



# اثر استخدام تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم

بحث تجريبي  
على طلاب الصف الأول المتوسط

رسالة مقدمة  
إلى مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير تربية  
طرائق تدريس التربية الرياضية

من قبل  
علي مهدي حسن

إشراف

أ.م.د. نبيل محمود شاكر

أ.د. ناظم كاظم جواد

٢٠٠٥م

١٤٢٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ  
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

البقرة: ٣٢

إقرار المشرفين

نشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة (اثر استخدام تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم) والتي تقدم بها طالب الماجستير (علي مهدي حسن) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية – طرائق تدريس التربية الرياضية .

التوقيع  
المشرف

أ . م. د نبيل محمود شاكر  
كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
التاريخ: / / ٢٠٠٥

التوقيع  
المشرف

أ . د. ناظم كاظم جواد  
كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
التاريخ: / / ٢٠٠٥

بناءً على التوصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.م.د علي عبيد جاسم  
رئيس قسم الدراسات العليا  
كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
التاريخ: / / ٢٠٠٥

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر استخدام تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة على جهد الإمكان ولأجله وقعت .

التوقيع  
أ.م.د محمد علي غناوي

كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
٢٠٠٥ / /

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة (اثر استخدام تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم) وقد ناقشنا الطالب (علي مهدي حسن) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية - طرائق تدريس التربية الرياضية.

التوقيع  
أ. د. قاسم لزام صبر  
عضو اللجنة  
٢٠٠٥ / /

التوقيع  
أ. د عبد الله ابراهيم المشهداني  
عضو اللجنة  
٢٠٠٥ / /

التوقيع  
أ. د. عدنان جواد الجبوري  
رئيساً

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الأساسية/  
جامعة ديالى.

التوقيع:  
أ.م.د. علي عبيد جاسم  
عميد كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
التاريخ: / / ٢٠٠٥

## الإهداء



إلى روح والدي الطاهرة ... مغفرة ورحمة .

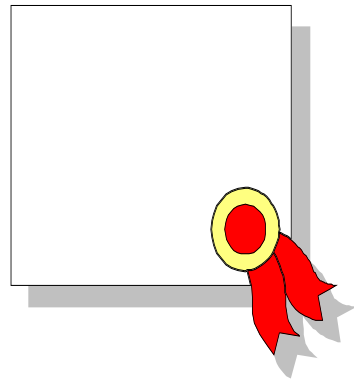
إلى والدتي ... براً وإحساناً.

إلى سندي في الحياة ... إخوتي.

إلى الحاج أبي مهند... صباح .

إلى العقول التي رسمت خطواتي في طريق العلم ... أساتذتي.

إلى كل من ساعدني وتمنى لي الخير... شكراً و عرفاناً.



## شكر وتقدير

الحمد لله تعالى دائماً والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين .

كل الحب والتقدير أتقدم بها إلى عمادة كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى لإتاحتها الفرصة لي لإكمال متطلبات دراستي العليا.

ويدعوني واجب الوفاء والاعتراف بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير والامتنان العظيم للأستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد والاستاذ المساعد الدكتور نبيل محمود شاكر المشرفين على هذا البحث، لما قدماه من جهد ، ومتابعة سهلت لي مهمتي ولرعايتهما الصادقة التي أبدوها لي طوال مدة إشرافهما فجزأهما الله عني الخير كله. واعترافاً بالجميل لآبد من أن أتقدم بالشكر الوافر والعرفان للأساتذة الأفاضل كل من الأستاذ الدكتور عدنان الجبوري والدكتور احمد رمضان والدكتور فرات جبار والدكتور ظافر الكاظمي والدكتور كاظم الربيعي والدكتور أياد حميد والدكتور عبد الرحمن ناصر والسيد طارق لطفي لما قدموه من عون ومساعدة وشكري لأساتذتي الأفاضل في الدراسات العليا.

وارى من الواجب أن أتقدم بتقديري العالي وامتناني العميق لإدارة متوسطة طارق بن زياد وخاصة السيد غازي مدير المدرسة وكل من السيدين علي ومصطفى مدرسا مادة التربية الرياضية لما قدماه من عون ومساعدة في إنجاح التجربة.

وأقدم الشكر والامتنان الخاص إلى الدكتور محمد علي غناوي لاغنائه الرسالة بملاحظاته اللغوية والنحوية الدقيقة، كما أتقدم بالشكر والتقدير الخاص للإخوة (احمد مهدي صالح ، محمد مهدي صالح، حيدر صبحي إبراهيم، حيدر عدنان) لما أبدوه من مساعدة حقيقية خلال مراحل إعداد البحث .

كما ويسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير الخالصين لموظفي وموظفات مكتبة كلية التربية الأساسية وكلية التربية الرياضية، جامعتي ديالى وبغداد.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى مكتبتي إستبرق والأمل لجهودهما الحثيثة في  
طبع البحث بالصورة الحالية .  
واعتذر لكل من مد يد العون والمساعدة ولم يرد اسمه هنا و(جل من لا يسهو)  
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

✍

علي مهدي

مستخلص الرسالة باللغة العربية

(عنوان الرسالة)



## اثر استخدام تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم

الباحث

علي مهدي حسن

المشرف

نبيل محمود شاكر

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

تضمنت الرسالة خمسة أبواب:

### الباب الأول :

احتوى الباب الاول على المقدمة واهمية الرسالة، حيث تم التطرق الى التطور الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والاساليب المتبعة في عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم، وتم التطرق ايضاً الى المرحلة المتوسطة باعتبارها من المراحل الدراسية المهمة كونها مرحلة انتقالية في حياة الطالب حيث تتميز بالتغيرات الفسيولوجية الكبيرة لاجهزة الجسم الكبيرة حيث تم اعداد تمارينات خاصة تتلائم مع امكانيات الطلبة في هذه المرحلة.

اما اهمية الرسالة فتأتي من كونها محاولة لمعرفة اثر التمارينات الخاصة المستخدمة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم وفق اسلوب علمي يعتمد على التدرج في تعليم المهارات قيد البحث.

اما مشكلة الرسالة فتكمن في عدم مواكبة اساليب تعليم المهارات الاساسية مع متطلبات العصر واقتصارها على الاسلوب الامري في تعليم تلك المهارات.

### اما اهداف البحث فهي :

١. إعداد تمارينات خاصة مقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم لطلاب الصف الاول المتوسط.
٢. معرفة أثر التمارينات الخاصة المقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية لكرة القدم لطلاب الصف الأول المتوسط.

اما فرضا البحث فهي :

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢. وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

**الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.**

يحتوي هذا الباب على مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث ، حيث تم التطرق الى مفهوم التعلم والتعليم، والتعلم والاداء الحركي والعوامل المؤثرة في التعلم الحركي والى مفهوم (التكنيك) والمهارة ، وتطرق الباحث الى اقسام المهارات الاساسية بكرة القدم والمهارات قيد البحث فضلاً عن ذلك تم الاستعانة بالبحوث والدراسات المشابهة حيث تم عرضها بشكل مختصر لغرض دعم من الناحية العلمية بالاضافة الى مناقشة البحوث والدراسات المشابهة.

**الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته اهداف ومشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من (٧٨) طالباً من الصف الاول المتوسط والمتكون من شعبتين (أ و ب) وتم عن طريق القرعة تقسيمهم الى مجموعتين واصبحت الشعبة (أ)المجموعة الضابطة والبالغ عددها (٣٨) طالباً وشعبة ب المجموعة التجريبية وعددها (٤٠) طالباً ، استغرقت مدة التجربة (٩) اسابيع وبواقع (١٨)وحدة تعليمية وبعد الانتهاء من التجربة أجريت الاختبارات البعدية وتم معالجتها إحصائياً.

**الباب الرابع:**

وتضمن هذا الباب عرض ومناقشة نتائج البحث.

**الباب الخامس:**

وأشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات والتي أهمها:

**الاستنتاجات:**

١. ساعدت التمرينات الخاصة المقترحة في تعلم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.

٢. أن استخدام التمارين وتنظيمها بشكل متسلسل (تمارين اساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى الى تحسين الاداء المهاري للطلاب أفضل من الطريقة الامرية المتبعة في التدريس.

أما التوصيات فهي:-

١. إعتداد التمرينات المقترحة من قبل وزارة التربية وذلك لما حققه من تطور في مستوى الاداء للمهارات الحركية وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب.
٢. التأكيد على الاهتمام بالتمرينات المخصصة في الوحدة التعليمية بما يتلاءم مع امكانية وأعمار المتعلمين.

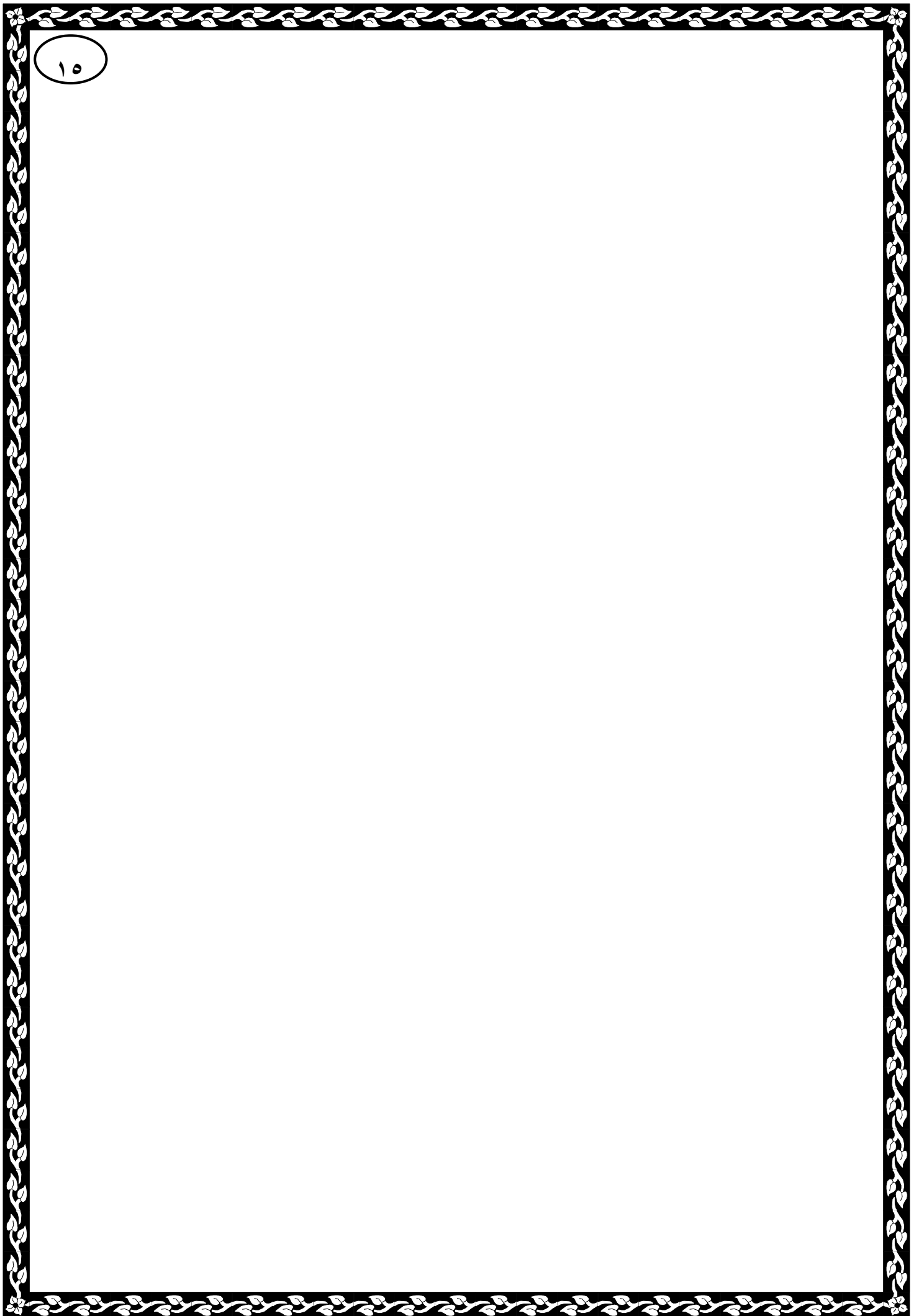
### قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرفين	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٧-٨	الشكر والتقدير	

١١-٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٥-١٢	قائمة محتويات الرسالة	
١٦	قائمة الجداول	
١٧	قائمة الأشكال	
١٨	قائمة الملاحق	
<b>الباب الأول</b>		
٢٠	التعريف بالبحث	١
٢١-٢٠	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢١	مشكلة البحث	٢-١
٢١	هدفا البحث	٣-١
٢١	فرضا البحث	٤-١
٢٢	مجالات البحث	٥-١
٢٢	المجال البشري	١-٥-١
٢٢	المجال الزماني	٢-٥-١
<b>الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
٢٢	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٢	تحديد المصطلحات	٦-١
٢٣-٢٢	التمرينات الخاصة المقترحة	١-٦-١
<b>الباب الثاني</b>		
	الدراسات النظرية والمشابهة	٢
٢٥	الدراسات النظرية	١-٢
٢٥	التعلم والتعليم	١-١-٢
٢٧-٢٥	التعلم والأداء الحركي	٢-١-٢

٢٨-٢٧	العوامل المؤثرة في التعلم الحركي	
٣٠-٢٨	التكنيك والمهارة	٣-١-٢
٣١-٣٠	تعلم المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم	٤-١-٢
٣٢-٣١	أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم	٥-١-٢
٣٥-٣٢	الدحرجة	١-٥-١-٢
٣٧-٣٥	المناولة	٢-٥-١-٢
٤٠-٣٧	ضرب الكرة بالرأس	٣-٥-١-٢
٤٦-٤٠	الدراسات المشابهة	٢-٢
٤٧-٤٦	مناقشة الدراسات المشابهة	٣-٢
<b>الباب الثالث</b>		
٤٩	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٤٩	منهج البحث	١-٣
٥٠-٤٩	المجتمع وعينة البحث	٢-٣
<b>الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
٥١-٥٠	تكافؤ العينة	٣-٣
٥٢-٥١	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٤-٣
٥٢	اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم	٥-٣
٥٣-٥٢	تحديد الاختبارات للمهارات قيد البحث	٦-٣
٥٤	التجربة الاستطلاعية	٧-٣
٥٤	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	٨-٣
٥٥-٥٤	الصدق	١-٨-٣
٥٥	الثبات	٢-٨-٣
٥٦	الموضوعية	٣-٨-٣
٥٧-٥٦	إعداد التمرينات الخاصة المقترحة	٩-٣

٥٨-٥٧	إجراءات البحث الميدانية	١٠-٣
٥٨	تطبيق المنهاج	١١-٣
٥٩	الاختبارات البعدية	١٢-٣
٥٩	الوسائل الإحصائية	١٣-٣
<b>الباب الرابع</b>		
٦١	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٦٣-٦١	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.	١-٤
٦٦-٦٤	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٢-٤
<b>الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
<b>الباب الخامس</b>		
٦٩-٦٨	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٦٨	الاستنتاجات	١-٥
٦٩	التوصيات	٢-٥
٧٥-٧٠	المصادر	
٧٤-٧١	المصادر العربية	
٧٥	المصادر الأجنبية	
١٣١-٧٧	الملاحق	
1-3	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	



10

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	ت
٤٩	يبين تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي.	١
٥١	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية.	٢
٥٣	يبين عدد التكرارات والنسب المئوية للاختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية قيد البحث .	٣
٥٥	يبين معامل الثبات للمهارات قيد البحث.	٤
٥٨	يبين أقسام درس التربية الرياضية والوقت المخصص لكل جزء والنسبة المئوية له.	٥
٦٢	يبين فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموعة انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.	٦
٦٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٧



## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	ت
٦١	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية	١
٦٤	الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية	٢
٨٠	يبين اختبار الجري المتعرج بالكرة.	٣
٨١	يبين اختبار المناولة نحو هدف صغير.	٤
٨٢	يبين اختبار ضرب الكرة بالرأس.	٥

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
٧٧	كتاب تسهيل مهمة، صادر من مديرية تربية ديالى.	١
٧٨	استمارة الاستبيان	٢
٧٩	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين والاختبارات المرشحة	٣
٩٥-٨٤	التمارين المشابهة لحالات اللعب.	٤
١١٣-٩٦	الألعاب الصغيرة	٥
١٣١-١١٤	الوحدات التعليمية	٦

## ١- التعريف بالبحث:

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

اثر تمرينات خاصة مقترحة في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ان البحث مازال قائماً ومستمراً في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والاساليب المستخدمة في ذلك لايجاد افضل الوسائل العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطور العلمي والانساني. وهذا يساعد في تكوين واعداد الرياضي اعداداً جيداً من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية).

