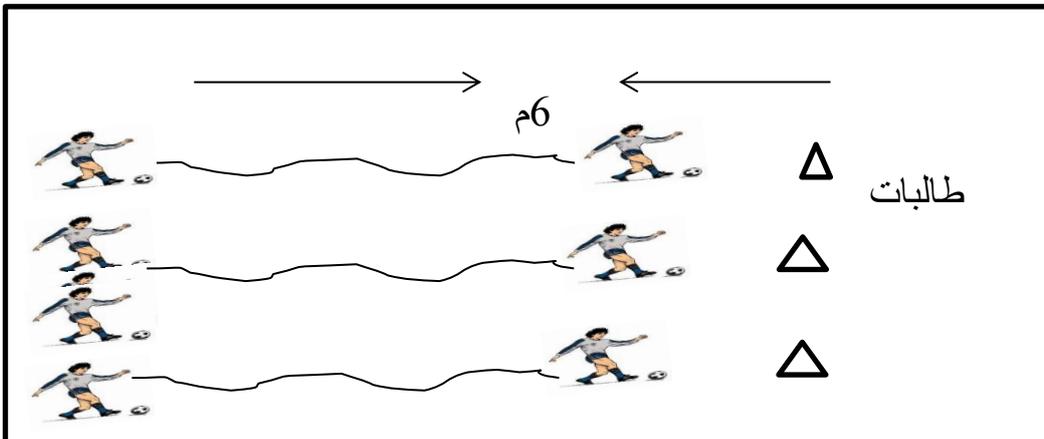
- 15- تمرين الاحساس بالكرة من وضع الوقوف .
 الهدف من التمرين : قياس قدرة الطالبة على الاحساس بالكرة بالقدم .
 الادوات المستخدمة : كرات قدم صالات , غطاء للعين .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة وامامها كرة قدم وبعد النظر اليها لمدة ستة ثواني تقوم الطالبة بالاحساس بالكرة عن طريق القدم بتحريك الكرة لعدة اتجاهات مراعاة عدم خروج الكرة من رجل الطالبة.
 16- تمرين التهديف على كرة معلقة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف على كرة معلقة على المرمى
 الادوات المستخدمة : كرة معلقة , كرات عدد(4) .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (5م) وتبدأ الطالبة بركل الكرات على الكرة المعلقة في المرمى .



- 17- تمرين التهيف من الدرجة على منتصف الدائرة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهيف على منتصف الدائرة
 المرسومة على الارض .
 الادوات المستخدمة : شريط قياس , كرات
 توصيف التمرين : ترسم دائرة بقطر (2م) على الارض تقف الطالبة على بعد (8م)
 وتضع الكرة امامها وتقوم الطالبة بدحرجة الكرة وعند وصول الخط الثاني تبدأ
 بالتهيف على منتصف الدائرة .

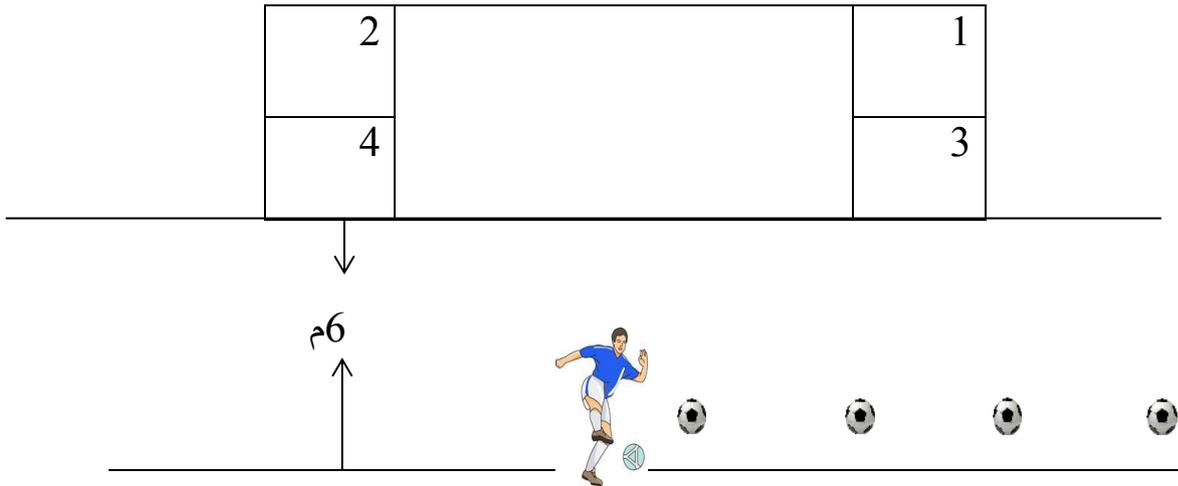


- 18- تمرين الدرجة والمناولة الى الزميل.
 الهدف من التمرين : دحرجة الكرة ثم مناولتها الى زوجين من الطالبات .
 الادوات المستخدمة : كرات عدد (4) , شريط قياس .
 توصيف التمرين : يرسم خط على بعد (6م) , تقف الطالبة على خط البداية والكرة
 امامها وتبدأ بدحرجة الكرة التي تقوم بمناولة الكرة لزوجين من الطالبات ومن ثم
 المناولة الواحدة للأخرى .

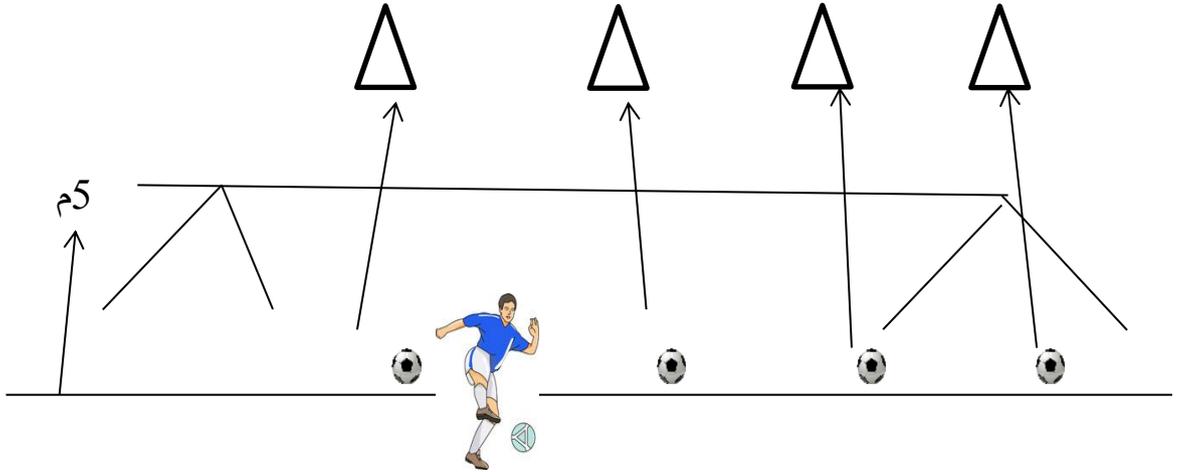


19- تمرين التهديد على زوايا الهدف الاربعة .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة التهديد على زوايا الهدف المرسومة على جدار .

الادوات المستخدمة: جدار , شريط قياس , كرة قدم عدد (3) .
توصيف التمرين : يرسم على الجدار اربع زوايا أذ تكون ابعاد هذه الزوايا (1م×1م)
(تقف الطالبة على بعد (6م) وتضع الكرة امامها وتبدأ بالتهديد على الزوايا الهدف الاربعة .

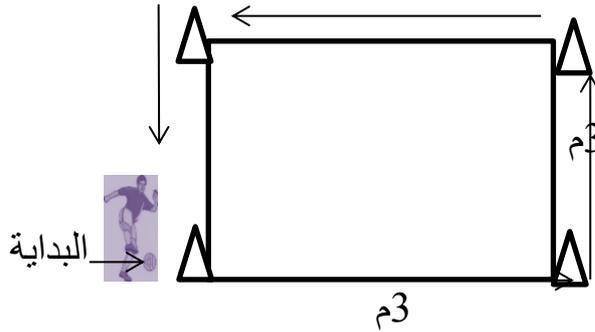


20 - تمرين المناولة من فوق حاجز .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على المناولة من فوق حاجز على شواخص
الادوات المستخدمة : حاجز , شواخص كبيرة , كرات (3) .
توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (5م) ورائ الحاجز وتضع الكرة امامها وتبدأ
بمناولة الكرة من فوق الحاجز على شواخص .



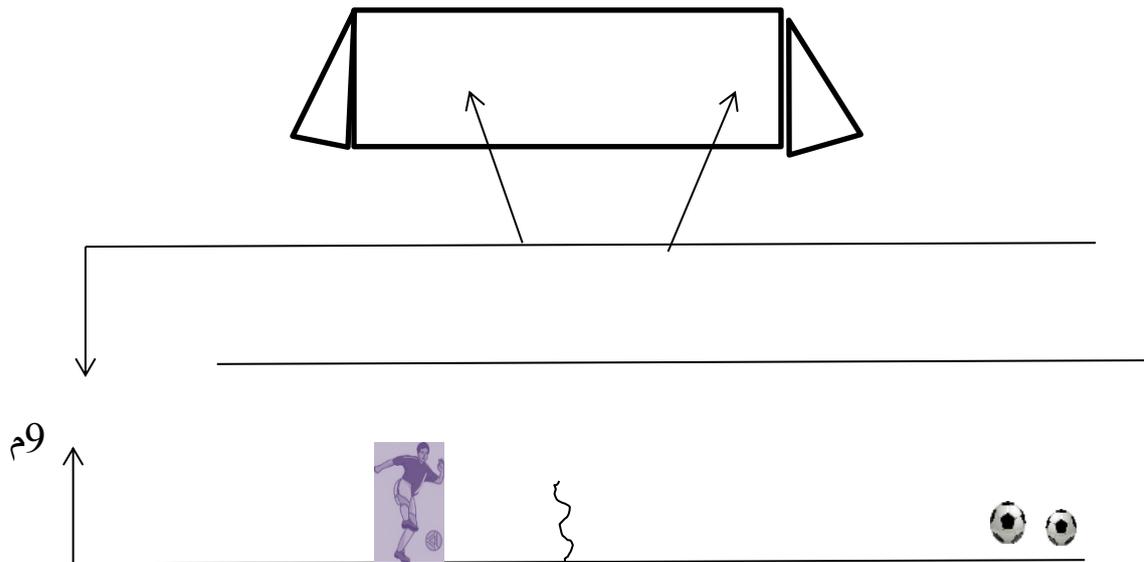
21- تمرين الدرجة حول مربع خلال (10) ثانيا .
الهدف من التمرين : قياس الطالبة على درجة الكرة على مربع مرسوم على الارض .