وحيث ان المهارات هي الاساس لتعلم أي لعبة اصبح من الضروري التفكير في اعداد بعض التمرينات الخاصة لتعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم لكونها من الالعاب المشوقة والمحبية لدى الطلاب.

ولاعداد تلك التمرينات يجب اتباع الاسس العلمية الصحيحة في تعليم تلك المهارات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي الى مراحل تعليم المهارات الحركية الاساسية واتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج الى الصعب مما يسهل عملية الاداء وهذا ما اشار اليه (كمال عارف ١٩٨٩) "ان التدرج في الاداء يكون من السهل الى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس ان تدريس المهارات الحركية بصورة صحيحة يعني اكتساب الخبرات"<sup>(١)</sup>.

وتعتبر المرحلة المتوسطة من المراحل الدراسية المهمة لكونها مرحلة انتقالية في حياة الطالب حيث "تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره"<sup>(٢)</sup>.

وتأتي اهمية البحث من كونها تحاول من خلال هذه التمرينات الخاصة اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في التدرج والانتقال بالتعلم من السهل الى الصعب وادخال

١ ( كمال عارف ، سعد محسن، كرة اليد (بيت الحكمة، بغداد، ١٩٨٩) ص ٦١  
٢ ( محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، (دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣) ص ١٣٩.

عامل التشويق من خلال الحالات المشابهة لحالات اللعب والتي قد تزيل من تعلم الطلاب بشكل افضل من الطريقة المتبعة (الامرية).

### ٢-١ مشكلة البحث:

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة في كافة النواحي الامر الذي دفع الى تغيير طابع اللعب واتسامه بسرعة ودقة الاداء، ونظراً لتعدد المهارات الحركية المكونة للعبة كرة القدم من جهة وصعوبة بعض المهارات من جهة اخرى. لذا اراد الباحث اعداد بعض التمرينات الخاصة لتعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم متبعاً الاسلوب العلمي المبني على التسلسل لاداء المهارات من حيث التدرج من السهل الى الصعب وادخال حالات مشابهة لحالات اللعب. وذلك لتسهيل وتبسيط عملية تعلم المهارات الحركية بكرة القدم قيد البحث.

### ٣-١ هدفا البحث:

١. إعداد تمرينات خاصة مقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم لطلاب الصف الاول المتوسط.
٢. معرفة أثر التمرينات الخاصة المقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية لكرة القدم لطلاب الصف الأول المتوسط.

### ٤-١ فرضا البحث:

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
٢. وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري / طلاب الصف الاول المتوسط، قضاء بعقوبة- ديالى.

٢-٥-١ المجال الزمني/ للفترة من ٢٠٠٥/٣/١ ولغاية ٢٠٠٥/٤/٣٠ .

٣-٥-١ المجال المكاني/متوسطة طارق بن زياد للبنين بعقوبة – التحرير.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

#### ١-٦-١ التمرينات المقترحة وتشمل:

١. تمارين أساسية (تمارين الإحساس بالكرة):

وهي تمارين الإحساس بالكرة والتي تمس فيها الكرة جسم اللاعب مرات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة وتكون سهلة وغير معقدة.<sup>(٣)</sup>

٢. تمارين مشابهة لحالات اللعب:

وهي تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات حيث يستخدم المدرب تمرينات بحيث تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة مثل موقف ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣ أو ٣ ضد ٢ أو ٢ ضد ١.<sup>(٤)</sup>

٣. تمارين اللعب:

وهي التمارين بأن تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى مساوية لها أو مختلفة العدد بحرية أو بحركات محددة دون وجود أهداف، أو بوجود أهداف وحسب تعليمات المدرب<sup>(٥)</sup>.

#### ٢-٦-١ التمرينات الخاصة:

٣ ( زهير قاسم الخشاب وآخرون، التدريب في كرة القدم، ط ٢: (جامعة الموصل، ١٩٩٩) ص ١٨٩ .  
٤ ( محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم، اساسيات كرة القدم، ط ١: (المنصورة: مطبعة الوفاء، ١٩٩٤) ص ١١٢ .

٥ ( زهير قاسم الخشاب وآخرون، مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ١٩٢ .

هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية القدرات الحركية لتحقيق احسن المستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي جميع مجالات الحياة المختلفة<sup>(٦)</sup>.

---

٦ ( عباس السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد ١٩٨٩) ص ٤٢.

١-٢- دراسات نظرية:١-٢- ١- التعلم والتعليم:

يعتبر التعلم والتعليم مفهومان لعملية واحدة هدفها اكتمال العملية التعليمية وتطويرها ولا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما المتماثل.

اذ ان الهدف الرئيسي للتعلم هو تهيئة الطالب لمواجهة المواقف المستقبلية بنجاح خلال التطبيقات العملية للتعلم التي يستخدمها المدرسون من خلال منهجهم التعليمي المؤثر وهو الذي سوف يساعد المتعلم في تطويره نوعياً وكمياً. وان تكون الواجبات المراد فعلها ملائمة الى مقدرة المتعلم.

اما مصطلح التعليم الذي هو مرادف للتعلم فيمكن التعبير عنه بانه عملية مكملة للتعلم وبدونه لا يحصل التعلم. ومن خلال معناه الواضح فانه يدل على الكيفية والاسلوب المستخدم الذي نوظف فيه مفاهيم التعلم الحركي قيد تطبيقات الواقع العملي. وربما يحمل معنى اشمل من التعلم باعتبار صلة الربط بين المعلم والمتعلم والهدف والمحتوى في المعرفة الفردية وهو السلطة التنفيذية للعملية التعليمية. والتعليم ينتقل يومياً من خلال اجراءات المعلم وسلوكياته التعليمية ومن خلال النشاطات اليومية وسلوكيات للافراد<sup>(١)</sup>.

٢-١- ٢- التعلم والأداء الحركي:

أن عملية التعلم عملية مستمرة ، فالفرد يمر بمواقف مختلفة ولديه حاجات لابد من إشباعها ، وبدون هذه المواقف والحاجات لا يمكن أن يدفع إلى التعلم ، فعندما لا يستطيع الفرد أداء واجب حركي معين أثناء ممارسته لنشاط رياضي فانه يشعر بحاجة إلى تعلم طريقة أداء هذا الواجب كي يتمكن من أدائها ومن ثم التدريب عليها لإتقانها<sup>(٢)</sup>.

(١) د. ظافر هاشم ؛ محاضرات لطلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

2) [www. Answer . com/topic/ Football –soccer-tactics-and-skills.](http://www.answer.com/topic/Football-soccer-tactics-and-skills)

فالتعلم هو (سلسلة من التغيرات التي تحدث خلال فترة معينة لتعديل سلوك معين)<sup>(٣)</sup>. وتضيف رمزية الغريب بان التعلم هو (أي تغيير في السلوك ناتج من الاستشارة)<sup>(٤)</sup>.

أما الأداء الحركي فهو الشكل الظاهري من التعلم الحركي ،وبما أن التعلم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة فان الأداء الحركي هو النتيجة الظاهرية لذلك التغير<sup>(٥)</sup>. ويضيف عصام عبد الخالق (١٩٩٩) أن الأداء الحركي هو السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة<sup>(٦)</sup>.

وبما أن التعلم لا يمكن قياسه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك أو الأداء الحركي. لذلك وجدت بعض الاختلافات بين التعلم والأداء الحركي حيث أشار قاسم لزام (١٩٩٧) إلى أن هناك خلطاً واستخداماً غير دقيق لمفهومي التعلم والأداء الحركي ،إذ أن التعلم هو غير الأداء في اكتساب المهارات الحركية<sup>(٧)</sup>. ويضيف شمت (Schmidt,2000) إلى أن الفرق بين مصطلحي التعلم والأداء الحركي هو أن الأداء الحركي يمكن ملاحظته دائماً وهو يتأثر بعوامل

٣ ( مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط١: (عمان مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠). ص ٢١٣ .

٤ ( نبراس كامل الجنابي ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء ، رسالة ماجستير غير منشورة ⊗ كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى ، ٢٠٠٤) ص ١١

٥ ( يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ( دار الصخرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ١٨ .

٦ ( عصام عبد الخالق ؛ علم التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٩: (مصر: جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩) ص ٢٧ .

٧ ( قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، اطروحة دكتوراه غير منشورة: (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧) ص ١٦ .



عديدة منها (التحفيز ، التركيز ، الانتباه ، التعب والحالة البدنية ) أما التعلم فهو عملية داخلية تعكس مستوى قابلية الأداء الفردي<sup>(٨)</sup>.

ويرى الباحث أن هناك اختلافاً واضحاً بين التعلم والأداء ، فالتعلم عملية داخلية مستمرة ، أما الأداء فهو عملية وقتية ظاهرية في السلوك تتأثر بعوامل عديدة منها (التحفيز ، التعب والحالة النفسية للفرد).

### العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

#### ١- الاستعداد<sup>(٩)</sup>

وهو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب ، وان وسائل وطرائق التدريب تفقد قيمتها إذا لم يكن المتعلم لديه الاستعداد فعلاً ويتضمن الاستعداد كلاً من النواحي البيولوجية والنفسية.

#### ٢- النضج<sup>(١٠)</sup>

هو أحد شروط التعلم الأساسية وهو تغيرات مبرمجة سلفاً تحدث فطرياً وتلقائياً بمعزل عن المؤثرات الخارجية فلا يمكن أن يتعلم الفرد مهارة حركية أو عقلية إذا لم يصل إلى درجة النضج.

#### ٣- الدافعية<sup>(١١)</sup>

يقصد بالدافعية هي العوامل التي تدفع الفرد وتوجه سلوكه نحو هدف معين وبدون الدافعية يفشل الكائن الحي في أداء سلوكه الذي تعلمه ، وتشمل العوامل والحالات المختلفة والفطرية والمكتسبة والداخلية والخارجية والمتعلمة والغير متعلمة والشعورية واللاشعورية وغيرها .

#### ٤- الخبرة والممارسة.

8) Schmidt . Aricherd and craiga .A. wrisberg .motor Learning and performance , Human .kentic champuigu second edition .111 . 2000 . p (12) .

٩ ) اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسى للناشئين : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠١ ) ص ١٧١ .

١٠ ) صالح محمد علي ؛ علم النفس التربوي : (عمان ،دار السيرة للنشر والتوزيع ،٢٠٠٠ ) ص ٤٨ .

يعد عامل الخبرة والممارسة من العوامل المهمة في تغيير السلوك ويقصد بالخبرة هو الموقف الذي يواجه المتعلم من مثيرات بيئية يتفاعل معها وتحدث تغييراً لديه بفعل هذا التفاعل<sup>(١)</sup>.

أما الممارسة فهي مرور الطالب بمجموعة من الخبرات المنظمة سلفاً والخبرة هي أساس اكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات<sup>(٢)</sup>.

### ٥- المناخ التعليمي<sup>(٣)</sup>.

قد يرتبط التعلم بمثيرات سارة فيسعى الطالب إلى الاستمتاع بها واستمرارها، أما إذا ارتبطت بعاقبة مؤلمة فيكره التلميذ أي خبرة تعليمية .

٢-١-٣ التكنيك والمهارة:

يعد (التكنيك) الرياضي الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة ، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائم .ويختلف (التكنيك) من شخص لآخر باختلاف تكوينه التشريحي وإمكانيته الفسيولوجية واستعداداته النفسية ،لذلك نلاحظ أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به<sup>(٤)</sup>.

ويعد (التكنيك) الرياضي عنصراً مهماً في الأعداد الرياضي وكلما طبق اللاعب (التكنيك) الجيد في أدائه للحركة يقل الجهد وعدم تعرضه للإرهاق .وبالتكنيك الجيد ضمناً سلامة الأداء الحركي والاقتصاد في العمل العضلي<sup>(١٢)</sup>.

ويعرف (التكنيك) بأنه ( نظام يستخدم في أن واحد أو بالتدرج وهو يضع أحسن الحلول لواجب حركي معين من أجل الحصول على نتائج رياضية

(١١) يوسف قطامي ؛ نايفة قطامي، سيكولوجيا التعلم الصفي : (عمان ،دار الشرق ،٢٠٠٠) ص ٢١١ .

(١) يوسف قطامي ، نايفة قطامي ، مصدر سابق ، ص٢٠٠٠ ، ص٢٠ .

(٢) ممدوح عبد المنعم ، احمد محمد مبارك، سيكولوجيا التعلم وانماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية : (مكتبة الفلاح، الكويت، ١٩٩٢) ص٢٦٧ .

(٣) بشائر رحيم الربيعي ؛ تأثير التداخل بين التمرين المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والتدريبي لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، ٢٠٠٤) ص١١

(٤) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات -تطبيقات) ط٢: (منشأة المعارف للتوزيع ،٢٠٠٥) ص٢٢١ .

(١٢) قاسم حسن المنذلاوي واحمد سعيد احمد ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (اللجنة الاولمبية العراقية، بغداد ، ١٩٧٩) ص٢٠٢ .

عالية<sup>(١٣)</sup>. ويضيف يوسف لازم كماش (١٩٩٩) بأنه ( كل الحركات الضرورية التي تؤدي بفرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها )<sup>(١٤)</sup>.

ويرى الباحث أن (التكنيك) هو استثمار جميع إمكانيات الفرد والوصول بها إلى تحقيق هدف معين بأقل وقت وأقل جهد .

أما المهارة (skill) فإنها تعد من أهم نتائج التعلم الذي يتم في المستوى الحركي، حيث تكون المهارات الحركية نتيجة التمارين المتواصلة بحيث تسير العمليات المتتابعة في المهرة بسرعة ودقة وانتظام ، فالمهارات الحركية هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار، وهي تبدأ من المحاولات البطيئة (مرحلة التوافق الخام) وانتهاء بالثبات والالية والدقة . فالمهارة هي الاداء الذي يتميز بانجاز مقدار كبير من العمل والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة.

ويعرفها (علاوي رضوان) بأنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته لكفاية واستعداد للانجاز<sup>(١٥)</sup>. وعرفها (وجيه محجوب) بأنها كفاءة الفرد في اداء واجب حركي معين<sup>(١٦)</sup>.

ويرى الباحث أن المهارة بشكل عام تعتمد على قابلية الفرد ونضجه ودافعيته حتى يتمكن من أداء حركة معينة بدرجة من الإتقان .

## ٢-١-٤ تعلم المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم:

المهارات في لعبة كرة القدم كثيرة ومتنوعة لذا فهي تحتاج إلى فترة طويلة لتعلمها ، وان هذه المهارات يمكن أن يتم تدريبها بعضها مع البعض الآخر إذ يمكن أداء تمرين واحد يحتوي على أكثر من مهارة، فضلا عن ذلك يمكن تعلم هذه المهارات باستخدام تمرينات على شكل العاب صغيرة أو عرض رسوم توضيحية أو الصور

١٣ ) عبد علي نصيف وقاسم حسن ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ، دار المعارف ، ١٩٨٠ ) ص ١٣٣

١٤ ) يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية بكرة القدم : (مطبعة دار الخليج، عمان، ١٩٩٩) ص ١٥ .

١٥ ) قاسم لازم صبر (واخرون) اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ٢٠٠٥ ، ص ٧٦.

الفوتوغرافية وأفلام الفيديو وهذا بدوره يسهم في أبعاد الملل عن المتعلم ويخلق المتعة والتشويق لاداء التمرينات لفترة أطول<sup>(١٧)</sup>.

وتهدف عملية تعلم المهارات الحركية إلى اكتساب المتعلم للمهارات المختلفة وإتقانها مما يمكنه من استخدامها بأسرع وقت وأقل جهد، ويحتاج المتعلم إلى أن يتعلم المهارات الأساسية للعبة مع إتقانها وامكانية أدائها بشكل صحيح واقتصادي بالمباراة<sup>(١٨)</sup>.

إذ يجب إتقان المهارات وادائها بشكل ناجح في المباراة لغرض تنفيذ الواجبات الحركية. ويضيف حنفي مختار (أن الهدف الاساسي من تعليم المهارات بإتقان وتكامل لحين وصوله إلى أن يؤديها كما يجب وتحت أي ظرف من ظروف المباراة)<sup>(١٩)</sup>.

ويرى محمد حسن علاوي (١٩٨٧) بأنه (يتطلب التدريب على المهارات في الألعاب، تعلم المهارات الخاصة بالعبة أولاً مع مراعاة أن يتم ذلك التعلم بطريقة صحيحة يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء ويحتاج التعلم الصحيح إلى المران والممارسة بطريقة منتظمة واستخدام كل الوسائل المساعدة على التعلم حتى تصبح المهارة نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يتكرر بشكل تلقائي وبكفاية وسهولة<sup>(٢٠)</sup>).

## ٢-١-٥ أقسام المهارات الأساسية لكرة القدم:

<sup>١٦</sup> ( وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٢) ص٥٨.

<sup>١٧</sup> ( حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (مصر، مطبعة دار الفكر العربي) ص٩٧.

18) [www .master sport . co -uk/soccer skills .htm](http://www.master sport . co -uk/soccer skills .htm).

<sup>١٩</sup> ( نبراس كامل الجنابي؛ مصدر سابق، ٢٠٠٣، ص٤٦ .

<sup>٢٠</sup> ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) ص١٣١.

بعد الاطلاع على عدد من المصادر التي اهتمت بتقسيم المهارات الأساسية بكرة القدم فقد اتفق كل من (يوسف لازم كماش<sup>(٢١)</sup> وحنفي محمود مختار<sup>(٢٢)</sup> وضياء ناجي العزاوي<sup>(٢٣)</sup> وزهير قاسم الخشاب<sup>(٢٤)</sup> (وآخرون) على الأقسام التالية :-

١. ضرب الكرة بالقدم .
٢. السيطرة على الكرة .
٣. دحرجة الكرة .
٤. المراوغة بالكرة .
٥. ضرب الكرة بالرأس .
٦. المهاجمة بالكرة .
٧. مهارات حارس المرمى .

وقد اقتصر البحث على (المناوله ، الدحرجة ، ضرب الكرة بالرأس).

#### ١-٥-١-٢ الدحرجة<sup>(٢٥)</sup>:

تعد الدحرجة بالكرة من أساسيات كرة اقدم الفنية والتي نعني بها التحرك بالكرة الى الأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها أثناء الدحرجة وتستخدم كوسيلة للوصول الى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاؤه مراقبين من قبل مدافعي الفريق المنافس ، أو عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديد .

وتعد الدحرجة بالكرة أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه ، وفي التكتيك الحديث بكرة القدم الذي يؤكد زيادة عدد المدافعين فان الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية ومتقنة للدحرجة بالكرة والسيطرة عليها لاجل التخلص من مدافعي الخصم فضلاً عن مقدرة اللاعب الفنية

( ٢١ ) يوسف لازم كماش ، مصدر سابق ١٩٩٩ .  
 ( ٢٢ ) حنفي محمود مختار ، مصدر سابق ، ١٩٩٧ .  
 ( ٢٣ ) ضياء ناجي العزاوي ، مصدر سابق ٢٠٠٣ .  
 ( ٢٤ ) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ مصدر سابق ، ١٩٩٩ .  
 ( ٢٥ ) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق ، ١٩٩٩ ، ص ٨٨ .

ومعرفته الخطئية في اختيار الوقت المناسب للقيام بالدرجة والتي لها الدور الكبير في استخدام مواقف اللعب التي تتطلب الدرجة في المساحة الخالية من الملعب .

### الأسس المهمة في درجة الكرة:

- ١ . المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب .
- ٢ . المحافظة على التوازن لاجل التحرك لكلا الاتجاهين بسهولة .
- ٣ . عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس لرؤية اللاعبين .

### الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة (٢٦):

- ١ . اجتياز الخصم والتخلص منه .
- ٢ . اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة والتهديف .
- ٣ . عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- ٤ . سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- ٥ . تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة .
- ٦ . تنظيم لعب الفريق .
- ٧ . الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها .

### أنواع الدرجة بالكرة .

#### **١- درجة الكرة بوجه القدم الداخلي: (٢٧)**

يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلي في درجة الكرة ، إذ يستطيع اللاعب في هذا النوع من الدرجة أن يحافظ على الكرة بين قدميه وان يحكم السيطرة على خط سير

(٢٦) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ٨٩ .

(٢٧) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ٩٣ .

حركة الكرة . وفي هذا النوع لا يستطيع اللاعب بان ينطلق بأقصى سرعته بسبب حركة القدم التي تتطلب من اللاعب أن يديرها الى الخارج في كل لمسة .

### طريقة الأداء:

- ١ . تتجه القدم اللاعبة للكرة الى الخارج قليلاً قبل لمس الكرة .
- ٢ . توضع قدم رجل الارتكاز للخلف قليلاً والى جانب الكرة ، وتكون الرجل مثنية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها .
- ٣ . يكون الجذع مائلاً للأمام .
- ٤ . تكون الذراعان مرتفعتين الى الجانب للمحافظة على توازن اللاعب .
- ٥ . تكون رجل اللاعب مرتخية الارتخاء المناسب ليكون دفع الكرة للأمام بقوة مناسبة بحيث تكون الكرة قريبة من اللاعب .
- ٦ . يكون نظر اللاعب نحو الكرة لحظة ملامستها ثم نحو الأعلى لملاحظة الملعب واللاعبين.

### ٢- درجة الكرة بوجه القدم الأمامي:

يلجأ اللاعب الى هذا النوع من درجة الكرة للانتقال السريع بالكرة وبخط مستقيم باتجاه حركة الكرة ، وعلى اللاعب أن يكون حذراً في ضرب الكرة أمامه لان دفع الكرة بقوة اكثر من اللازم سيؤدي لدفعها مسافة بعيدة وبالتالي إمكانية ضياعها وقطعها من اللاعب الخصم .

### طريقة الأداء:

- ١ . يمر مشط القدم اللاعبة نحو الأمام لتواجه القدم الكرة عند لمسها .
- ٢ . تكون قدم الارتكاز الى الخلف قليلاً وتكون الرجل مثنية من مفصل الركبة لينتقل ثقل الجسم عليها .
- ٣ . يكون الجذع مائلاً الى الأمام قليلاً .
- ٤ . تتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب .

٥. تكون قدم اللاعب في وضع غير متصلب أثناء درجة الكرة .
٦. يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة واللاعبين وأجزاء الملعب .

### الأخطاء الواجب تجنبها في الدرجة (٢٨):

١. شد القدم ودفع الكرة لمسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها، ولتصحيح هذا الخطأ يطلب المدرب من اللاعب إرخاء عضلات ومفصل القدم .
٢. تصلب الجذع أو ميله الى الوراء ، ولتصحيح ذلك يطلب المدرب من اللاعب أن يؤدي التمرين أولاً بدون كرة ثم أدائه للدرجة مع الكرة .
٣. تركيز النظر على الكرة فقط، ولتصحيح ذلك يطلب من اللاعب أن يرفع رأسه وعينه من لحظة لأخرى أثناء الدرجة .

### ٢-٥-١-٢ المناولة (٢٩)

أن الوصول الى مرمى المنافس في كرة القدم يتطلب اتقاناً تاماً للمهارات الأساسية بصفة عامة والمناولات بصفة خاصة ، وأي تنقلات بالكرة بين اللاعبين تعرف بالمناولات ، وان التعاون والإخاء والرغبة في تحقيق الفوز هي من متطلبات نجاح المناولات ، وان اللاعبين الذين يجيدون مناولة الكرات فيما بينهم غالباً ما يتصف أداءهم باللعب الجماعي ، ولاشيء لعلها يهزم الفريق أكثر من المناولات غير الدقيقة فعنصر الكفاءة هو الأساس واحسن المناولة هي التي تصل الى هدفها بسهولة وبكفاءة عالية.

### العناصر المؤثرة على نجاح المناولة:

١. تحتاج الى أن تكون دقيقة .
٢. تحتاج الى أن تكون بسيطة .
٣. تحتاج الى أن تكون سريعة .

(٢٨) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ١٤٦ .  
 (٢٩) عمر أبو المجد وجمال اسماعيل ؛ الإلعاب التكنيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب للكبار والناشئين في كرة القدم؛ (القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص ٢٢ .



**أنواع المناولات حسب المسافة:**

١. المناولة القصيرة ما بين ١٣-١٥ ياردة .
٢. المناولة المتوسطة ما بين ١٥-٢٥ ياردة .
٣. المناولة الطويلة ما تزيد عن ٢٥ ياردة .

وقد اقتصر البحث على المناولة القصيرة لملائمتها مع إمكانية وقدرات الطلبة في هذه المرحلة .

**المناولة القصيرة / ضرب الكرة بباطن القدم:**

تعتبر هذه الضربة هي أكثر استخداماً من قبل اللاعبين وخاصة في المناولات القصيرة والمتوسطة لسهولة ضبطها والتحكم في توجيه الكرة التي تلمس بها الكرة للقدم، وتعتبر هذه الضربة من العناصر الضرورية التي يجب أن يجيدها اللاعب بإتقان وتفضل في التهديف للمقدرة في التحكم بها بدقة وبقوة .

**طريقة الأداء:**

١. تؤدي الضربة بان توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة والى الخلف قليلاً، وتستدير القدم الضاربة بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة.
٢. تكون الركبة منثنية قليلاً.
٣. يكون الجذع مائلاً الى الأمام قليلاً.
٤. تستخدم الذراعان من اجل الحفاظ على التوازن .
٥. تستمر أرجحة الرجل الضاربة باستمراريتها الى الأمام بعد أداء الضربة<sup>(٣٠)</sup> .

**الأخطاء الشائعة<sup>(٣١)</sup>:**

١. ضرب الكرة بداخل القدم من أسفلها والكرة على الأرض مما يؤدي الى ارتفاعها.
٢. ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة في خط منحني .

(٣٠) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ٣٩ .

(٣١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ١٤٩ .

٣. إهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي الى الإقلال من دقة الضربة .
٤. الإهمال في شدة مفصل القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه سير الكرة ببطء .

### ٢-١-٥-٣ ضرب الكرة بالرأس (٣٢):

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم، وذلك تأتي من كون الكرة غالباً ما تلعب في الهواء مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها ، الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التعليمية وتبرز أهمية اللاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، وللاعبين المدافعين إبعاد الكرة عن المرمى وتشتيتها . وقد أعطت التطورات الخطئية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس، ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحين والأشبه والمدافعين، نحو منطقة المرمى لغرض استغلالها في تسجيل الأهداف بالرأس .

ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعا أو مهاجماً وعلى اللاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل وفي مختلف المواقف والظروف .

### الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس (٣٣):

١. التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس .
٢. ضرب الكرة بالجبهة حتى وان كان توجيه الكرة نحو الجانب أو الخلف .
٣. استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة الى مسافة بعيدة.
٤. تكون العينان مفتوحتين لحظة ضرب الكرة بالرأس .
٥. استخدام الذراعين لحفظ التوازن ، وذلك بتحريكهما الى الأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبها الى الخلف لحظة ضرب الكرة .
٦. ضرب الكرة من ثلثها العلوي إذا كان الغرض لعب الكرة أرضية وضربها من المنتصف إذا كان الغرض لعب الكرة بشكل مواز للأرض وضربها من ثلثها الأسفل إذا أريد لعبها عالية .

## أقسام ضرب الكرة بالرأس<sup>(٢)</sup>:

### ١- ضرب الكرة بالجبهة من الثبات .

تضرب الكرة بمقدمة الجبهة للكرات المراد توجيهها للأمام وللجانِب، وبجانِب الجبهة إذا ما أريد توجيه الكرة الى الجانبين وبالجزء العلوي منها إذا ما لعبت للخلف .

#### طريقة الأداء:

- ١ . القدمان متباعدتان مع ثني الركبتين قليلاً .
- ٢ . ميل الجذع والرأس للخلف مع الذراعين قليلاً للأمام استعداداً لضرب الكرة بالجبهة .
- ٣ . مد ركلة الرجل الخلفية وتطويح الجذع للأمام لضرب الكرة بالجبهة .
- ٤ . النظر في اتجاه الكرة وتحريك الرأس خلفها بواسطة الرقبة .
- ٥ . تحريك الذراعين للخلف في لحظة تطويح الجذع للأمام لضرب الكرة .

### ٢- ضرب الكرة بالجبهة من القفز<sup>(١)</sup>:

تؤدي هذه الضربة في حالة علو الكرة عن مستوى الرأس حيث يضطر اللاعب للقفز على قدم واحدة أو القدمين لضربها ويتطلب ذلك منه سرعة في التلبية وتنظيمها في التوقيت ، ومرونة كاملة في عضلاته تمكنه من تطويح الجذع والرقبة في الهواء بطريقة صحيحة .

#### طريقة الأداء:

- ١ . يتحرك اللاعب للأمام بحيث يضرب الأرض بقدم ارتقائه للقفز لأعلى أو بالقدمين في حالة وجود خصم أمامه .
- ٢ . يحرك الجذع للخلف قبل ضرب الكرة والذراعان للأمام للتوازن .
- ٣ . يضرب الكرة بالجبهة قبل أن يصل الى أعلى مسافة في قفزه وذلك بتطويح الجذع للأمام وتحريك الرأس بقوة وسرعة بواسطة الرقبة .

(٣٣) يوسف لازم كماش ؛ مصدر سابق، ١٩٩٩، ص ١١٤ .

(٢) محمد جلال قريظم و مفتي ابراهيم ؛ كرة القدم، ط١ : (مطبعة التقدم، ١٩٩١) ص ٧١-٧٢ .

(١) محمد جلال قريظم و مفتي ابراهيم ؛ مصدر سابق، ص ٧٢-٧٣ .

٤. النظر في اتجاه الكرة .