الادوات المستخدمة : مربع مرسوم على الارض , كرات (4) , شريط قياس
توصيف التمرين يرسم مربع على الارض في كل زاوية يوجد شاخص ويبلغ مساحة المربع (3م)² , تؤدي الطالبة درجة الكرة خارج حدود المربع والشواخص بمسافة (12) م بزمان قدرة (10 ثا) وترجع الى خط البداء وتعطي الكرة الى زميلتها .

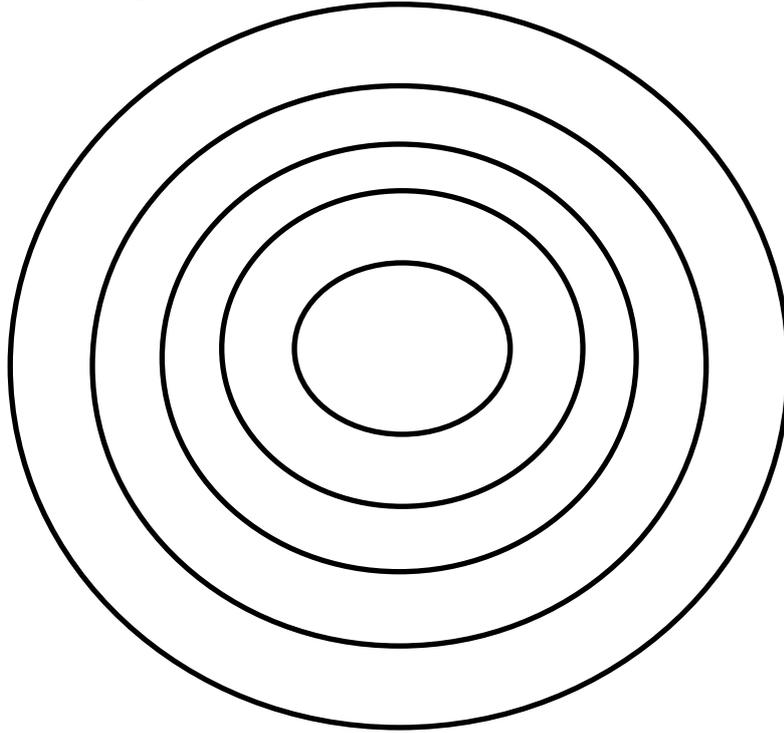


22- تمرين التهيف من الدرجة خلال (10) ثا)
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة والتهيف على المرمى خلال (10 ثا) .

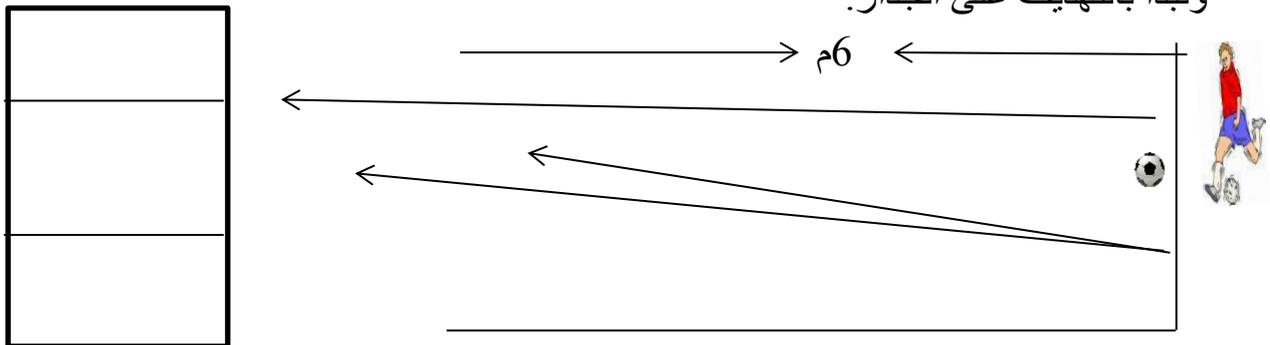
الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , شريط قياس و كرات عدد (3) .
توصيف التمرين : يرسم خط على بعد (9م) عن منطقة الهدف بعد ذلك تقف الطالبة وتضع الكرة امامها وتبدأ بدرجة الكرة والتهيف على المرمى .



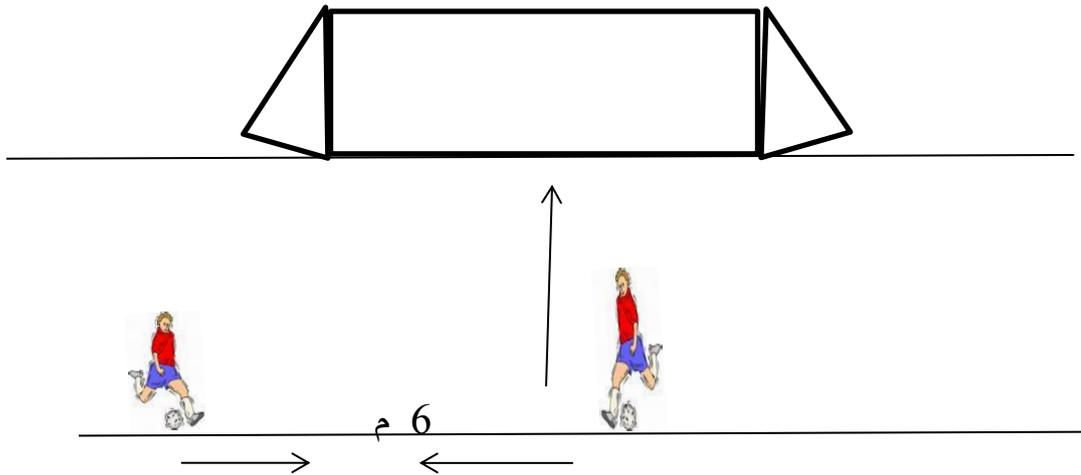
23 - تمرين التهديف الخمس دوائر متداخلة خلا(8ثا)
 الهدف من التمرين :قياس قابلية الطالبة على التهديف الى خمس دوائر متداخلة .
 الادوات المستخدمة :كرات (4) ,شريط قياس , ساعة توقيت .
 توصيف التمرين: ترسم خمس دوائر متداخلة على الارض قطر الاولى(1م) والثانية
 (2م) والثالثة (3 م) والرابعة (4م) والخامسة 5م وتقف الطالبة على بعد (6م)
 (وتضع الكرة امامها وتبدأ بالتهديف على الدوائر المرسومة على الارض .



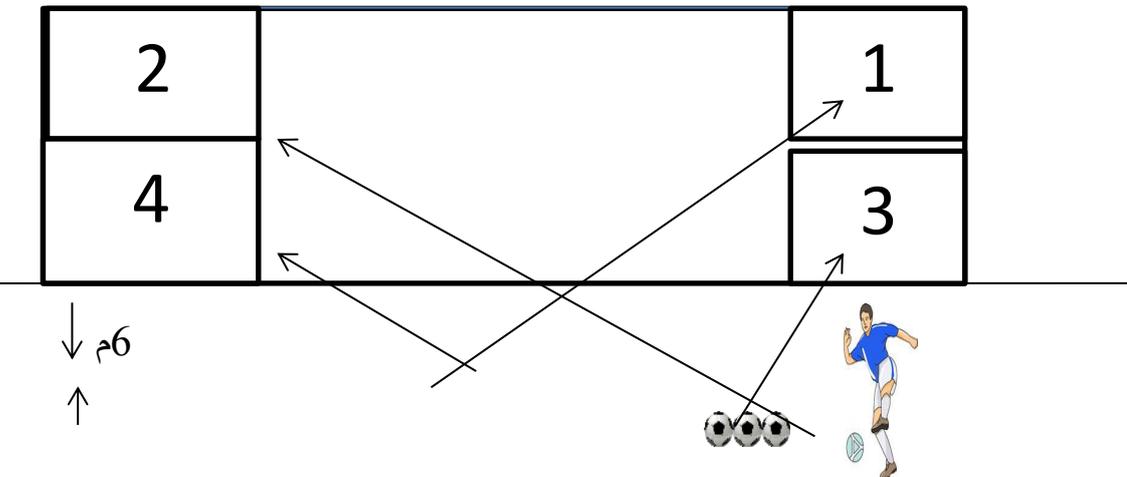
24- تمرين التهديف من الجانبين خلال (7ثا) .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف من الجانبين .
 الادوات المستخدمة : كرات عدد(2) , ساعة توقيت , جدار , شريط قياس .
 توصيف الاختبار : يرسم هدف كرة قدم صالات بقياس (4×3) على حائط مقسم الى
 ثلاث اقسام متساوية كل جزء (1م) تقف الطالبة على بعد (6م) خلف الخط الجانبي
 وتبدأ بالتهديف على الجدار.



25- تمرين التهديف خلال (5ثا) من مناولة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف خلال (5ثا) من مناولة الزاوية
 الادوات المستخدمة : كرات عدد(2) , ساعة توقيت.
 توصيف التمرين : تقف الطالبة رقم (1) في منطقة الزاوية ومعها الكرة وعند سماع
 الاشارة تقوم الطالبة رقم (1) بمناولة الكرة الى الطالبة رقم (2) أذ تقوم بالتهديف
 على المرمى.