**الأخطاء الواجب تجنبها عند ضرب الكرة بالرأس:**

١. ضرب الكرة بأي جزء من الرأس بخلاف الجبهة ويرجع ذلك الى خوف اللاعب أو عدم ميل جذعه للخلف .
٢. ضعف الضربة نتيجة لتحريك الرأس بواسطة الرقبة فقط .
٣. عدم ثني الركبتين قليلاً قبل ضرب الكرة حيث يعتمد اللاعب على حركة تطويح الجذع والرقبة فقط وذلك في حالة ضرب الكرة من الثبات .
٤. ضرب الكرة مبكراً أو متأخراً في حالة القفز يضعف الضربة .
٥. ضرب الكرة بجانب الجبهة مع عدم تحريك الجذع للجانب قبل الضرب مباشرة.
٦. إغماض العينين وخصوصاً عند الناشئين بسبب الخوف عند ضرب الكرة .

٢-٢ دراسات مشابهة:

١-٢-٢ دراسة موفق أسعد محمود (١٩٨٩)<sup>(١)</sup>:

- عنوانها(برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم) .
- اشتملت الدراسة على خمسة ابواب تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث واهداف البحث التي كانت .
١. معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار ١٣-١٥ سنة.

**في حين وضع الباحث الفرض الاتي :**

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بأختبارات الاداء المهاري بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
- أما الباب الثاني فتضمن الدراسات النظرية.

(١) موفق أسعد محمود، برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩.

أما الباب الثالث فتضمن اجراءات البحث، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث، واشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين من نادي الميناء الرياضي بأعمار ١٣-١٥ سنة، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية في جميع البيانات وهي:-

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. اختيارات (ت) للعينات الصغيرة.

٤. الارتباط البسيط (بيرسون).

اشتمل الباب الرابع على عرض ومناقشة نتائج الاختبارات.

اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات، فقد توصل الى الاستنتاجات التالية:-

١. وجود تطور في الاداء لجميع المهارات قيد البحث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٢. وجود تطور ظاهري (غير معنوي) في اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط للمجموعة الضابطة.

أما التوصيات فهي:-

١. الاهتمام بتدريب المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين من خلال البرامج التدريبية المبنية على اسس علمية.

٢. التأكيد على استيعاب اللاعب الناشئ للمهارة وتطبيقها بالشكل السليم قبل الانتقال الى مهارة اخرى.

٣. ضرورة استخدام النماذج والرسوم الايضاحية في توضيح المهارات للناشئين بشكل أدق.

٢-٢-٢ دراسة حسام سعيد المؤمن (٢٠٠١) (٣٤):

عنوانها(منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين

خماسي كرة القدم)

أشتملت الرسالة على خمسة أبواب، تضمّن الباب الاولي المقدمة وأهمية البحث. أما أهداف البحث فهي:-

١. وضع منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة القدم بأعمار دون سن ١٩ سنة.
  ٢. التعرف على تأثير المنهج المقترح بمستوى تطور بعض القدرات البدنية وإداء المهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة القدم.
- أما فروض البحث فهي:-

١. للمنهج المقترح تأثير معنوي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة القدم بأعمار دون ١٩ سنة .
- اشتمل الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة  
اشتمل الباب الثالث على اجراءات البحث ،حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث .

اما عينة البحث فكانت عينة من منتخب الشباب لخماسي الكرة .  
واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية في المعالجات الاحصائية وهي :-

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٤. اختبار (ت).

اشتمل الباب الرابع على عرض ومناقشة نتائج الاختبارات  
اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات ،فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١. وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولجميع المهارات .

**اما التوصيات فكانت :**

١. اعتماد المنهج المقترح لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم بأعمار دون ١٩ سنة وأختباراتها.
٢. اجراء منهج مقترح يراعى فيه القدرات البدنية والمهارية الاساسية في فترة الاعداد العام.
٣. اجراء بحوث ودراسات مشابهة على بقية الفئات العمرية .

٢-٢-٣ دراسة محمد مرسال حمد أرباب وعبد الباسط محمد عبد الحليم (٢٠٠٢). (٣٥)

- عنوانها (تأثير برنامج تدريبات مقترح على مستوى انجاز بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الدقهلية).
- اشتملت الدراسة على المقدمة ومشكلة البحث، أما أهداف البحث فهي:-
١. التعرف على مدى تأثير كل من برنامج التمرينات المقترح وبرنامج المنهاج التنفيذي المطور والنشاط التلقائي الحر غير الموجه على مستوى انجاز بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي بمحافظة الدقهلية.
  ٢. التعرف على الفروق بين كل من برنامج التمرينات المقترح وبرنامج المنهاج التنفيذي المطور والنشاط التلقائي الحر غير الموجه في مستوى انجاز بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث.
- أما فروض البحث فكانت:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة الاولى في مستوى انجاز بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث.
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين فرق فروق القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين الاولى والثانية في مستوى انجاز بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث.

عينة البحث، اشتملت عينة البحث على (١٠٨) تلميذاً تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متساوية بالطريقة العشوائية البسيطة وكما يلي:-

١. المجموعة الاولى تشمل (٣٦) تلميذاً يطبق عليها برنامج التمرينات المقترح.  
٢. المجموعة الثانية (٣٦) تلميذاً يطبق عليها برنامج المنهاج التنفيذي المطور قبل وزارة التربية والتعليم.

٣. المجموعة الثالثة (٣٦) تلميذاً بممارسة النشاط التلقائي الحر غير الموجه.

كما اشتملت الدراسة على الدراسات النظرية والمشابهة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة.

اشتملت الدراسة على الاستنتاجات والتوصيات، وكانت الاستنتاجات:

١. وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح المجموعة التجريبية في الاختيار البعدي.

٢. أظهرت النتائج تقدم تلاميذ المجموعة الاولى الخاضعة للبرنامج المقترح على كل من المجموعة الثانية والثالثة في جميع متوسطات فروق القياسات البعديّة.

#### التوصيات:

١. الاسترشاد بالاسس العلمية التي استخدمت في البرنامج المقترح في تصميم برامج مشابهة في نفس المجال للتلاميذ بالمراحل السنية الاخرى.

٢. الاهتمام باجراء البحوث ودراسات متشابهة تتناول باقي المهارات الاساسية لكرة القدم، والانشطة الجماعية الاخرى للتلاميذ بالمرحلة الاعدادية والمراحل الاخرى.

٢-٢-٤ دراسة (ضياء ناجي عبود العزاوي) (٢٠٠٣) (٣٦):

عنوانها(تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الاساسية

بكرة القدم).

٣٦ ( ضياء ناجي العزاوي، تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣.



أشتملت الرسالة على خمسة أبواب، تضمّن الباب الاول المقدمة وأهمية البحث. أما أهداف البحث فهي:

١. معرفة تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير مهارات ( المناولة، التهديف، الجري بالكرة، الاخمد) للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٨) سنة.
- تضمّن الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة.
- تضمّن الباب الثالث اجراءات البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث.
- أما عينة البحث فكانت (٢٠) لاعباً من نادي التجارة.
- استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية في جمع البيانات:-

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٤. اختبار (ت) للعينات المتساوية.

٥. اختبار (ت) للعينات غير المتساوية.

اشتمل الباب الرابع على عرض ومناقشة نتائج الاختبارات.

اشتمل الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات، فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:-

١. ظهر أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي افضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الاساسية لكرة القدم.
- أما التوصيات فكانت:

١. إعتماذ طريقة تداخل التمرينات المهارية الحركية ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٨) سنة بكرة القدم.

٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة:

من خلال دراسة الباحث للدراسات السابقة اتضح ما يأتي.

أوجه التشابه:

١. جميع الدراسات إهتمت بتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وغيرها من الالعاب.

٢. اتفقت جميع الدراسات مع الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي في البحث.
٣. وجود تطور في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### أوجه الاختلاف:

١. استخدام تمارينات خاصة متنوعة جديدة مما سهل عملية تعلم المهارات قيد البحث.
٢. تم التأكيد على ترابط جميع اجزاء الدرس من حيث التمارينات بما يخدم الجزء التطبيقي.
٣. استخدام تمارين مشابهة لحالات اللعب في الجزء التطبيقي من الدرس ولجميع المهارات قيد البحث.
٤. تخصيص عدد من الوحدات التعليمية لتمرين اللعب الحر أو المقيد من قبل المدرس، وذلك من أجل تعلم وإتقان الاداء الصحيح للمهارة من قبل الطالب مع امكانية تصحيح الاخطاء من قبل المدرس.

## ٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## ١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (*Experimental Research*) لملاءمته لطبيعة البحث إذ أن التجريب هو (تغير متعمد للشروط المحددة لحادث ما وملاحظته التغيرات الناتجة في الحادث ذاته وتفسيرها<sup>(١)</sup>).

واستخدم تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي.

## جدول (١)

يبين تصميم المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي

الخطوات					المجموعات	رقم التصميم
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	المجموعة التجريبية	٢
الفرق بين المجموعتين	الفرق بين الاختبارين	اختبار بعدي	متغير	اختبار قبلي	المجموعة الضابطة	
في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	اختبار بعدي	_____	اختبار قبلي		

## ٢-٣ المجتمع وعينة البحث:

العينة (*Sample*) هو ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختباره وفق القواعد والطرق العلمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً<sup>(٢)</sup>.

ويعد اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً من الأمور المهمة والاساسية لأنها تعطي نتائج دقيقة وموثوقة، وبناءً على ذلك قام الباحث بالاجراءات الآتية لأختيار عينة البحث:

(١) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨، ص ٦٤.

(٢) وجيه محجوب وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهج في التربية الرياضية، ١٩٨٨، ص ١٠٦.

١. تحديد مجتمع البحث في المدارس المتوسطة في قضاء بعقوبة والبالغ عددها (١٢ مدرسة) من خلال احصائيات مديرية التخطيط التربوي لمديرية تربية ديالى لعام ٢٠٠٥. حيث تم استحصاال الموافقة الرسمية لتطبيق التجربة. ملحق (١).
٢. تم اختيار متوسطة طارق بن زياد للبنين لعينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:-

أ. توفر الساحة والأدوات والتجهيزات الرياضية.

ب. وجود كادر تدريسي مكون من مدرسين.

ج. أما عينة البحث فكانت طلاب الصف الاول والمتكون من ثلاثة شعب وتم عن طريق القرعة اختيار شعبتين (أ) و(ب) للتجربة وكانت نسبة العينة بالنسبة لمجتمع البحث (٧٢%) ولغرض تحديد أي من الشعبتين التجريبية، تم اجراء القرعة، وأصبحت شعبة (أ) المجموعة الضابطة والشعبة (ب) المجموعة التجريبية، حيث بلغ عدد افراد المجموعة الضابطة (٣٨) طالباً والمجموعة التجريبية (٤٠) طالباً. تم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة الامرية، أما المجموعة التجريبية فقد تم تدريسها بالتمرينات الخاصة المقترحة والتي تتضمن اعطاء تمارين اساسية، وتمارين مشابهة لحالات اللعب، وتمارين لعب.

٣-٣ تكافؤ العينة:

(يجب على الباحث أن يحاول على الأقل تكوين مجموعتان متكافئتان فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة)<sup>(١)</sup>

فعلية تم تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث المستوى المهاري وذلك باستخدام اختبار (T) لعينتين غير متساويتين للأختبار القبلي لمهارات (المناولة، الدرجة، ضرب الكرة بالرأس). وكما مبين في الجدول رقم (٢) والذي يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية المختارة.

(١) فاندالين، ديويولد ب. ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٤، ص ٣٩٨ .

## جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة للمهارات

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	عدد افراد العينة	المجموعة الضابطة	عدد العينة	ت المحتسبة	ت الجدولية	معنوية الفروق
الدرجة	الوقت /ثا	١٦,٩ ٣	٤٠	١٦,٩ ٥	٣٨	٠,٠٦		عشوائي
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٣,٨٢	٤٠	٣,٥٢	٣٨	١,١٥	١,٦٦	عشوائي
المناوله	درجة	٤,٨٥	٤٠	٤,٦٠	٣٨	٠,٩٦		عشوائي

## ٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

يقصد بأدوات البحث (الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات)<sup>(١)</sup>.  
وقد استخدم الباحث الادوات البحثية الآتية:-

١. المصادر العربية والاجنبية.
٢. استمارة تحديد الاختبارات الانسب لقياس المهارة.
٣. الاختبارات والقياسات.
٤. شريط قياس، حبل، مادة البورك.
٥. كرات قدم عدد عشرة.
٦. شواخص وأعلام.
٧. هدف صغير أبعاده ٦٣×١١٠ سم .
٤. فريق العمل المساعد.\*

(١) وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢، (بغداد، دار الحكمة، ١٩٨٨)، ص ٣٣.  
(\* تكون فريق العمل المساعد من:

١. أحمد مهدي صالح، ماجستير تربية رياضية، مدرس معهد اعداد المعلمين.
٢. محمد مهدي صالح، ماجستير تربية رياضية، مدرس معهد اعداد المعلمين.
٣. حيدر صبحي ابراهيم، بكالوريوس تربية رياضية.

واستعان الباحث بالأجهزة الآتية:-

١. ساعات الكترونية عدد (٢).

### ٣-٥ اختيار المهارات الأساسية بكرة القدم:

اعتمد الباحث في اختيار المهارات على المنهاج الخاص بوزارة التربية لهذه المرحلة .

وكذلك تم عرضها على مجموعة من الخبراء وتم الاتفاق على المهارات التالية:-

١. مهارة المناولة.

٢. مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٣. مهارة الدحرجة.

### ٣-٦ تحديد الاختبارات للمهارات قيد البحث:

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان(\*) لتحديد الاختبارات الأنسب لقياس المهارة وتم تحديد مجموعة من الاختبارات وبواقع اختبارين لكل مهارة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (\*) في مجال كرة القدم والتعلم الحركي والتدريب الرياضي وطرائق التدريس، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسب المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٥% فأكثر وكما مبين في الجدول رقم (٣).

### جدول (٣)

يبين عدد التكرارات والنسب المئوية للأختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية قيد البحث.

٤. علي مهدي، مدرس في متوسطة طارق بن زياد.

٥. مصطفى جواد، مدرس في متوسطة طارق بن زياد.

(\*) انظر ملحق (٢).

(\*) انظر ملحق (٣).

النسبة المنوية	التكرارات	الهدف من الاختبار	تصنيف المهارات الاساسية	
٨٥%	٦	قياس دقة المناولة	١	المناولة
١٥%	١	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	٢	
١٠٠%	٧	الجري السريع بالكرة بين القوائم.	١	الدرجة
صفر%	صفر	قدرة الطالب على التحكم بالكرة خلال الدرجة بين القوائم.	٢	
٨٥%	٦	قياس دقة المناولة بالرأس	١	ضرب الكرة بالرأس
١٥%	١	قياس دقة تمرير الكرة بالرأس من الثبات	٢	

### ٧-٣ التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية)<sup>(١)</sup> وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣/٢/٢٠٠٥ على عينة مكونة من (١٠) طلاب من خارج عينة البحث وهم من مجتمع البحث.

وتكون التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والمعوقات التي قد تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها عند تطبيق التجربة، وقد طبق الباحث الاختبارات المرشحة من استمارة الاستبانة هادفاً الى ما يأتي:

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
٢. معرفة الاخطاء والسلبيات والمشاكل التي تواجه الباحث.
٣. قياس كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه خلال التجربة.

٤. التوصل لأفضل طريقة لأجراء الاختبارات.
٥. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
٦. معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات.
٧. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المهنية.

٣-٨ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

### ٣-٨-١ صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار (قياس الاختبار فعلاً أو حقيقة ما وضع لقياسه)<sup>(٢)</sup> وقد

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وهو الصدق الذي يتم التوصل اليه من خلال حكم المختص على درجة قياس الاختبار للمادة المقاسة، وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية لذلك تم عرضه على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد ثبت صدق الاختبار الظاهري بعد أن إتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وملائمتها للفئة العمرية قيد البحث.

### ٣-٨-٢ ثبات الاختبار.

ثبات الاختبار يعني (إذا أجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الاولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية)<sup>(١)</sup>.

وقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار، لأنها من انسب الطرائق المتبعة في ثبات الاختبار، وتم اجراء الاختبار الاول في يوم الاحد (٢٠٠٥/٢/٢٠) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد ثلاث أيام في يوم الاربعاء (٢٠٠٥/٢/٢٣) على نفس العينة، وتحت

(١) وجيه محبوب وأحمد بدري حسين ؛ البحث العلمي (مطابع التعليم العالي، بابل، ٢٠٠٢) ص ٣٥ .  
 (٢) مصطفى القمش ، محمد البواليز، القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط١ ( دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان، الاردن، ٢٠٠٢) ص ١٠٩ .  
 (١) مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٥.



نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبار الاول، ثم استخدم الباحث معامل ارتباط الرتب سبيرمان لمعرفة مدى ثبات الاختبار.

#### جدول (٤)

#### يبين معامل الثبات للمهارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات
١	المناولة	٠,٨٥
٢	الدرجة	٠,٩٠
٣	ضرب الكرة بالرأس	٠,٨٢

#### ٣-٨-٣ موضوعية الاختبار:

الموضوعية هي عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار<sup>(١)</sup> أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة لأن نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بواسطة الزمن/ثا والتكرارات (الدرجات) حيث استخدم الزمن/ثا في اختبار الدرجة والتكرارات (الدرجة) لأختبارات المناولة وضرب الكرة بالرأس.

#### ٣-٩ إعداد التمرينات المقترحة:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوافرة وآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علوم التربية الرياضية المختلفة (كرة القدم، التعلم الحركي، علم التدريب، طرق التدريس) وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم السديدة، ومن أجل

(١) عبدالله الكندري ومحمد أحمد، مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية، ط٢، (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩) ص ١٥٤.

(٢) جمهورية العراق ، وزارة التربية؛ منهاج الدراسة المتوسطة، ط١: (مطبعة وزارة التربية، بغداد ١٩٩١).

تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد محتوى التمرينات المقترحة مستهدفاً منها تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم، لذا تم اعداد التمرينات الخاصة المقترحة بالاعتماد على المصادر العلمية وكما يلي:

١. أعتمد الباحث على المنهاج الخاص بوزارة التربية لهذه المرحلة<sup>(٢)</sup>
٢. تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم لهذه المرحلة.
٣. الاعتماد على الاختبارات المقننة التي تم اختيارها من المصادر العلمية.

وقد روّعي عند وضع التمرينات الخاصة ما يلي:-

١. أن تخدم تمارين الاحماء العام والتمارين البدنية والالعب الصغيرة المهارات الحركية في الجزء الرئيسي (النشاط التطبيقي).
  ٢. أن تراعي محتويات الاسلوب المقترح خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم وقدراتهم ومرحلة نموهم.
  ٣. أن يتناسب مع الامكانيات والادوات المتوفرة.
  ٤. التركيز على الجزء الرئيسي (النشاط التطبيقي) من أجل اتقان الاداء المهاري الصحيح للمهارات قيد البحث.
  ٥. بعد تحديد المهارات الخاصة بالبحث فقد تم توزيع التمرينات الخاصة بالجزء الرئيسي (النشاط التعليمي) للدرس وكما يلي:-
- أ. تخصيص خمس وحدات تعليمية لكل مهارة من المهارات قيد البحث وتشمل الوحدات التعليمية ما يلي:-
- (١). إعطاء ست تمارين اساسية في الوحدة التعليمية الاولى والثانية لكل مهارة.
  - (٢). إعطاء اربع تمارين مشابهة لحالات اللعب في الوحدة التعليمية الثالثة والرابعة لكل مهارة.
  - (٣). إعطاء وحدة تعليمية واحدة للعب الحقيقي ولجميع المهارات.

(٤). إعطاء ثلاث تمارين لعب حقيقي محدد من قبل المدرس في الوحدات التعليمية الاخيرة (١٧،١٦،١٨). وبذلك أصبح المنهاج مكتملاً وجاهز للتطبيق في حينه. وملحق رقم (٣) يبين ذلك.

### ٣-١٠ إجراءات البحث الميدانية:

١. مادة الدراسة: درست المجموعتين الضابطة والتجريبية نفس المهارات المقررة للفصل الدراسي الاول الخاص بكرة القدم للمرحلة المتوسطة.
٢. فترة التجربة: استغرقت التجربة (٩) أسابيع بمعدل وحدتين تعليمية في الاسبوع وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة.
٣. الايام المحددة للتجربة: حددت أيام التجربة يومي الاحد والاربعاء من كل اسبوع بمعدل درسين لكل يوم قسمت على المجموعتين الضابطة والتجريبية خلال النصف الثاني من العام الدراسي الحالي (٢٠٠٥) وكان يوم الاحد موعد الدروس صباحاً، أما الاربعاء فكان موعد الدروس بعد الظهر.

### ٣-١١ تطبيق المنهاج:

- تم تطبيق المنهاج الخاص بالتجربة في يوم الاربعاء ٢٠٠٥/٣/٢ ولغاية ٢٠٠٥/٤/٣٠، وزمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة مقسم الى:-
١. الجزء الاعداوي (١٥) دقيقة.
  ٢. الجزء الرئيسي (٢٥) دقيقة ويشمل.
    - أ. النشاط التعليمي (١٠) دقيقة ويتضمن النشاط التعليمي في الدرس.
    - ب. النشاط التطبيقي (١٥) دقيقة ويتضمن تطبيق التمارين الحركية.
  ٣. الجزء الختامي (٥) دقائق ويتضمن العاب صغيرة تخدم المهارة.

### جدول رقم ( ٥ )

## يبين أقسام درس التربية الرياضية والنسبة المئوية لها

النسبة المئوية	مجموع الوقت لـ(١٨) وحدة تعليمية	الوقت خلال وحدة تعليمية واحدة	أقسام الوحدة التعليمية	
١١,١١ %	٩٠ د	٥ د	المقدمة و الاحماء	الجزء الأعدادي ١٥
٢٢,٢٢ %	١٨٠ د	١٠ د	التمرينات البدنية	
٢٢,٢٢ %	١٨٠ د	١٠ د	الجزء التعليمي	الجزء الرئيسي ٢٥
٣٣,٣٣ %	٢٧٠ د	١٥ د	الجزء التطبيقي	
١١,١١ %	٩٠ د	٥ د		الجزء الختامي ٥
١٠٠ %	٨١٠ د	٤٥ د		المجموع

## ٣-١٢ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي عينة البحث البالغ عدد (٧٨) طالب يوم الاحد (٢٠٠٥/٥/١) في نفس درس التربية الرياضية وحرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها التي استخدم فيها الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

## ٣-١٣ الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات إحصائيا لجأ الباحث الى استخدام الوسائل الإحصائية

التالية.

١. الوسط الحسابي<sup>(١)</sup>

٢. الانحراف المعياري<sup>(٢)</sup>

(١) وديع ياسين، حسن محمد عبد، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٩، ص ١٥٥ .

٣. اختبارات (ت) للعينات المستقلة غير متساوية العدد<sup>(٣)</sup>
٤. اختبار (ت) الاحصائي لدلالة الفروق بين وسطين لعينتين مرتبطتين<sup>(٤)</sup>
٥. معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)<sup>(٥)</sup>

---

(٢) وديع ياسين، المصدر السابق، ص ٢٧٢ .

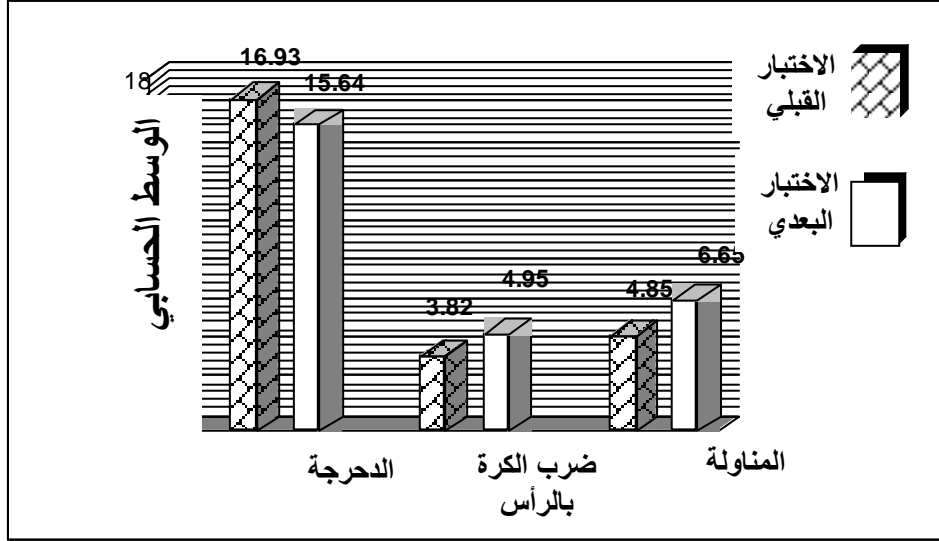
(٣) سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ، المفاهيم والمعالجات الأساسية في الاحصاء، ط١، جامعة الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفنية، ٢٠٠١، ص ١٧٠ .

(٤) سعد الدين الشرنوبى ، المصدر السابق، ٢٠٠١، ص ١٦٩ .

(٥) وديع ياسين، المصدر السابق، ص ٢٧٢ .

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## ٤- ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية:



شكل ( ١ )

الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

يوضح شكل (١) الأوساط الحسابية لاختبار الدرجة واختبار ضرب الكرة بالرأس واختبار المناولة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ومن خلال الشكل يتضح هناك فروق ظاهرية بين الاختبارين، ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحث اختبار (T.Test) للعينات غير المتناظرة، إذ تشير البيانات في الجدول (٦) إن قيمة (ت) المحتسبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع اختبارات المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبارات المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

ت	المعالجات الإحصائية الاختبارية	وحدة القياس	عدد العينة	س ف	مج ح 2 ف	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	معنوية الفروق
١	الدرجة	الوقت/ثا	٤٠	١,٦	٩٧,٢١	٦,٦٦	١,٦٨	معنوي
٢	ضرب الكرة بالرأس	الدرجة		١,٢	٧٧,٣٨	٥,٤٥		معنوي
٣	المناولة	الدرجة		١,٧	٨٠,٤	٧,٧٢		معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩).

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى ما يلي:

١- سلامة التمرينات المستخدمة لتعليم المهارات قيد البحث والتي تحتوي على شمولية كافية بالإعداد البدني والمهاري للحركات والأساليب المساعدة على تعلم المهارات والتي تنسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم.

٢- إن تنفيذ التمرينات الخاصة والتي تعتمد في أساسها على التدرج في التعلم قد أدت إلى تعزيز التعلم ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Schmidt 1982) بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد من إن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه"<sup>(١)</sup>.

حيث تعد التمرينات من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة على تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة لتلاميذ المدارس أو لبقية شرائح المجتمع وترجع أهمية التمرينات إلى.

١. يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداءً من الطفولة إلى الشيخوخة.

(١) Schmidt, Arichard; Motor control and learning: (Human Kinetics Publishers, Champion.III,1982) p.481.

٢. تشكل التمرينات أساساً كبيراً لاعداد البدني العام والخاص ولجميع انواع الانشطة الحركية اذ تهدف الى الوصول بالفرد الى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في النشاط الذي يمارسه.

وهذا ما يؤكد (ياسر دبور ١٩٩٧) " يجب أن تنظم عمليات التعلم بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة لغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي لها"<sup>(١)</sup>.

ويتفق مع ما أشار إليه (سيد محمد ومحمود عبد المنعم ١٩٨٣) إلى " إن التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحادثة"<sup>(٢)</sup>.

٣. تنوع أسلوب التمرين والتعلم الحركي ذلك أن الباحث اعتمد على تمرينات متنوعة في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي بعد أن كان الأسلوب الأمرى هو السائد حيث استخدم الباحث تمرينات خاصة وهذا ما أكده (علي الديري واحمد بطانية ١٩٨٧) إن " الطلاب لا يستجيبون لعملية التعلم بطريقة واحدة وانه لابد من استخدام طرائق تعليمية جديدة ومختلفة لبناء وتطور قدرات ومعارف الطلاب"<sup>(٣)</sup>.

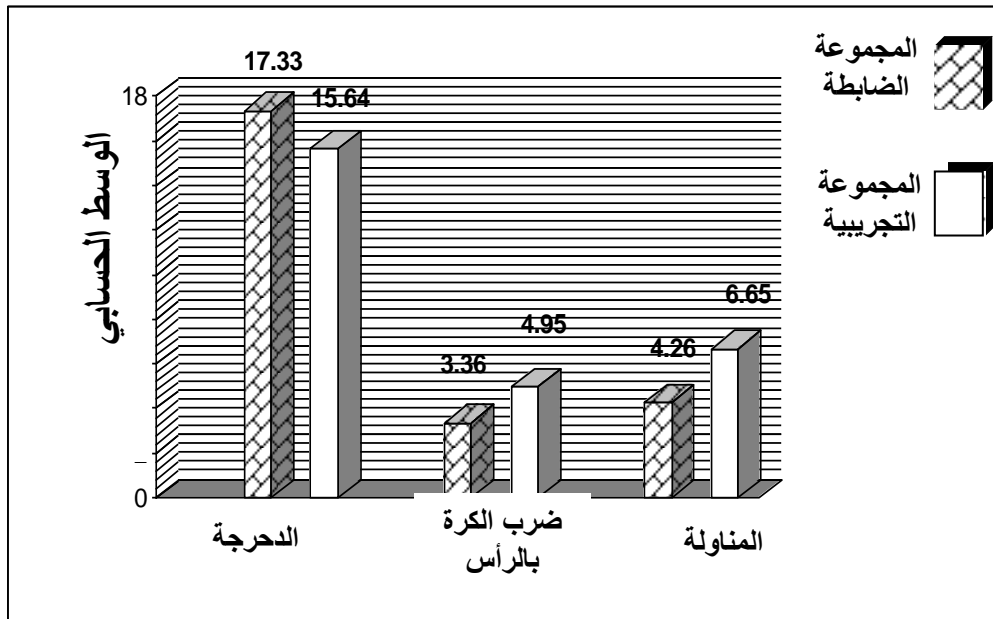
#### ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمهارات الأساسية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

(١) محمد ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧) ص ٢٢.

(٢) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق: (دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٨٣) ص ١٢٦.

(٣) علي الديري واحمد بطانية؛ أساليب تدريس التربية الرياضية: (دار الأمل للنشر والتوزيع، عمان، ١٩٨٧) ص ٥٠.





شكل (٢)

الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات مهارية

يوضح شكل (٢) الأوساط الحسابية لاختبار الدرجة واختبار ضرب الكرة بالرأس واختبار المناولة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن خلال الشكل يتضح هناك فروق ظاهرية بين الاختبارين، ، وتشير البيانات في الجدول (٧) إن قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع اختبارات المهارات قيد البحث لكلا المجموعتين وهذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ودالاتهما الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

معنوية الفروق	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
				ع	س		ع	س		
معنوي	١,٦٦	٧,٦٨	٤٠	١,٠٩	١٥,٦٤	٣٨	١,١٢	١٧,٣٣	الدرجة	١
معنوي		٧,٢٢		١,٠١	٤,٩٥		١,٢٠	٣,٣٦	ضرب الكرة بالرأس	٢
معنوي		٩,٩٥		١,٢٥	٦,٦٥		١,١١	٤,٢٦	المناوله	٣

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧٦).