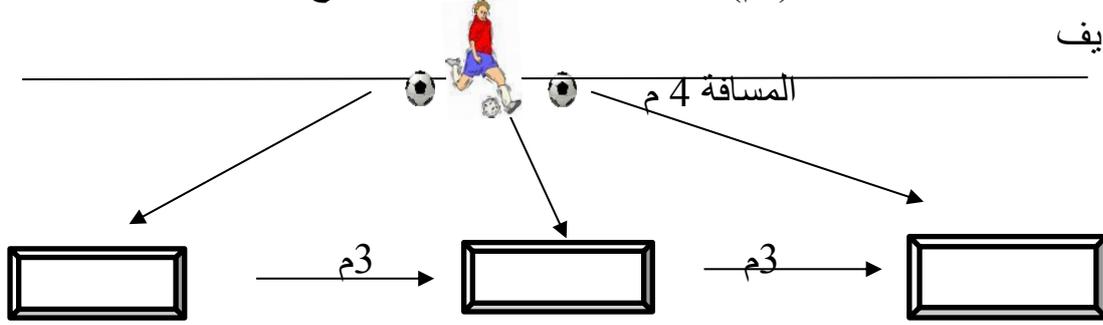


26- تمرين التهديف على المرمى المقسم الى مربعات خلال (10ثا).
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف خلال (10ثا) .
 الادوات المستخدمة : كرات عدد(4) , ساعة توقيت.
 توصيف التمرين : يرسم هدف كرة قدم للصالات بأبعاد الهدف الحقيقي نفسها على
 جدار مقسم الى مربعات متساوية تقف الطالبة على بعد (6م) خلف الكرة رقم (1)
 وتبدأ بالتهديف على المرمى .

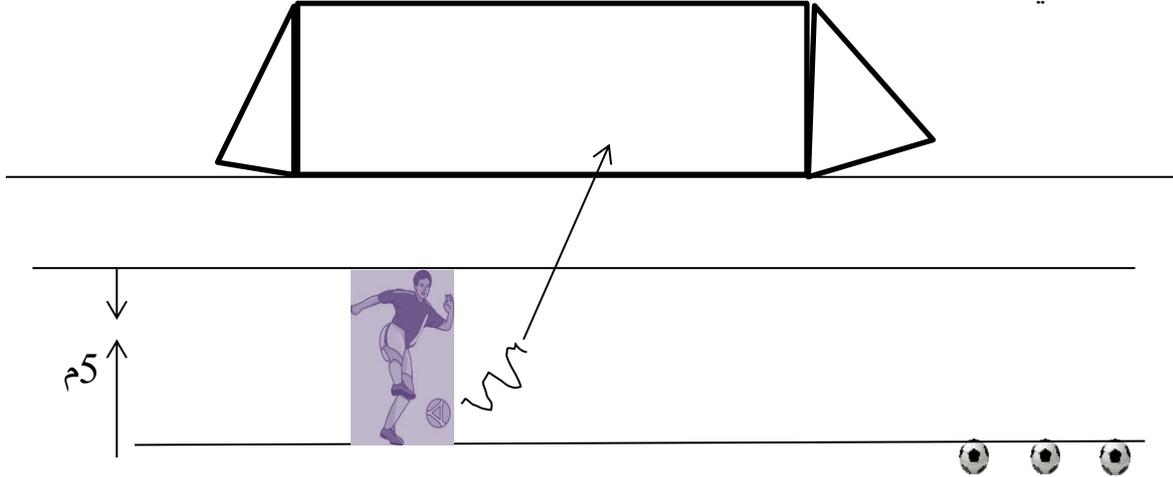


27- تمرين التهديد بين الشواخص خلال (6ثا).
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديد بين الشواخص عبارة عن هدف صغير.

الادوات المستخدمة : كرات (3) , ساعة توقيت .
توصيف التمرين : يرسم خط على بعد (4م) امام هذا الخط ثلاثة اهداف صغيرة والمسافة بين الهدف واخر (3م) تقف الطالبة على الخط وتضع الكرة امامها وتبدأ بالتهديد

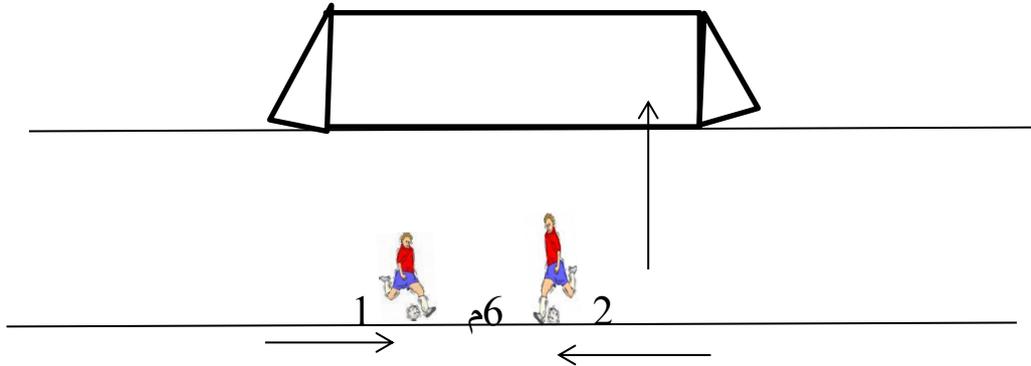


28- تمرين التهديد من الدرجة خلال (10ثا).
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديد من الجوانب .
الادوات المستخدمة : كرات عدد (3) , ساعة توقيت , شريط قياس .
توصيف التمرين : يرسم خطان المسافة بينهما (5 م) بعد ذلك تقف كل طالبة خلف خط الجوانب وتضع الكرة امامها على كل جانب وتبدا بدحرجة الكرة وعند وصولها الخط الثاني تبدأ بالتهديد.



29- التهديد من المناولة الجانبية خلال (7ثا) .
الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديد خلال (7ثا).
الادوات المستخدمة : كرات عدد (1) , ساعة توقيت.

توصيف التمرين : يرسم خط على بعد (6م) تقف الطالبة رقم (1) خلف الخط و رقم (2) على الجانب و تقوم بمناولة الكرة الى الطالبة رقم (1) للتهديف على المرمى.

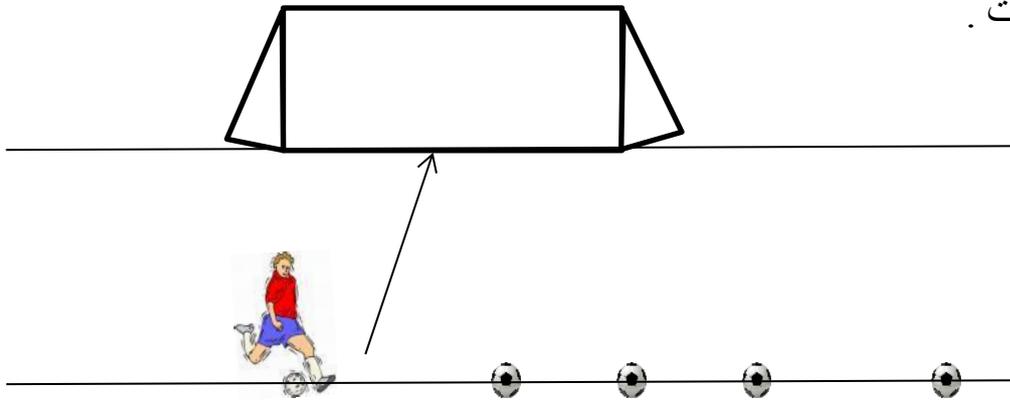


30- تمرين التهديف بتقدير الزمن .

الهدف من التمرين : : قياس قابلية الطالبة على التهديف بتقدير الزمن .

الادوات المستخدمة : كرات قدم للصالات عدد (5) , ساعة توقيت.

توصيف التمرين : يطلب من الطالبة ان تنظر الى ساعة التوقيت وتقوم بتشغيلها ثم ايقافها عند الازمنة (4ثا, 6ثا, 10ثا) بعد ذلك تبدأ بالتهديف دون النظر الى ساعة التوقيت .

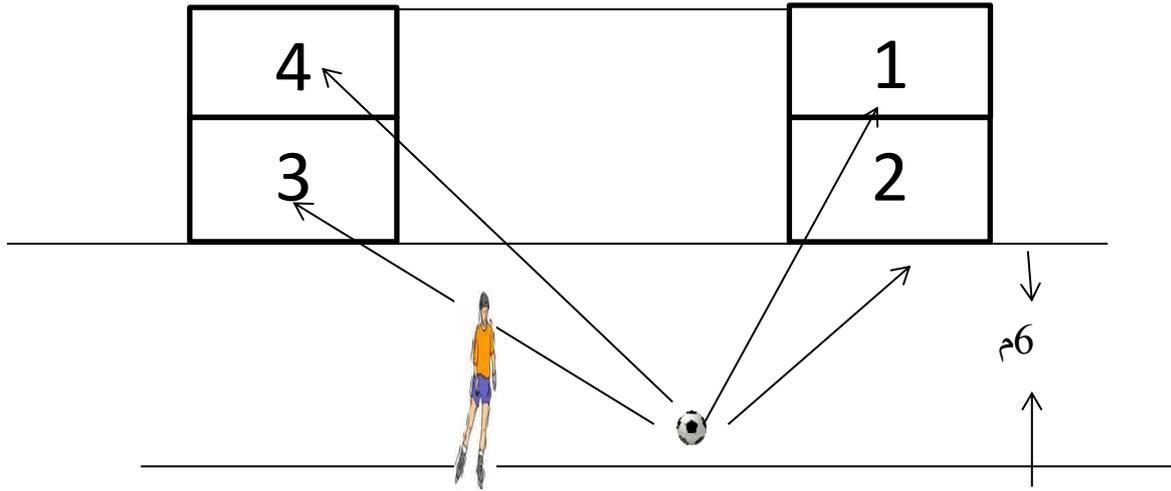


31- تمرين المناولة على زوايا الهدف الاربعة خلال (8 ثا) .