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى ما يلي:

١- التمارين المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها الأسلوب ساعدت المجموعة التجريبية في تعلم المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (قاسم المندلوي وآخرون، ١٩٩٠) "إن استخدام الألعاب المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة"<sup>(١)</sup>.

٢- الاختيار الجيد لنوعية التمارين المختارة أعطت الطالب:

أ- حرية الحركة والانتقال بانسيابية ورشاقة جيدة.

ب- التفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق بدون حصول الملل أو التعب

إثناء الأداء وهذا ما أكده (وجيه محجوب، ١٩٨٧) "إن الحركة تتطور بالتدريب

الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات

البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية"<sup>(١)</sup>.

٣- استخدام الألعاب الترويحية ضمن الجزء الختامي من درس التربية الرياضية ساعد

في إتاحة الفرصة للطلاب للإبداع والتجديد في الطاقة الحيوية والتعبير عن القدرات

الفردية والتخلص من التوترات العصبية مما يساعد ويخدم أهداف الوحدة التعليمية،

(١) قاسم المندلوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ٢٨٤.

وهذا ما أشارت إليه (حزام القزويني، ١٩٨٨) انه " الترويح يعني بذل الجهد بقوة ونشاط لأداء العمل أو الفعالية"<sup>(٢)</sup>.

٤- إن استخدام التمارين المتنوعة كان لها تأثير إيجابي في تطوير صفة التوافق الحركي ، وهذا ما أكد عليه (وجيه محجوب، ٢٠٠١) إن " أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي"<sup>(٣)</sup>.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث.

(١) وجيه محجوب؛ التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج٢: ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ١٩٨٧) ص ١٦١.

(٢) حزام القزويني؛ التربية الترويحية: ( بغداد ، الدار العربية للطباعة، ١٩٨٨) ص ١٧.

(٣) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١: ( عمان ، دار وائل للنشر، ٢٠٠١) ص ١٦٨.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:١-٥ الاستنتاجات:

١. ساعدت التمرينات الخاصة المقترحة في تعلم الاداء المهاري الصحيح للمهارات قيد البحث.
٢. أن استخدام التمارين وتنظيمها بشكل متسلسل (تمارين اساسية، تمارين مشابهة لحالات اللعب، تمارين لعب) أدى الى تحسين الاداء المهاري للطلاب أفضل من الطريقة الأمرية المتبعة في التدريس.
٣. أن طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع إمكانيات العينة مما أدى الى زيادة الدافعية في العمل.
٤. لاحظ الباحث ان استخدام التمرينات الخاصة في تعلم المهارات الاساسية في افضل من الطريقة الامرية.

٢-٥ التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:-

١. إعتقاد التمرينات الخاصة المقترحة من قبل وزارة التربية وذلك لما حققته من زيادة في تعلم الاداء الصحيح للمهارات الحركية وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب.
٢. التأكيد على ضرورة الاهتمام بالتمرينات التي طبقت في البحث في الوحدات التعليمية بما يتلائم مع امكانية وأعمار المتعلمين.
٣. ضرورة اهتمام وزارة التربية بإعادة النظر في المناهج الموضوعه في الوقت الحاضر، وتغييرها بما ينسجم مع حركة تطور العلوم في العالم.
٤. اجراء دراسات مشابهة لاستخدام التمارين الخاصة لبقية مهارات كرة القدم والالعاب الاخرى ولجميع المراحل العمرية.

## المصادر الأجنبية

1. [www.answer.com / topic /football- soccer-tactics-and skills](http://www.answer.com/topic/football-soccer-tactics-and-skills).
2. Schmidt. Arichard and craiq A. Wrisberg. *Motor Learning and performance 6 Human. Kentics Champuien second Edition .*
3. Schmidt. Arichard 6 Motor. *Control and learning 6 Human kinctics publisers , Champein.*
4. [www.master sport. Co-UK/ soccer skills. htm](http://www.master sport. Co-UK/ soccer skills. htm).

## المصادر العربية

١. القرآن الكريم.
٢. اسامة كامل راتب؛ الاعداد النفسي للناشئين (دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١).
٣. جمهورية العراق. وزارة التربية؛ منهج الدراسة المتوسطة، ط ١، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٩١.
٤. حذام القزويني؛ التربية الترويحية: (الدار العربية للطباعة، بغداد، ١٩٨٨).
٥. حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
٦. حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (مطبعة دار الفكر العربي، مصر، ١٩٧٢).
٧. زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ التدريب الرياضي في كرة القدم، ط ٢، (جامعة الموصل، ١٩٩٥).
٨. سعد الدين ابو الفتوح الشرنوبى؛ المفاهيم والمعالجات الاساسية في الاحصاء، ط ٢، (مطبعة الاشعاع الفنية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١).
٩. سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم؛ سيكلوجية التعلم بين النظرية والتطبيق (دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ١٩٨٣).
١٠. صالح محمد علي؛ علم النفس التربوي: (دار السيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠).
١١. ضياء ناجي العزاوي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
١٢. عباس السامرائي؛ طرق الدريس في التربية الرياضية: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، ١٩٨٩).
١٣. علي الديري و احمد بطانية؛ اساليب تدريس التربية: (دار الامل للنشر والتوزيع، اربد عمان، ١٩٩٧).

- ١٤ . عبد الجليل الزوبعي و محمد احمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية الرياضية، ج ١ : ( مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨١).
- ١٥ . عبد الله الكندري و محمد احمد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية، ط٢: (مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، اكويت، ١٩٩٩).
- ١٦ . عصام عبد الخالق؛ علم التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط٩ (جامعة الاسكندرية، مصر ، ١٩٩٩).
- ١٧ . عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي في نظريات تطبيقات ، ط٢: (منشأة المعارف للتوزيع، ٢٠٠٥)
- ١٨ . عبد علي نصيف وقاسم حسن؛ مبادئ علم التدريب الرياضي (دار المعارف، بغداد، ١٩٨٠).
- ١٩ . عمر أبو المجد وجمال اسماعيل؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم(مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١)
- ٢٠ . فاندالين، يوبولد ، ب ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٢، ترجمة محمد نبيل نوفل (واخرون): مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٤).
- ٢١ . قاسم عزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٧).
- ٢٢ . قحطان جليل العزاوي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩١).
- ٢٣ . قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد احمد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (اللجنة الاولمبية العراقية، بغداد، ١٩٧٩).
- ٢٤ . قاسم حسن المندلاوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية في التربية الرياضية: (مطابع التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠).
- ٢٥ . قاسم لزام صبر (واخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ٢٠٠٥.
- ٢٦ . كمال عارف وسعد محسن؛ كرة اليد: (بيت الحكمة، بغداد، ١٩٨٩).

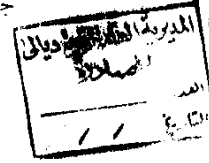


٢٧. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية ، الاعداد البدني ، طرق القياس ، ط١: (دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).
٢٨. مروان عبد المجيد ابراهيم؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط١: (مؤسسة الوراق، عمان، ٢٠٠٠).
٢٩. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في التربية الرياضية، ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧).
٣٠. محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي: (دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣)
٣١. محمد جلال قريظم ومفتي ابراهيم ؛ كرة القدم، ط١ (مطبعة التقدم، ١٩٩١).
٣٢. محمد مرسل حمد و عبد الباسط محمد؛ استراتيجيات انتقاء واعداد المواهب الرياضية مجلة علمية، ج١: ( الاسكندرية، مصر، ٢٠٠٢).
٣٣. مصطفى القمش و محمد البواليز؛ القياس والتوزيع في التربية الخاصة، ط١: (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٢).
٣٤. مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٩).
٣٥. موفق اسعد؛ برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩).
٣٦. ممدوح عبد المنعم واحمد محمد مبارك؛ سيكولوجيا التعلم وانماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية: (مكتبة الفلاح، الكويت، ١٩٩٢).
٣٧. محمد ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة: (نشاط المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧).
٣٨. محمد عبد صالح الوحش ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم ، ط١ (مطبعة الوفاء، المنصور ، ١٩٩٩).
٣٩. نبراس كامل الجنابي؛ تاثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٤).
٤٠. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي: (مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ١٩٨٨).

٤١. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ٢ (دار الحكمة، بغداد، ١٩٨٨).
٤٢. وجيه محجوب ؛ التطور الحركي منذ الولادة سن الشيخوخة، ج ٢ : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ١٩٨٧).
٤٣. وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط ١: (دار وائل للنشر، عمان ، ٢٠٠١).
٤٤. وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي : ( مطابع التعليم العالي، بابل ، ٢٠٠٢).
٤٥. وديع ياسين وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل، ١٩٩٩.
٤٦. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (مكتبة الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢).
٤٧. يوسف قطامي ونايف قطامي؛ سيكلوجيا التعلم الصفي: (دار الشرق، عمان، ٢٠٠٠).
٤٨. يوسف لازم عماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم: مطبعة دار الخليج، عمان، ١٩٩٩.

ملحق رقم (1)  
كتاب تسهيل مهمة

بسم الله الرحمن الرحيم  
جمهورية العراق  
المديرية العامة لتربية محافظة ديالى  
مديرية التخطيط التربوي  
العدد / ع ٥٤٠  
التاريخ / ٢٠٠٥ / ٢ / ٥



الى / ادارة ثانويه طارق بن زياد  
م / تسهيل مهمة

حصلت الموافقة على تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي مهدي حسن)  
على اجراء بحثه الموسم ( اثر اسلوب مقترح في تنميه المهارات  
الحركية في كرة القدم للطلاب الصف الاول المتوسط )  
مع التقدير.

فوزي محمود ابراهيم  
م / المدير العام  
٢٠٠٥ / ٢ / ٥

نسخه منه الى /  
مديرية الاشراف الاختصاص / للعلم مع التقدير.  
= التخطيط التربوي / البحوث والدراسات

ماجدة

## ملحق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

استمارة استبانة

استاذي الفاضل:

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم بـ (اثر اسلوب تدريبي مقترح في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم/ لطلاب الصف الاول المتوسط).  
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية. لذلك نرجو التفضل بالاطلاع على مفردات المنهج والاختبارات المرفقة طياً فيما اذا كانت ، مفردات صالحة لتحقيق اغراض البحث.

شاكرين تعاونكم خدمة لحركة البحث العلمي والارتقاء بمستوى الرياضة المدرسية.  
ملاحظة: يتم تطبيق المنهاج في ١٨ وحدة تعليمية ومدة الوحدة التعليمية ٤٥ دقيقة.

الجامعة/

اسم الخبير /

الكلية/

اللقب العلمي/

الباحث/

الاختصاص/

التاريخ/ / / ٢٠٠٥

التوقيع/

### ملحق (٣) قائمة باسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل	تحديد الاختبارات	تقويم المنهاج
١	أ.د.	عدنان جواد الجبوري	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓
٢	أ.د.	ظافر هاشم اسماعيل	التربية الرياضية- جامعة بغداد	✓	✓
٣	أ.م.د.	احمد رمضان احمد	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓
٤	أ.م.د.	كاظم الربيعي	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓
٥	مدرس.د.	اياذ حميد رشيد	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓
٦	مدرس.د.	فرات جبار العزاوي	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓
٧	مدرس.د.	عبد الرحمن ناصر	التربية الرياضية- جامعة ديالى	✓	✓

#### مواصفات وطريقة أداء اختبارات المهارات قيد البحث

##### ١- (الجري السريع بالكرة)<sup>(١)</sup>

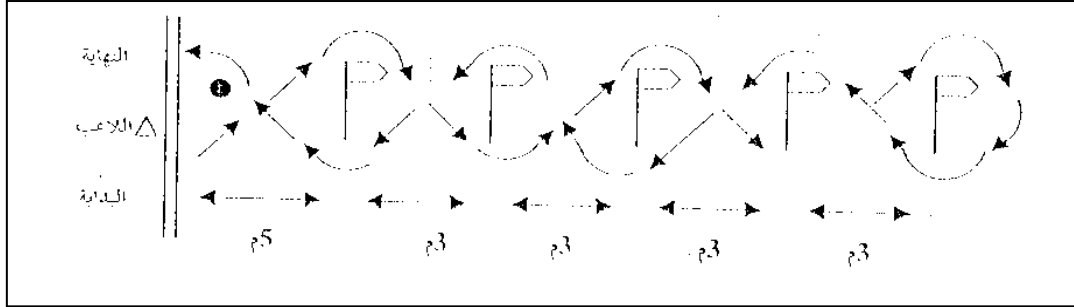
- هدف الاختبار: سرعة الاداء والرشاقة.
- الادوات: كرة قدم قانونية، (٥) شواخص، ساعة توقيت.
- اجراءات الاختبار:
  - تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الشكل (٤).
  - يقف الطالب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى اشارة البداية يجري الطالب بالكرة من على يمين أو يسار القائم الاول وهكذا على النحو المبين في الشكل الموضح بالرسم.
  - تعد المحاولة فاشلة إذا:
    ١. اسقط الطالب المختبر أحد شواخص الاختبار.
    ٢. اجتاز الطالب أحد الشواخص من دون المرور به.

١ ( قحطان جليل خليل العزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩١)، ص ٧٥.

٣. ركل الكرة لخلف أو للأمام من دون الجري بها.

- طريقة التسجيل.

- يحسب الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية من لحظة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية.
- تعطى لكل طالب محاولتان متتاليتان، ويسجل أفضل انجاز.



شكل رقم (٣)

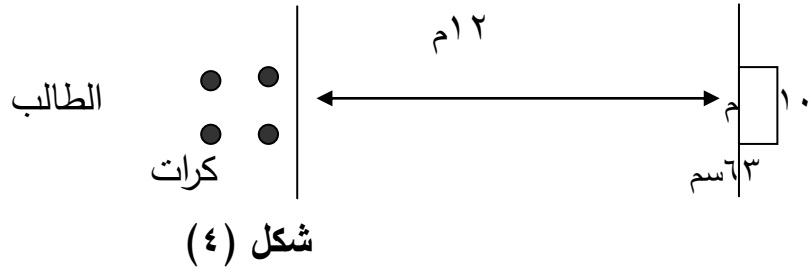
يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة

٢- أختبار المناولة<sup>(٢)</sup>.

(المناولة نحو الهدف صغير يبعد مسافة (١٢)م).

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٥)، هدف صغير أبعاده ٦٣×١١٠سم، شريط قياس، بورك.
- اجراءات الاختبار: برسم خط للبداية بطول (١)م وعلى مسافة ١٢م عن الهدف الصغير، وتوضع كرات ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (٣).
- وصف الاداء: يقف الطالب خلف خط البداية موجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرات نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل طالب خمس محاولات متتالية.
- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من مناولة الكرات الخمسة وعلى النحو الآتي.

١. درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.
٢. درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
٣. صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

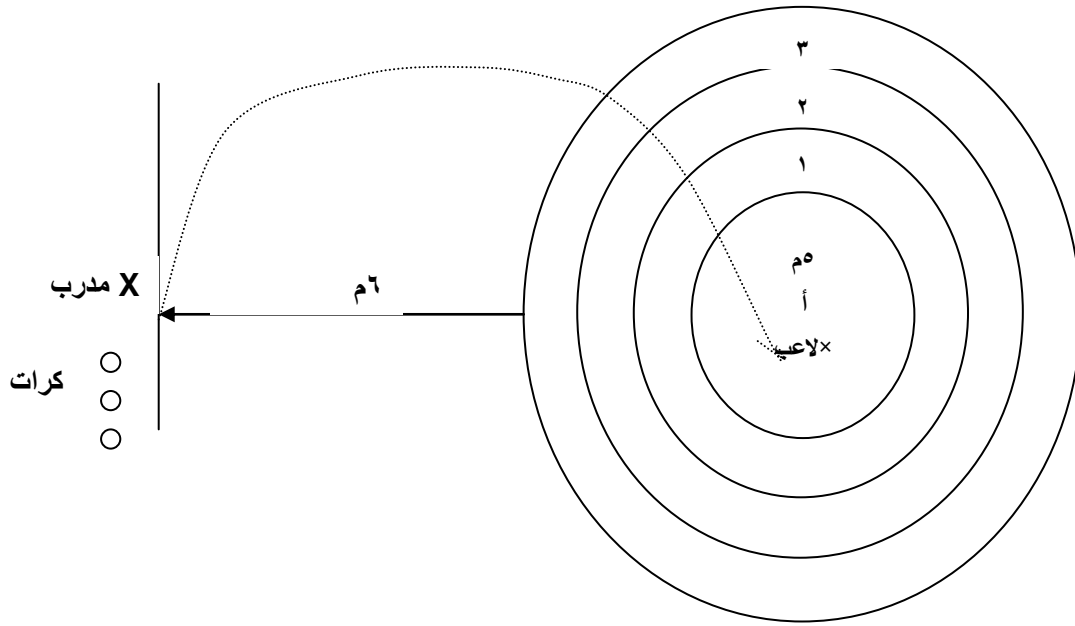


يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة ١٢ م

### ٣- (ضرب الكرة بالرأس) (٣)

- هدف الاختبار: قياس دقة المناولة بالرأس.
- الادوات اللازمة: (٥) كرات قدم قانونية، شريط قياس.
- اجراءات الاختبار:
- يوضع علم عند النقطة أ، وعلى بعد (٥) م ترسم ثلاث دوائر حول النقطة أ قطرها ١ م، يقف المدرس عند النقطة ب على بعد ٦ م، يقوم المدرس برمي ثلاث كرات الى الطالب عند النقطة أ، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاثة.
- طريقة التسجيل:

١. درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الاولى.
٢. درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية.
٣. ثلاث درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة.



شكل (٥)  
يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس



ملاحظة:

- تم الاستعانة بالمصادر التالية في اعداد التمارين البدنية والمشابهة للعب وتمرين اللعب والالعاب الصغيرة.
١. حنفي محمود مختار ؛ كرة القدم ١٩٩١ .
  ٢. ثامر محسن ، واثق ناجي. الالعاب الخاصة بكرة القدم.
  ٣. زهير قاسم الخشاب واخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ١٩٩٩ .
  ٤. لاديسلاف كاجاني، لاديسلاف كورسكي ، ترجمة صباح رضا جبر وصباح محمد مصطفى؛ تدريب لاعبي كرة القدم.
  ٥. ظاهر غناوي، رسالة ماجستير ٢٠٠٤ .
  ٦. محمد عبد الله النزاع ومختار احمد اينوبلي؛ المهارات الاساسية بكرة القدم.

## ملحق رقم (٤)

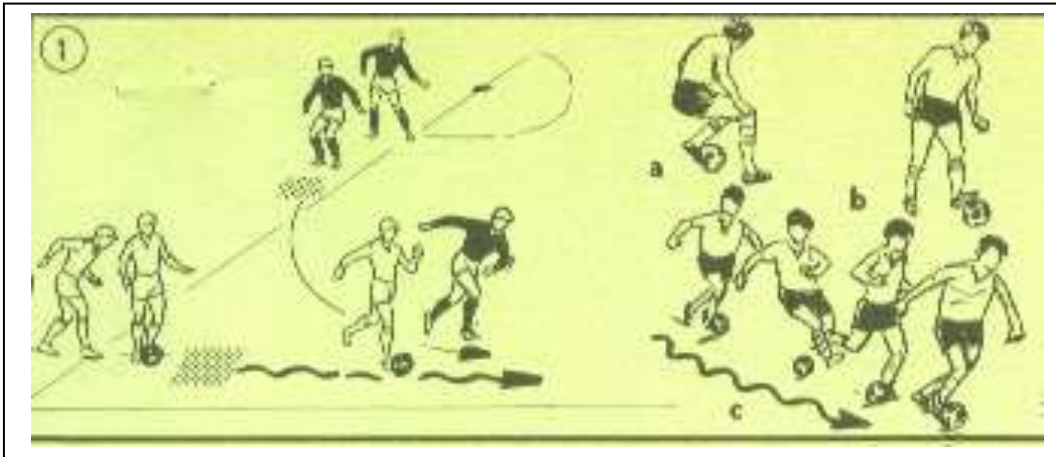
## التمارين المشابهة لحالات اللعب

## تمرين (١)

التنفيذ زوجي ، اللاعب الذي بحوزته الكرة يبدأ بالدرجة ويحاول التخلص من اللاعب القادم للتنفيذ بشكل بطيء بعدها يحاول الدوران باستخدام رجل الارتكاز والحجز بواسطة الجسم مستخدماً الذراع كما في (أ).  
ثم يحاول الانطلاق مرة أخرى مع القيام بعمل الضغط على الكرة وحصرها بين القدم والارض بواسطة الجزء الامامي كما في (ب) وختاماً يقوم اللاعب بالدرجة بالجزء الامامي/ الخارجي والجزء الداخلي للقدم (حركات تموجية).

## ملاحظات:

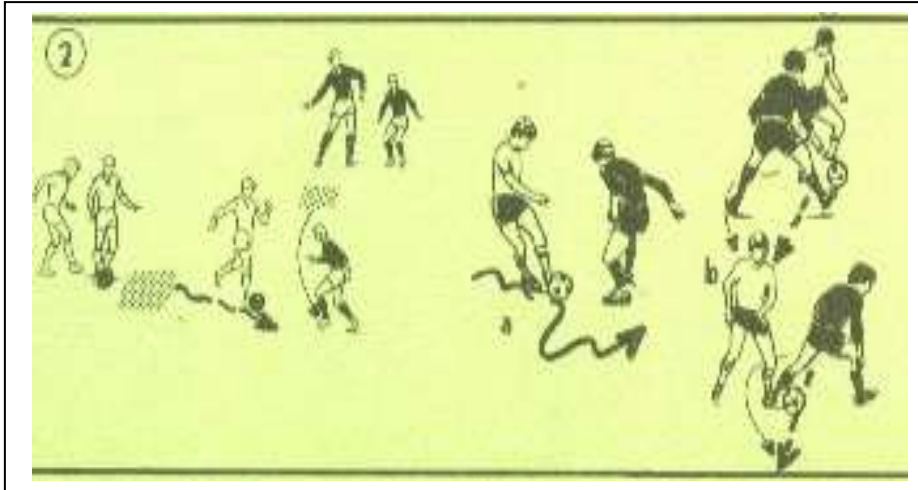
١. بعد انتهاء اللاعب، يقوم بالتبديل مع اللاعب المنافس (اللاحق).
٢. التنفيذ يبدأ ببطء ثم يقوم بتطويره المدرب (زيادة سرعة التنفيذ).
٣. يمكن تنفيذ ما تقدم بواسطة تغير الاتجاهات عن طريق اليعاز.
٤. كما يمكن أن يكون بواسطة تغير الاتجاهات واستخدام المحفزات بين اللاعبين.



## تمرين (٢)

تنفيذ التمرين زوجي ٢ ، أحد اللاعبين يبدأ بالدحرجة واللاعب الآخر يحاول مسرعاً للوصول الى اللاعب الذي يقوم بالدحرجة.  
يحاول اللاعب الذي بحوزته الكرة التخلص من الخصم بواسطة المراوغة واللاعب (٢) في البداية يحاول الدفاع بنصف امكانية ثم يزداد التطور في التنفيذ حيث يبدأ رقم (٢) بمحاولة قطع الكرة أو ابعادها بكل امكانية.

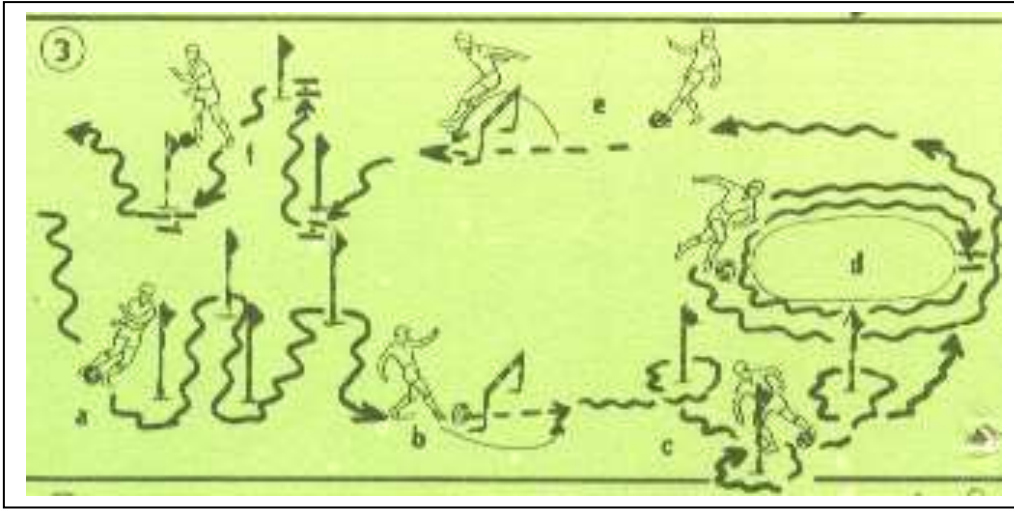
ملاحظة: يتم التمرين بالتعاقب بواسطة ايعاز من المدرب.



## تمرين (٣)

يقف اللاعبون بشك رتل، يبدأ اللاعب المنفذ بالدرجة والالتواء (الدوران) حول الحاجز كما في الشكل (أ) ثم يبدأ اللاعب بضرب الكرة لتمر من أسفل الحواجز، وذلك لمحاولة اللحاق كما في (ب) ثم ينطلق اللاعب مدحرجاً للدوران حول الحاجز والانتقال للحاجز الآخر ثم الانطلاق للدائرة المركزية كما في (ج) الدوران حول الدائرة من اليمين والشمال كما فيهم الانطلاق والدرجة كما في (د) بعدها يضرب اللاعب الكرة ليمررها من اسفل الحاجز وفي نفس الوقت المحاولة للقفز من فوق لأستقبال الكرة والدرجة لعبور الشواخص المثبتة بمكانات مختلفة متباينة لينهي التمرين كما هو في (هـ).

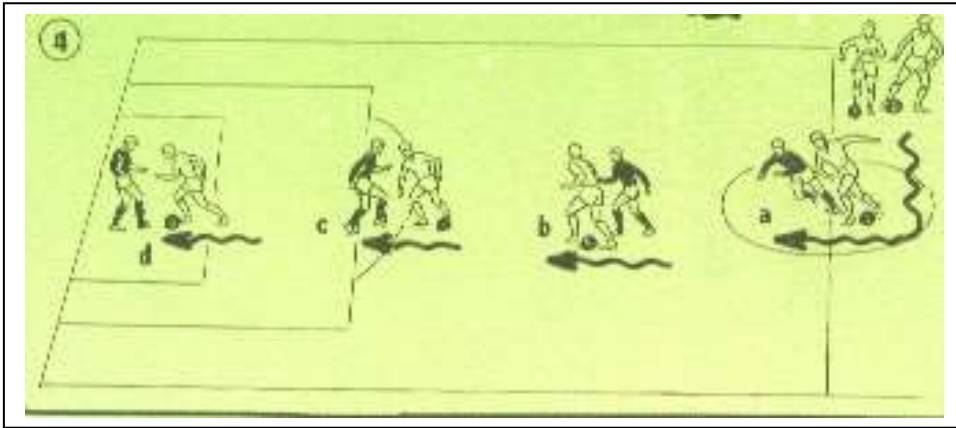
ملاحظة: ممكن تنفيذ التمرين بواسطة المسابقة بين اللاعبين في مكانات متنوعة.



## تمرين (٤)

يبدأ اللاعبون التمرين بدحرجة الكرة بالتعاقب، اللاعب المدافع يبدأ باستقبال اللاعبين اللذين يقومان بالدحرجة ليستقبله في منتصف الملعب، اللاعب الذي يقوم بالدحرجة يحاول المرور من المدافع كما في الشكل (أ) المدافع يحاول اللحاق باللاعب المدحرج للكرة ويستقبله في منتصف الملعب ليبدأ اللاعب بالمرأوغة كما في (ب) تليها متابعة للمدافع باتجاه قوس الجزاء الى اللاعب الذي يدحرج الكرة كما في (ج) علماً أن واجب اللاعب الذي يقوم بالدحرجة هو مرأوغة واجتياز المدافع بعدها يكرر المحاولة أيضاً باللاعب كما في (د) لينتهي التمرين.

ملاحظة: ضرورة المحافظة على الكرة من قبل اللاعب الذي يقوم بالدحرجة. يمكن استخدام حالة التسابق بواسطة استخدام النقاط.



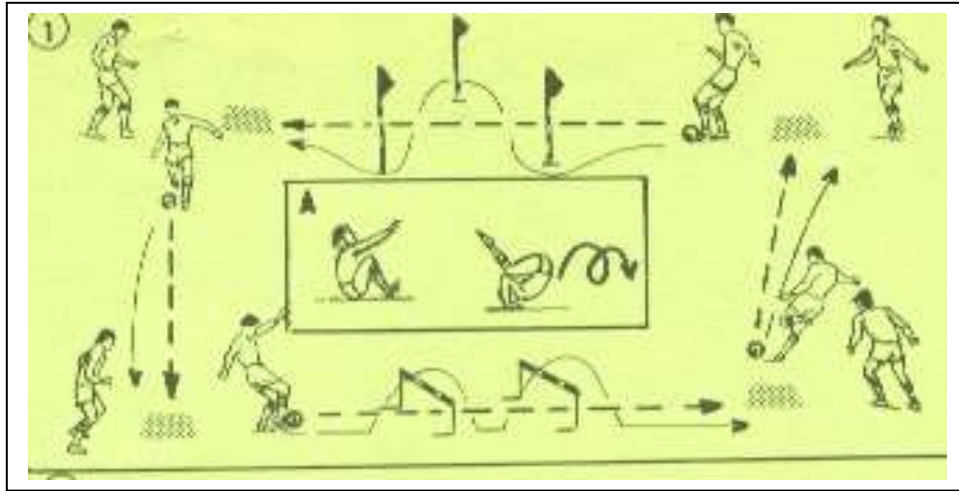


## تمرين (٥)

### التمرين خاص لتحسين إعطاء المناولة

يبدأ التمرين بمناولة من اللاعب والانطلاق باتجاه المناولة أما اللاعب الآخر فيخمد الكرة ويعطي للاعب المقابل وهكذا يكرر التمرين.