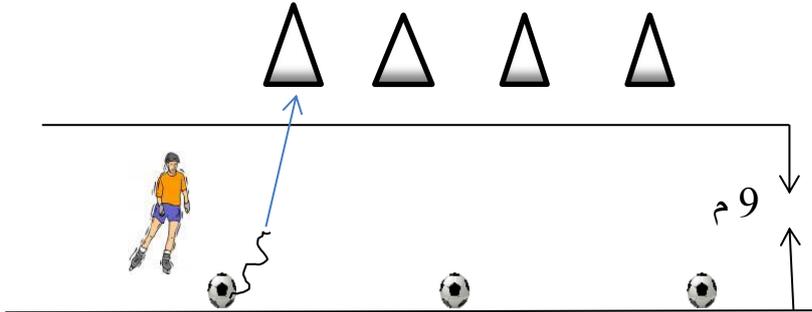
الهدف من التمرين : / قياس قابلية الطالبة على المناولة خلال (8 ثا) .

الادوات المستخدمة : كرات عدد (4) , ساعة توقيت , شريط قياس .

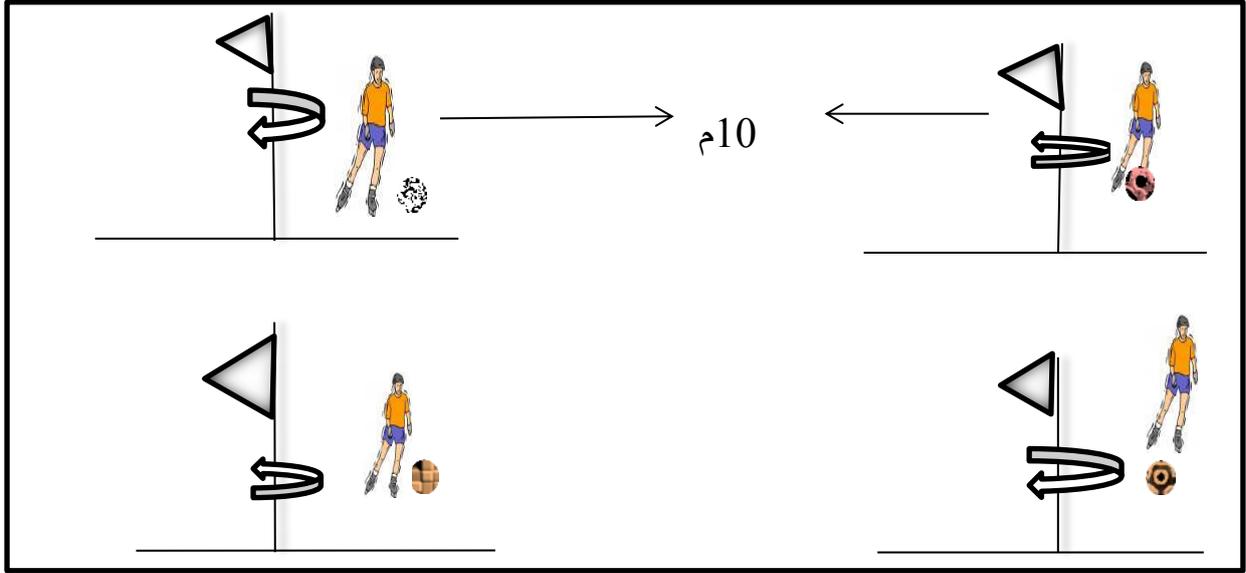
توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (6م) وتضع الكرة امامها وتبدأ بمناولة الكرة الى زوايا الهدف الأربعة .



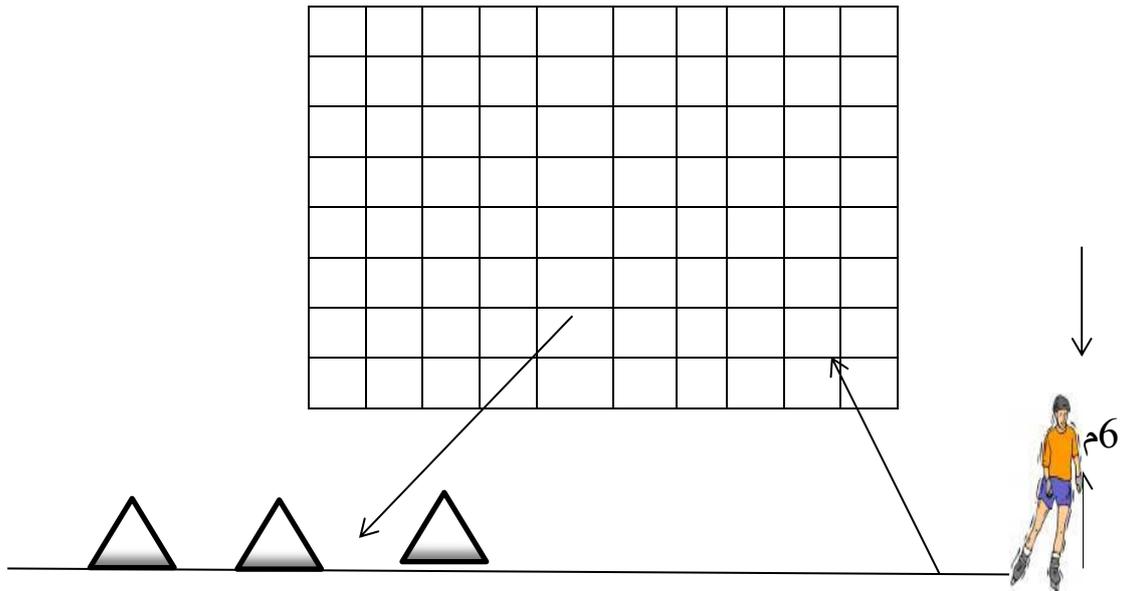
32- تمرين المناولة من الدرجة على شواخص خلال (6 ثا).
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف على شواخص ..
 الادوات المستخدمة : شواخص (4) , ساعة توقيت , شريط قياس .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (9م) وتضع الكرة امامها وتبدأ بالدرجة
 ومن ثم التهديف على المرمى .



33- تمرين درجة الكرة بين اربعة اعلام وبكرات مختلفة الاوزان .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على درجة الكرة بين اربعة اعلام ادراك
 مكاني وادراك انقباض عضلي للطالبة .
 الادوات المستخدمة : كرات (4) مختلفة الاوزان , اعلام , صافرة .
 توصيف التمرين : توضع اربعة اعلام كزوايا مربع مساحته (10×10) وامام كل
 علو تقف الطالبة عندها كرة وعند سماع الاشارة تقوم الطالبة بدرجة الكرة حول
 العلم وعند سماع صافرة المعلم تنفصل كل طالبة مع كرتها الى العلم الآخر واداء
 تمارين العمل نفسها.



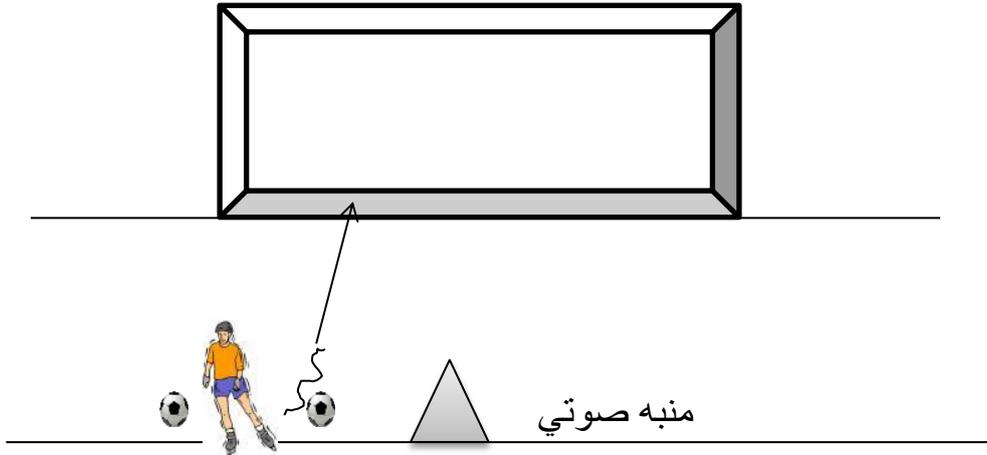
34- تمرين المناولة والتهديف على شبكة ارتداد .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على مناولة الكرة على الشبكة ثم التهديف عند سماع المثير السمعي .
 الادوات المستخدمة : كرات (4) , شبكة ارتداد , شواخص .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (6م) وتضع الكرة امامها وتقوم بمناولة الكرة الى الشبكة الارتداد وعند ارتدادها يتم سحب الكرة مع نصف دوران وعند سماع المثير السمعي تبدأ بالتهديف على الشواخص.



35- تمرين الدرجة والتهديف .

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديف من الدرجة عند سماع المثير السمعي .

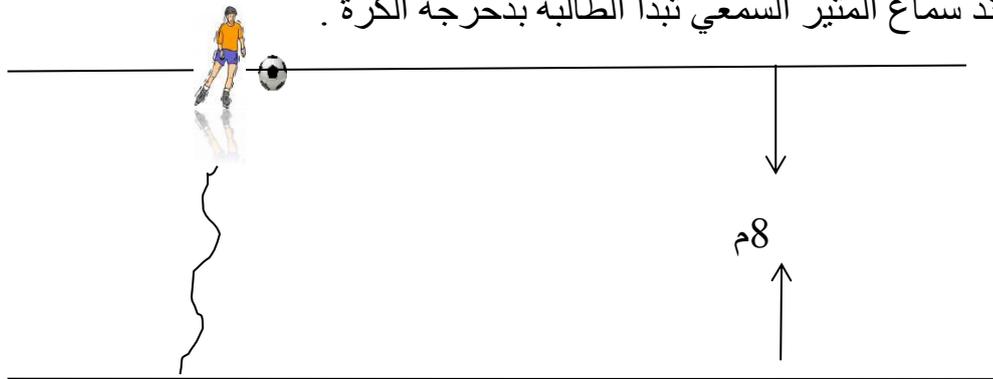
الادوات المستخدمة :كرات (4) , جهاز صوتي , هدف صالات .
توصيف التمرين : تقوم الطالبة بالدرجة بالكرة وعند سماع المثير الصوتي تقوم بالتهديف على المرمى في اقرب وقت ممكن .



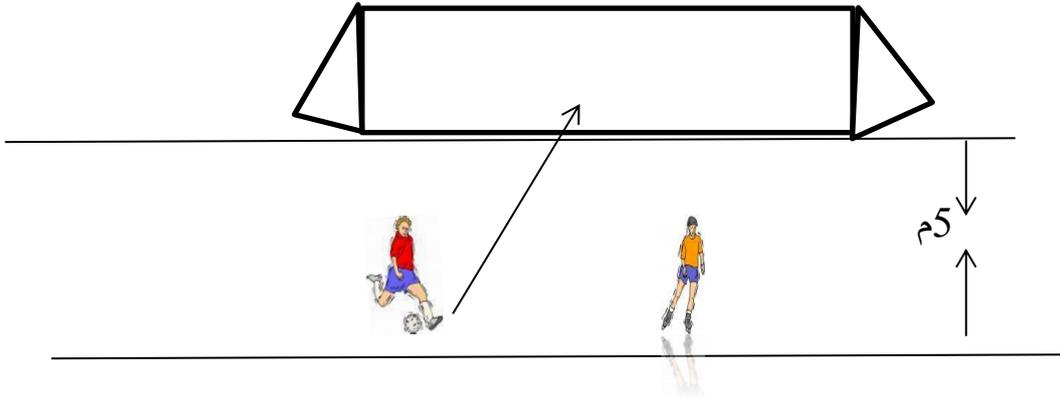
36- تمرين درجة الكرة لمسافة (8م) .

الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على الدرجة لمسافة (8م) عند سماع المثير السمعي .

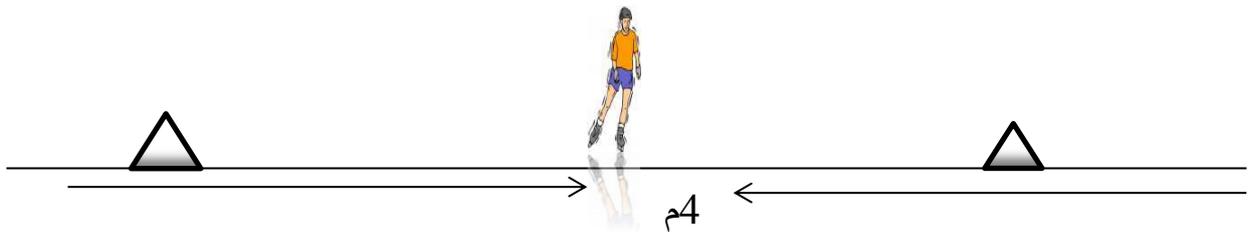
الادوات المستخدمة :كرات (4) للصالات , صافرة .
توصيف التمرين : يرسم خطين المسافة بينهما (8م) تقف الطالبة وتضع الكرة امامها وعند سماع المثير السمعي تبدأ الطالبة بدرجة الكرة .



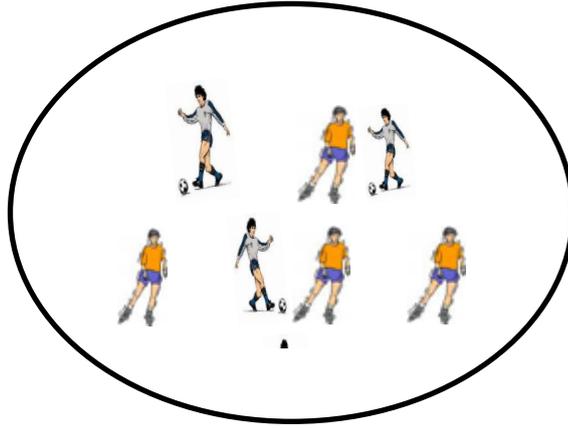
37- تمرين التهديد من الحركة .
 الهدف من التمرين : قياس قابلية الطالبة على التهديد من الحركة بعد مناولة الكرة من زميلتها .
 الادوات المستخدمة :كرات (4) للصالات , صافرة , شريط قياس .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة على بعد (5م) وتقف زميلتها من الجانب وعند سماع الاشارة تبدأ الطالبة بالحركة وبعد المناولة الكرة من زميلتها تبدأ بالتهديد على المرمى.



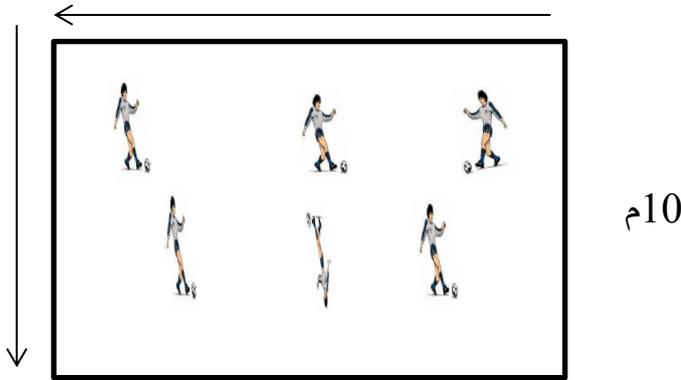
38 - تمرين الاحساس الجري الجانبي .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على الجري للجانب دون استخدام النظر .
 الادوات المستخدمة :شواخص , صافرة , شريط قياس .
 توصيف التمرين : تقف الطالبة بين شاخصين والمسافة بينهما 4م وتقوم بالجري للجانب (يمين و يسار) دون النظر الى الشواخص .



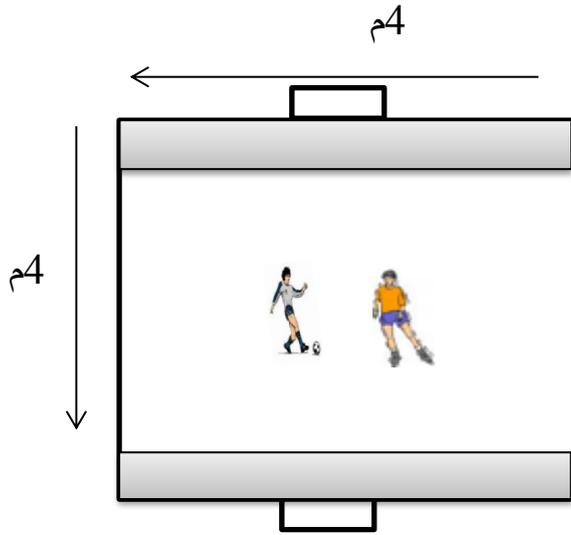
39- المراوغة بين الطالبات داخل الدائرة .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على المراوغة والتمويه .
 الادوات المستخدمة :شواخص , صافرة , شريط قياس , كرات.
 توصيف التمرين : ترسم دائرة قطرها (8م) وتقوم الطالبات بالمراوغة مع الزميلة دون الخروج من الدائرة وعدم لمس الزميلة الاخرى .



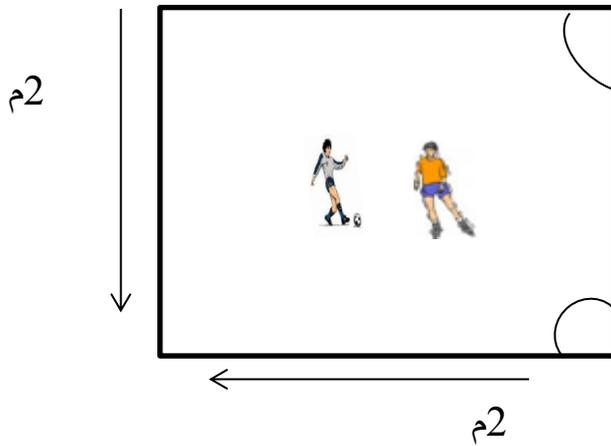
40 - المراوغة لستة لاعبين بمساحة محددة خلال (6 ثا) بكرات مختلفة الاوزان .
الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع ادراك
مكاني وزماني وانقباض عضلي .
الادوات المستخدمة : (6) طالبات , صافرة , شريط قياس , كرات مختلفة الاوزان.
توصيف التمرين : يتواجد ستة طالبات مع كل منهم كرة في مساحة (10×10 م)
تقوم كل طالبة بمراوغة الطالبات المتواجدات معها دون ان يلمس أي لاعب الأخر
بكرته .
10م



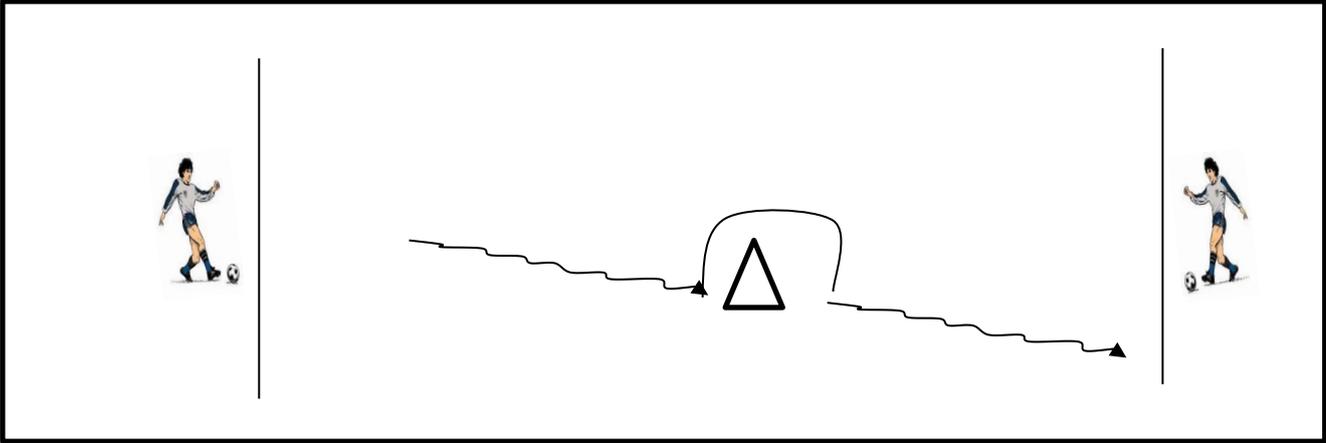
41- مراوغة لاعب ضد لاعب في مسافة (4×4 م) .
الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات , مساحة مربعة (4×4 م) , اهداف صغيرة .
توصيف التمرين : لاعب مدافع ضد لاعب مهاجم ووجود اهداف صغيرة ومنطقة
محرمة امام المرمى ومساحة من ميدان اللعب تبلغ (16 م) مربع , ويقوم اللاعب
المهاجم بمراوغة اللاعب المدافع وقيام المدافع بمنعة من تسجيل هدف قبل المنطقة
المحرمة , ولكل لاعب ثلاث محاولات .



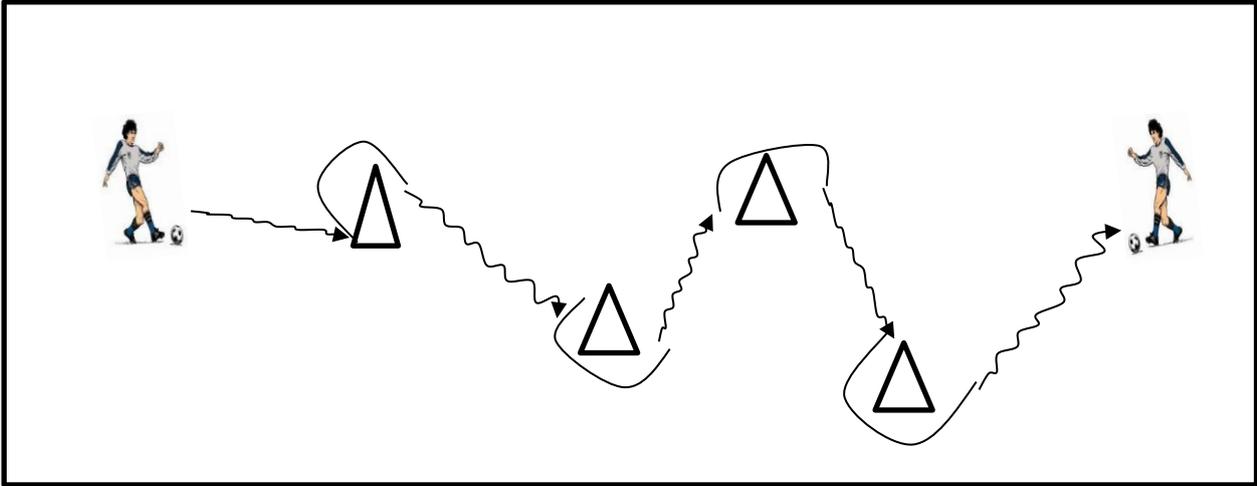
42- مراوغة لاعب ضد لاعب في زمن (6 ثا) بمساحة (2×2 م) .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
 الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات , مساحة مربعة (2×2 م) , شواخص .
 توصيف التمرين : لاعب مدافع ضد لاعب مهاجم ووجود شواخص وفي احد اركان
 اللعب المحددين بربع دائرة قطرها (50 سم) ويحاول كل لاعب مهاجم ان يراوغ
 مدافعه وثلاث محاولات .



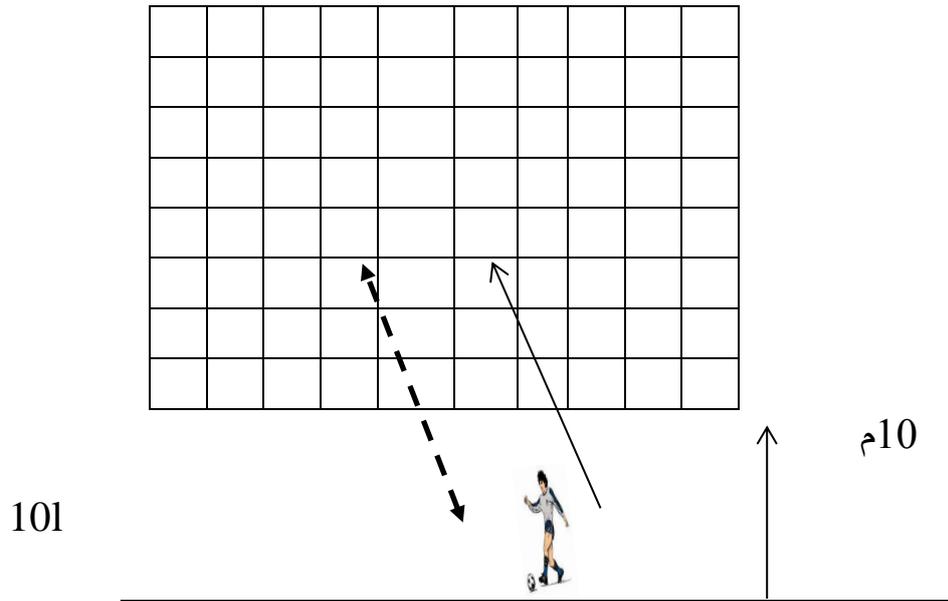
43- دحرجة اللاعب مسافة (15 م) وبزمن قدرة (10 ثا) حول اعلام .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
 الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات , شواخص ذات اعلام .
 توصيف التمرين : يجري اللاعب رقم (2) بالكرة ويجتاز العلم بعد ان يؤدي حركة
 خداع محددة مسبقا , ثم يمرر الكرة الى اللاعب رقم (3) , المسافة بين اللاعبين (10 م)



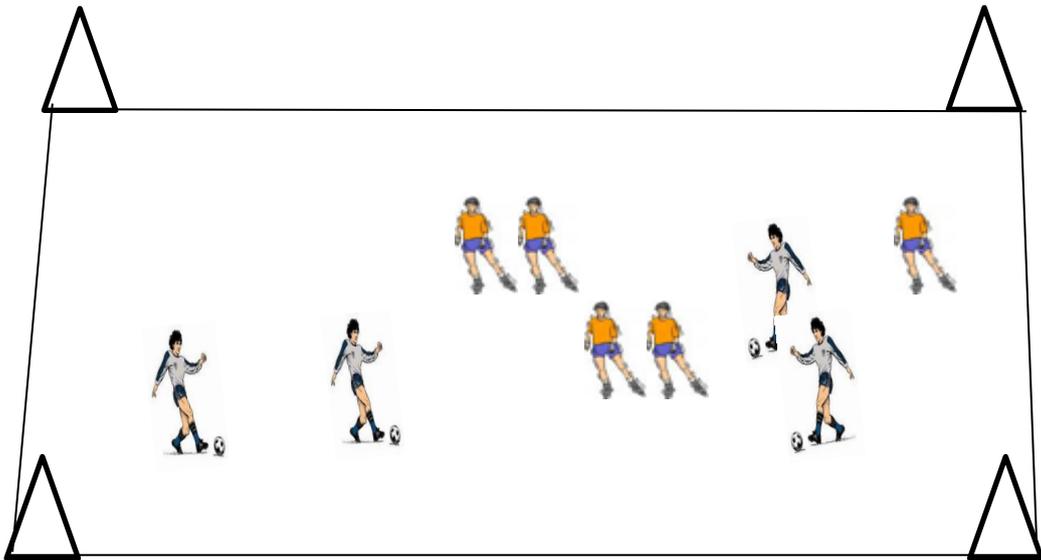
44- دحرجة اللاعب الكرة بين الشواخص لمسافة (15م) .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
 الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات, اعلام .
 توصيف التمرين : يدحرج اللاعب بالكرة بين الشواخص بشكل متعرج حسب موقع الشاخص والقيام بحركة التمويه والخداع لمدة قدرها (10)ثا وتسليم الكرة الى اللاعب المقابل .



45- ضرب الكرة على شبكة ارتداد .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
 الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات, شبكة ارتداد .
 توصيف التمرين : يقوم اللاعب بضرب الكرة على شبكة ارتداد من مسافة (10م) ثم يتقدم عليها ويفتح رجلية لتمر الكرة بينهما ثم يلف جسمه للسيطرة عليها .



46- المراوغة والخداع في مربع (5×5) بزمن قدرة (15 ثا) .
 الهدف من التمرين : تطوير قابلية الطالبة على مهارة المراوغة والخداع .
 الادوات المستخدمة : كرة قدم للصالات , شريط قياس , (4) شواخص .
 توصيف التمرين : تقوم الطالبات بالمراوغة فيما بينهما في مساحة (25)م مربع
 وعددهن (8) طالبات اربعة طالبات يمثلن الدفاع والاربعة الاخریات يمثلنا الهجوم
 ويتم تبديل المراكز وكل محاولة زمنها (15) ثانية علما هنالك توضع شواخص داخل
 المربع لتصعب التمرين .



ملحق (9)

التمرينات التصور الذهني

توزيع التمرينات باستخدام تمرينات التصور الذهني

(الاسبوع الاول - الثاني)

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	تمارين الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	زمن الجزء الرئيسي	زمن التمرين الواحد	الراحة
الاولى	الاول	الاحد 2014/2/23	تمرين (4,3,2,1)	75 د	55 د	9 د	1 د
الثانية	الاول	الاثنين 2014/2/24	تمرين (,7,6,5,4)	75 د	55 د	9 د	1 د
الثالثة	الاول	الخميس 2014/2/27	تمرين (33,32,31,30)	75 د	55 د	9 د	1 د
الرابعة	الثاني	الاحد 2014/3/2	تمرين (36,35,34,33)	75 د	55 د	9 د	1 د
الخامسة	الثاني	الاثنين 2014/3/3	تمرين (19,18,17,16)	75 د	55 د	9 د	1 د
السادسة	الثاني	الخميس 2014/3/6	تمرين (23,22,21,20)	75 د	55 د	9 د	1 د

(الاسبوع الثالث - الرابع)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين (11,10,9,8)	الاحد 2014/3/9	الثالث	السابعة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(15,14,13,12)	الاثنين 2014/3/10	الثالث	الثامنة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(40,39,38,37)	الخميس 2014/3/13	الثالث	التاسعة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(44,43,42,41)	الاحد 2014/3 /16	الرابع	العاشرة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(27,26,25,24)	الاثنين 2014/3/17	الرابع	الحادية عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(29,28,17,16)	الخميس 2014/3/20	الرابع	الثانية عشر

(الاسبوع الخامس - السادس)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(8,7,4,3)	الاحد 2014/3/23	الخامس	الثالثة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(43,42,32,31)	الاثنين 2014/3/24	الخامس	الرابعة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(21,20,19,18)	الخميس 2014/3/27	الخامس	الخامسة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(15,11,4,1)	الاحد 2014/3/30	السادس	السادسة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(25,24,18,17)	الاثنين 2014/3/31	السادس	السابعة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(38,37,35,30)	الخميس 2014/4/3	السادس	الثامنة عشر

(الاسبوع السابع - الثامن)

الراحة	زمن التمرين الواحد	زمن الجزء الرئيسي	زمن الوحدة	تمارين الجزء الرئيسي	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(9,8,4,3)	الاحد 2014/4/6	السابع	التاسعة عشر
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(44,43,40,39)	الاثنين 2014/4/7	السابع	العشرون
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(29,24,19,16)	الاربعاء 2014/4/9	السابع	الحادية والعشرون
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(13,12,10,9)	الخميس 2014/4/10	الثامن	الثانية والعشرون
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(28,26,24,21)	الاحد 2014/4/13	الثامن	الثالثة والعشرون
د 1	د 9	د 55	د 75	تمرين(44,43,39,33)	الاثنين 2014/4/14	الثامن	الرابعة والعشرون

تمارين التصور الذهني*

تمارين الدرجات

1- تشاهد الطالبة مقطع فيديو للاعب يؤدي الدرجة باطن القدم من خط المرمى لميدان اللعب الخاص بالصالات الى خط المرمى المقابل مع مراعاة ان تكون الدرجة بباطن القدم والتأكد على وضعية الجسم والقيام بالحركة كما يقوم بها اللاعب .

2- نفس التمرين السابق والقيام بنفس الحركة مع درجة الكرة بوجه القدم الامامي المفضلة لدى الطالبة والقيام كذلك بدرجة الكرة على شكل سحب الكرة براحة القدم وكلتا الساقين مع مراعاة قيام الطالبة بالانتباه لحركة اللاعب والقيام بأدائها .

3- تقوم الطالبة بدرجة الكرة بالساق المفضلة لدى الطالبة وعند سماع الصافرة تقوم بتغيير الدرجة من اليمين الى اليسار وعند سماع الصافرة الاخرة تقوم بتغيير الاتجاه للجهة المعاكسة وعند سماع الصافرة الثالثة تقوم الطالبة بتغيير الاتجاه للخلف وسماع الصافرة الرابعة يتغير اتجاهها الى الخلف .

4- تقوم مجموعة التصور الذهني بمشاهدة مقطع فيديو ويظهر فيه اللاعب وهو يؤدي الدرجة بين شاخصين المسافة بين الشاخصين (1) م والمسافة التي يقوم بها اللاعب بالدرجة هي (10) م وتوجد عدة شواخص وتمثل كل اثنين منهما مرمى مصغر ويقوم الطالب بالدرجة من المرمى الاول الى الثاني والثالث وهكذا .

5- نفس التمرين السابق وتقوم الطالبة بدرجة الكرة وتسمح للكرة باجتياز الكرة الخط المستقيم بين الشاخصين لمرتين مع مراعاة عدم مس الشواخص وعدم مس الكرة للزميل والدرجة بالترتيب حسب اماكن الشواخص .

6- نفس التمرين السابق ولكن عمل حركات امام المرمى على شكل تمويه وخداع للجانبين وتقوم الطالبة بدرجة كل الشواخص ابتداء من الاول والثاني والثالث حسب التسلسل .

7- مشاهد مقطع فيديو يظهر قيام اللاعب بدرجة الكرة لمسافة (5) م وعند نهاية الخط يقوم بتغيير الاتجاه للخلف وتقوم الطالبة بعدد من المحاولات الاداء التمرين .

8- تقوم الطالبة بعمل مهارة الدرجة والقيام بتغيير الاتجاه في الشاخص الاول الوجود على جهة اليمين وبعد ذلك تقوم بدرجة الى الشاخص الثاني المتواجد على جهة اليسار والمسافة بين الشاخص الاول والثاني هي (5) م مع مراعاة يتغير الاتجاه عند كل نهاية شاخص .

* مصدر التمرينات كانت من قبل المدرب المنتخب الوطني لكرة القدم للصالات (وميض شامل كامل) فضلا عن استخدام شبكة الانترنت العالمية .

- 9- تقوم الطالبة بمشاهد مقطع يظهر فيه تقوم الالعه بدحرجة الكرة لمسافة (10) م وتقوم بالتهديف على مرمى يبعد (10) م وتقوم الطالبة بثلاث محاولات متتالية .
- 10- نفس التمرين حيث تقوم الطالبة بدحرجة الكرة بين شواخص لمسافة (5)م والقيام بالتهديف على مرمى يبعد (10) م .
- 11- تقوم الطالبة بدحرجة الكرة داخل دائرة ويكون محيط الدائرة (5)م مع وجود عدد من الطالبات مع الكرات من اجل الدحرجة ولمدة 3 دقائق وبعدها يوضع شاخصين للصعوبة .
- 12- من الوقوف يقوم الالعب بمس الكرة بالقدم بالتعاقب لتطوير الاحساس بالكرة بحيث تبقى الكرة واقفة بينما الالعب يقوم بحركة الساقين للإحساس بالكرة .
- 13- ومن وضعية الوقوف قيام الالعب بركل الكرة بين ساقين الالعب وتطوير قدرته على الاحساس بها .
- 14- قيام الالعب بتحريك الكرة على شكل مربع امام الالعب اي تحريك الكرة امام الالعب لليمين واليسار ثم الخلف وللإمام بالتسلسل والعودة مرة اخرى .
- 15- قيام الالعب بسحب الكرة بالقدم اليمين والاحماد بالرجل اليسار ثم سحب الكرة بالرجل اليسار ثم الاحماد بالرجل اليمين وهكذا .

تمرينات المراوغة والخداع

- 16- مشاهدة مقطع فيديو تظهر فيها الالعه بالقيام بالمرجحة للساقين لليمن واليسار فوق الكرة من وضع الثبات وبعد ذلك زيادة سرعة المرجحة ولمدة 3 دقائق .
- 17- قيام الطالبة بمرجحة الساق المفضلة للمراوغة فوق الكرة مع سحب الكرة بالاتجاه المرغوب للاجتياز المنافس ويكون التمرين اولا من وضعية الثبات وبعدها من الحركة لمسافة 1متر ويكون التمرين للساقين اي بالاتجاه اليمين واليسار .

18- قيام اللاعبه بدرججة الكرة والقيام بمرججة الساق فوق الكرة والعمل بحركة الخداع والتمويه بحركة واحدة متسلسله ودون انقطاع ويكون التمرين للساقين (يمين و يسار).

19- تقف الطالبتان واحدة امام الاخرى وبينهما خط موازي لهما على مسافة (2) متر وتكون الطالبة في المنتصف المسافة وتقوم بحركة المراوغة لليمين واليسار من دون اجتياز الخط الموازي ومس الشواخص بعد مشاهدة فلم يوضح هذه المهارة .

20- مشاهدة مقطع فيديو تظهر فيها اللاعبات بممارسة مهارة المراوغة والخداع حيث تقف اللاعبه ومعها الكرة وتقوم بالدحرجة ومحاولة المراوغة والخداع من اي اتجاه اي اليمين او اليسار واما اللاعبه الاخرى فتقوم بوضعية الدفاع حيث تسمح للاعبه الحركة من دون قطع الكرة او المهاجمة ولثلاثة محاولات وبعد ذلك يتم تبادل اللاعبات

21- تقف الطالبة على خط المنتصف لميدان اللعب وتقوم بدرججة الكرة والقيام بالتمويه للمراوغة للاعب الذي يقف على مسافة (3) م ويكون التمويه بالرجل المفضلة للطالب والمرور من الجهة الثانية ولكل طالب ثلاث محاولات وبعدها يكون تبادل المراكز بالنسبة للطالبين .

22- نفس التمرين السابق ولكن هنالك بعض التعديلات على التمرين حيث يكون التمويه بالساق اليسار والمرور من جهة اليمين او العكس يكون التمويه بالساق اليمين والمرور من جهة اليسار وتكون ثلاث محاولات لكل طالب وبعدها يبدل الطالبين مراكزهما .

23- نفس اداء التمرين السابق ولكن يكون التمويه من جهة اليسار اولا ثم جهة اليمين ثانيا وبعدها يكون المرور من جهة اليسار وحسب الاتجاه المفضلة للطالبة والرجل المفضلة للطالبة وتكون لكل طالبة ثلاث محاولات .

24- يبدأ التمرين من خط التماس لميدان اللعب وذلك بوضع الكرة تحت قدم الطالبة وتقوم بتحريك الكرة من الساق اليمين الى الساق اليسار وبعد ذلك تقوم الطالبة بدرججة الكرة لمسافة (2) م وتقوم بالتمويه الى جهة اليسار واليمين حتي وصول الخط المقابل لميدان اللعب من خط التماس وبعدها تسلم الكرة الى الزميل من الجهة المقابلة ولثلاث محاولات .

25- نفس التمرين حيث تقوم الطالبة بمرجحة الساق اليمين فوق الكرة ثم تحريك الكرة بالساق اليسار وبعد ذلك يتم تبديل الساق حيث مرجحة الساق اليسار فوق الكرة وتحريك الكرة بالساق اليمين بالتعاقب ويتم تسليم الكرة الى الزميلة من الجهة المقابلة .

26- تقوم الطالبة بمراوغة الشواخص المثبتة بمسافات ثابتة بحيث تقوم الطالبة بحركة تمويه امام الشاخص من جهة والمرور من جهة ثانية امام كل شاخص وحسب حركة الطالبة واجهة المفضلة لها .

27- تستلم الطالبة الكرة من الزميلة من تمريرة وتقوم الطالبة بمراوغة المنافسة وتقوم بالتمويه والخداع وحسب امكانية اللاعب من حيث الحركة والمرور من المنافس.

28- مشاهدة مقطع فيديو يظهر فيه مجموعة من اللاعبين يقفون على شكل رتل وبمساحة محددة بشواخص وعلى شكل خطين متوازيين ويقوم اللاعب بمراوغة واداء حركة التمويه والخداع والقدرة على عبور اللاعب المنافس الذي يقف امام كل شاخص علما يوجد من (4-5) منافسين في الشكل (الخطين الموازيين) .

29- تقوم مجموعة من الطالبات بالدرجة واداء المراوغة والتمويه في مساحة ابعادها 20م مربع وتكون المنطقة محددة بأربعة شواخص وفيها اعلام حيث تكون اربع طالبات تؤدي دور اللاعبة المهاجم والاربع الاخريات دور المدافع في المنطقة المحددة

تمرينات التهديف

30- مشاهدة مقطع يظهر فيه لاعبان يقفون امام المرمى ويؤدي كم واحد منهما الدرجة من خط بداء بين الشواخص المثبتة باتجاه منتصف ميدان اللعب ذهابا وايابا وبعدها يقوم بالتهديف على المرمى ولعدة محاولات .

31- يقوم اللاعب باستلام الكرة من تمريرة من منافس وعلى اللاعب ان يقوم بمراوغة المنافس وبعدها يقوم بالتهديف على المرمى المثبت على مسافة (5) م ويكون لكل لاعب (3) محاولات .

32- يقف اللاعب على خط التماس لميدان اللعب (الصالات) ويقوم باستلام الكرة من تمريرة ويقم بمناولة الكرة الى الزميل الذي يقف على مسافة (3) م من الخط

وبعدها ويقوم باستلامها والتهديف بالكرة من الحركة على المرمى المثبت على خط التماس للجهة الثانية لميدان اللعب.

33- تقف الطالبة امام المرمى على مسافة (6) م وبعدها تقوم بالتهديف على المرمى والكرة من وضعيه الثبات وتقوم بركل (3) كرات بشكل متتالي .

34- نفس التمرين السابق ولكن الكرة من وضعية الحركة حيث تقوم الطالبة بدحرجة الكرة امامها ومن ثم ركل الكرة الى المرمى .

35- مشاهد مقطع فيديو يظهر فيه اللاعب المهاجم مع حارس المرمى ويستلم كرة من الزميل ويقوم باستلام الكرة والقيام بسحب الكرة بالقدم مع التهديف المباشر على مرمى كرة القدم (للصالات) .

36- نفس المقطع يظهر به اللاعب المهاجم ان يقوم بالتمويه والخداع مع حارس المرمى اي عمل حركة مشابه للمراوغة من جهة واحدة ويقوم بالتهديف المباشر على المرمى كرة القدم (للصالات) .

37- مشاهدة نفس المقطع مع وجود لاعب زميل ويقوم بعمل تقاطع امام المرمى مع الزميل المهاجم ويقوم بالتمويه ويقوم بخداع حارس المرمى والقيام بسحب الكرة والقيام بتسديدها والتهديف المباشر على المرمى .

38- قيام المهاجم بمراوغة المدافع وحارس المرمى المتواجدين امام المرمى بعد استلام الكرة مباشرة من المهاجم الزميل والتهديف المباشر على المرمى .

39- قيام الطالبة بدحرجة الكرة بين الاعلام الخمس ثم التهديف على المرمى من مسافة (10) م , ويعود اللاعب الى خلف المجموعة وهكذا بالتكرار .

40- قيام الطالبات بالدحرجة في الدائرة التي يكون قطرها 3م وعند الإشارة تقوم كل طالبة بالتهديف على المرمى المرقم حسب ارقام الفانيله التي ترديها الطالبة .

41- التهديف على المرمى بعد استلام الكرة من المدرب ثم القيام بالدحرجة لمسافة (1)م على المرمى المرقم حسب رقم اللاعب وتكون المسافة اكثر من (10) م.

42- يقوم حارس المرمى بدحرجة او رمي الكرة الى اللاعب الذي يقف على مسافة (10)م وبعدها يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى بالقدم او بالراس .

43- استلام الكرة من المدرب الذ يقف امام اللاعب بمسافة (2)م ويقوم اللاعب بالتهديف على المرمى مباشرة وتكون المسافة بين اللاعب والمرمى(10)م .

44- لاعبان يقومان بالمناولة القصيرة (2.1) من منتصف ميدان اللعب الخاص بالصالات وعلى بعد 10م يقوم اللاعب بالتهديف .

**Ministry of Higher Education
& Scientific Research
Diyala University
College of Sport Education**



Effect Exercises Motor – Sensory Perception and the mind imaginative in learning Some Skills Accuracy in Futsal

A thesis

**Submitted to the council of the college of sport education for
Diyala University In Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of sport education**

By

Raad Ibrahim Lafta

Supervisor

Assit. Prof. Dr . Leka ghaleb Deab

2014 A.D

1435 A.H

Effect Exercises Motor – Sensory Perception and the mind imaginative in learning Some Skills Accuracy in Futsal

By

Raad Ibrahim Lafta

Supervised by

Assit. Prof. Dr . Leka ghaleb Deab

Summary

**The research includes five chapters :
((chapter one))**

The Introduction and importance of the research:-

When we talk about the environment that various motor skills . that it is once important this environment Motor sensory-moving and mind magnification , The study of this elements is the force changeable that control on performance learning and not be learning in introduce without Motor - sensory and mind magnification.

The important of research is known role the Motor – Sensory Perception and mind magnification. In learning and developing some basic skills in Futsal and try known which is the Best of these three research groups positive effective for learninand.

The Problem of the research:

The researcher is be specific in a game he is observe not found the method training to exercises motor – Sensory Perception and mind magnification when Learning basic skills for Futsal .

The Aims of research :

- Prepare exercises the motor – Sensory Perception and the exercises mind magnification in some learning basic skills in Futsal for (female players) .
- Knowing to effect exercises motor – Sensory Perception Perception and the exercises mind magnification in some learning basic skills in Futsal for (female players) .

Conditions of the research :-

- There is difference mention that calculated for effect exercises motor – Sensory Perception in some learning basic skills in (Futsal) .
- There is difference mention that calculated for effect exercises mind magnification some learning basic skills in (Futsal) .
- There is superlative for magnify Perception group in some learning basic skills in (Futsal) .

The fields of the research:-

- The human field: the students of first year / College of Sport Education/ Diyala University.
- The time field:the period from (4/2 /2014) - to (16/4/ 2014) .
- The space field: The hall of AL-Shaheed Mustafa in College of Sport Education/ Diyala University.

((chapter two))**Theoretical studies and similar studies:-**

The researcher talk in the first department of the chapter 2 to exercises and importance of its using in the sport field and specific changeable of the research (motor – Sensory Perception and mind magnification) and it is importance in the subject of the research in Learning and developing for basical skills using in the research and The researcher talk to basic skills in (Futsal) and introduce and express using in research, and the second department The researcher have more similar studies for present studies.

((chapter three))**Research program and field procedure :**

This chapter contained the research schedule and the fields procedures, the researcher chaced students of third year from College of Sport Education / Diyala University as specimen for studying there is (20) students, and divided to (3) groups each group has (5) students , the first group used exercises motor – Sensory Perception , and the second used exercises mind magnification , and the three group used exercises motor – Sensory Perception , and mind magnification , the researcher out (5) student for participate in exploratory experiment , Also it was used tools and materials in research and tests that used to measure skills and steps of making field experience and getting method of scientific treatment to teas, Also it was used statistic methods to treat data . the instructional program took(8) weeks, for three units in weeks .

((chapter four))**Show discuss and analysis of results :**

This chapter contains show , discuss and analysis of results by using tables and data describe after treat statistic data by the

9(also , analysis of various of law (F) for pre- test and post- test and test less significant difference (L.s.D) for knowing and specify three groups which are the best in Learning level to basic skills in (Futsal) .

((chapter five))

Conclusions and commandment :

The research reach to conclusions :-

- Accrue difference between two tests pre-test and post-test for two groups the first is three for post-test for basic skills in futsal (dribbling –prevarication –scoring) .
- The two perception group become by using mind magnification positive results between pre-test and post-test in scoring skills only and there is not produce these exercises positive skills in learning tow skills (dribbling and scoring) that using is research .
- The three groups not become that using the first group the exercises the motor – Sensory Perception and the second group using the exercises mind magnification and the third-group the exercises motor – Sensory Perception differences in post-test in two skills (dribbling and prevarication) .
- the exercises the motor – Sensory Perception that using form the first group as the exercises the motor – Sensory Perception and mind magnification Both using form third gropes good effect comparative with the second group in (scoring) skill .

commandment :

- the confirmation on using the exercises of motor –sensory perception for all skill in learning skills futsal special the woman because it is new skills for them .
- the confirmation on using the exercises of motor –sensory perception and mind- magnification in learning skills futsal special the woman because it is new skills for them .

- the confirmation use another similar studies contain another group games in using these perception exercises and magnification in developing basic skills for each group game .