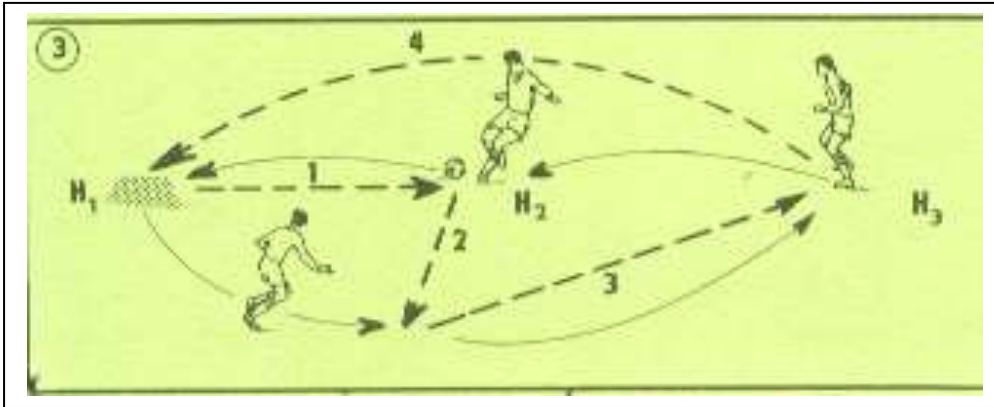
الانواع المستخدمة بالتمرين في الشكل الاعلى من (١) المرور من بين الشواخص بالدرجة الشكل الاسفل ضرب الكرة لتمر من أسفل الموانع وبعدها ينطلق ليقفز من فوق المانع رقم (١) ومن ثم المانع رقم (٢) والمرور من جانبه الى الوصول الى المكان المؤشر وبعد اعطاء المناولة يقوم اللاعب بدرجة أمامية من وضع الجلوس.



## تمرين (٦)

يقسم اللاعبون ثلاثياً، يبدأ التمرين اللاعب رقم (١) بمناولة للاعب رقم (٢) الموجود في منتصف والذي بدوره يعيد مناولة اخرى لنفس اللاعب (دبل باص) مع اللاعب رقم (١) ليتسلمها مرة اخرى ويعطيها (١) رقم (٣) يتسلم الكرة ويعطي مناولة طويلة الى اللاعب رقم (٢) الذي حل محل رقم (١) عند بداية التمرين كذلك يأخذ اللاعب رقم (٣) محل رقم (٢) في منتصف الملعب وهكذا يتكرر التمرين.

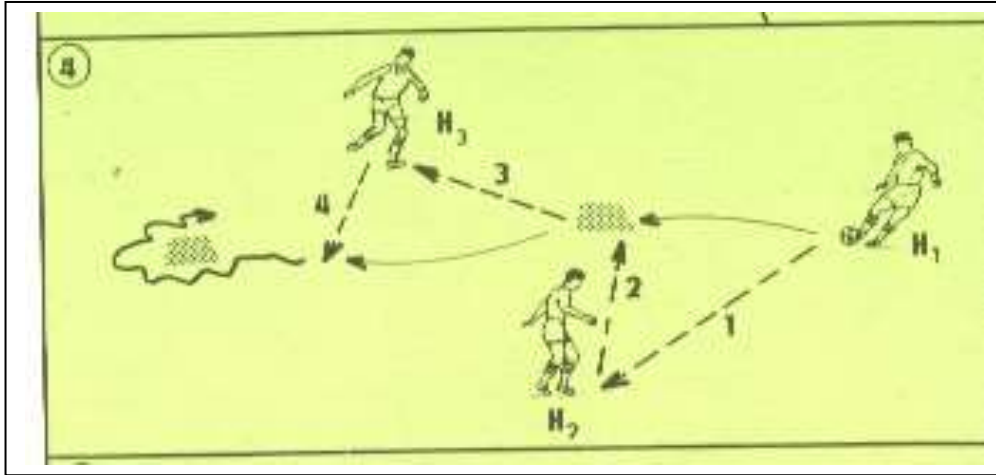
ملاحظة: يمكن تطوير التمرين باللعب السريع والمباشر بدون اخماد.



## تمرين (٧)

## فكرة التمرين: المناولة المرتدة الدبل باص من الوضع الحركي.

يعطي اللاعب رقم (١) مناولة للاعب رقم (٢) ويتجه أماماً ليستقبل الكرة من قبل اللاعب رقم (٢) الذي يعطي أماماً وبالمباشر ثم يأخذ الكرة للاعب رقم (١) ليكرر مناولة للاعب رقم (٣) الذي يتسلم الكرة بالمباشر مناولة أمامية ليعود اللاعب رقم (١) يتسلم الكرة في النهاية يقوم اللاعب بالدوران واعطاء المناولة الى رقم (٣) مرة اخرى ليتسلمها من جديد يتم التنفيذ (٣) مرات، بعدها يستريح اللاعب رقم (١) ليحل محل لاعب آخر.





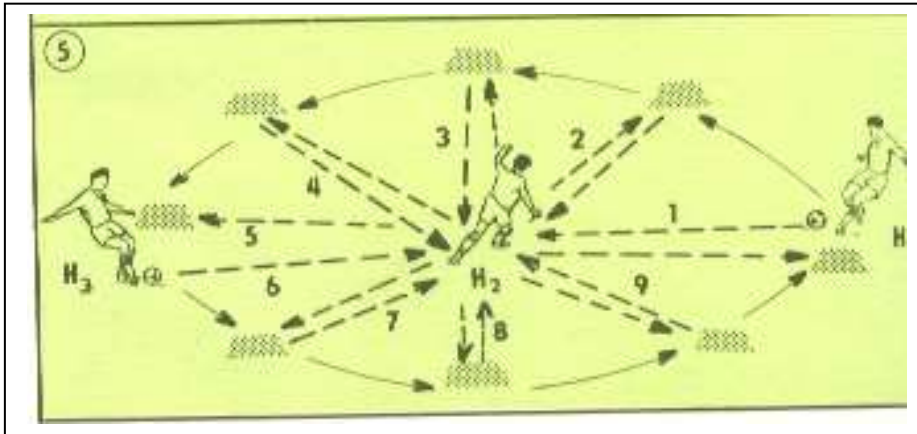
## تمرين (٨)

وضعية اللاعبين موضحة كما في الشكل رقم (٥) بيتعد كل لاعب عن الآخر بمسافة ٨-١٠ م .

يبدأ التمرين رقم (١) بمناولة الى اللاعب رقم (٢) وينطلق للأمام ليتسلم من اللاعب رقم (٢) المناولة المرتدة (دبل باص) وهكذا يستمر التمرين بين اللاعبين (١،٢) في نفس الوقت يتسلم اللاعب رقم (٣) بعد الانتهاء من المناولات لحد اللاعب رقم (٦).

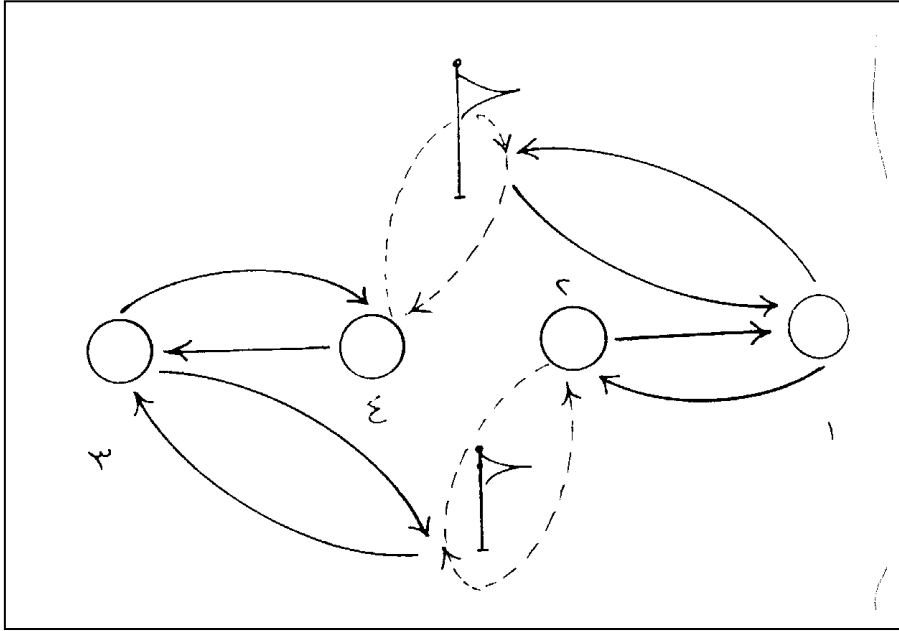
اللاعب رقم (٢) مع اللاعب رقم (٣) وبعد المناولة رقم (٨) يقوم اللاعب رقم (٣) بالتبديل مع اللاعب رقم (٢) وهكذا يستمر التمرين.

- ارشادات عملية :- اسلوب اعطاء المناولة وتحديد الرجل الضاربة يحددها المدرب .
- اللاعبون الاكثر خبرة ومهارة يلعبون بالمباشر (بلمسة واحدة).
  - الزيادة في سرعة تنفيذ التمرين. تهدف لتطوير مطاولة السرعة.



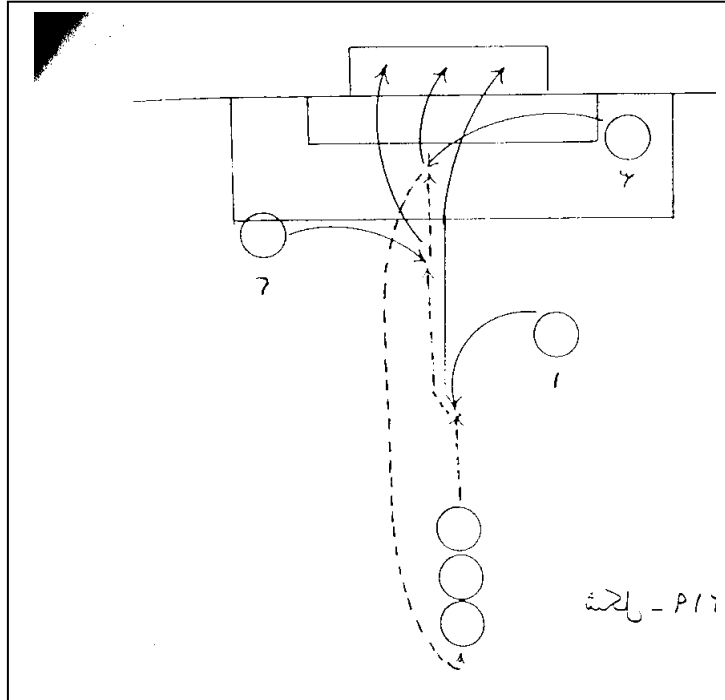
## تمرين (٩)

يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم اللاعبان (١) و(٣) برمي الكرة عالياً الى رقم (٢) و(٤) اللذان يقومان بضرب الكرة بالرأس وارجاعها لهما ثم يجري رقم (١) ويلف حول الراية، ويلعب الكرة التي رماها رقم (٣) وكذلك رقم (٢) يلعب الكرة التي رماها رقم (١)، ثم يتم رجوع اللاعبين لأماكنهما ويستمر التمرين هكذا من (٣٠-٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الاماكن، ويكرر من (٣-٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم ( ) .



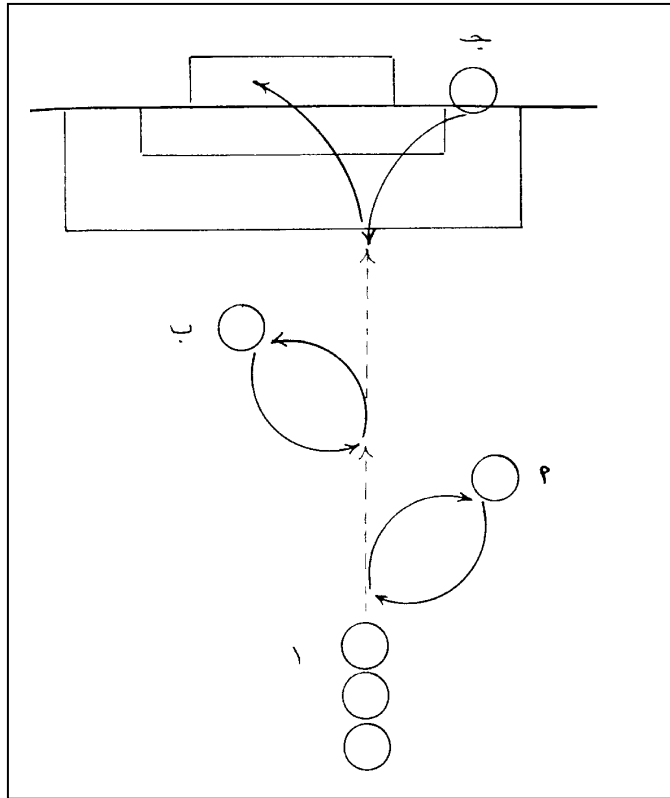
## التمرين (١٠)

يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم رقم (١) في المجموعة بالجري للأمام ثم ضرب الكرة التي رماها رقم (٢) في المرمى ثم يواصل الجري ليضرب الكرة التي رماها رقم (٣) في المرمى ثم يجري ويؤدي نفس التمرين مع رقم (٤)، ثم يأخذ مكان أحد اللاعبين.



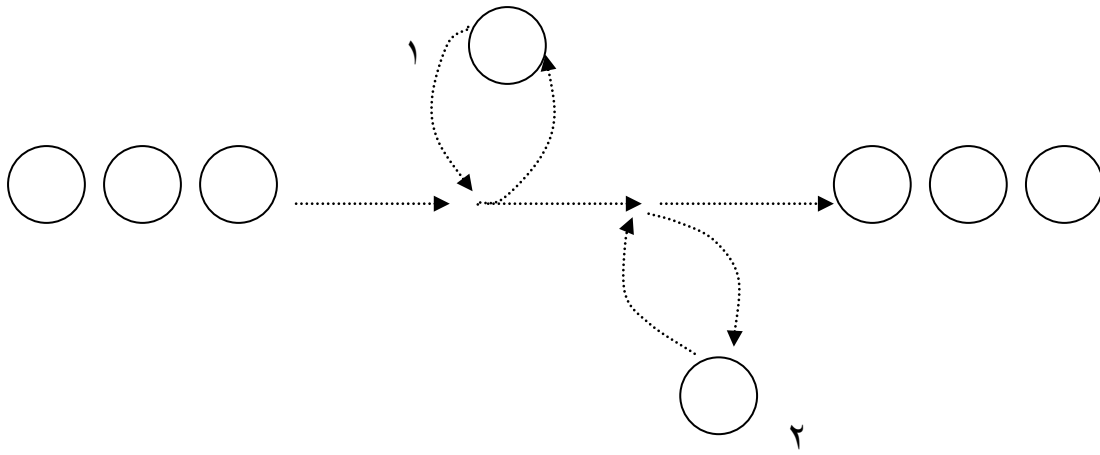
## تمرين (١١)

يؤدي التمرين اربع مجموعات من اللاعبين مع حارس مرمى يقوم حارس المرمى (أ) برمي الكرة بيديه الى لاعب المجموعة (١) فيرجعها اليه براسه مرة ثانية ثم يجري ليلعب الكرة التي مررها له الارس (ب) ثم يستمر في الجري للأمام فيمرر لاعب رقم (٢) الكرة له فيلعبها في المرمى. يتم تبادل الاماكن بين لاعبي المجموعة (١) و (٢). يكرر التمرين من (٤-٦) مرات لكل لاعب.



## التمرين (١٢)

يؤدي التمرين مجموعة لاعبين مع حارس مرمى. يجري اللاعب ثم يثب ليضرب الكرة بالرأس وارجاعها الى الحارس رقم (١) ثم يجري الى الامام ويضرب الكرة القادمة من حارس رقم (٢) ويواصل جريه حتى تنتهي المجموعة، ثم يؤدي التمرين من الاتجاه المعاكس ويكرر من (٤-٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢١٥).



## الفاشل بدون كرة

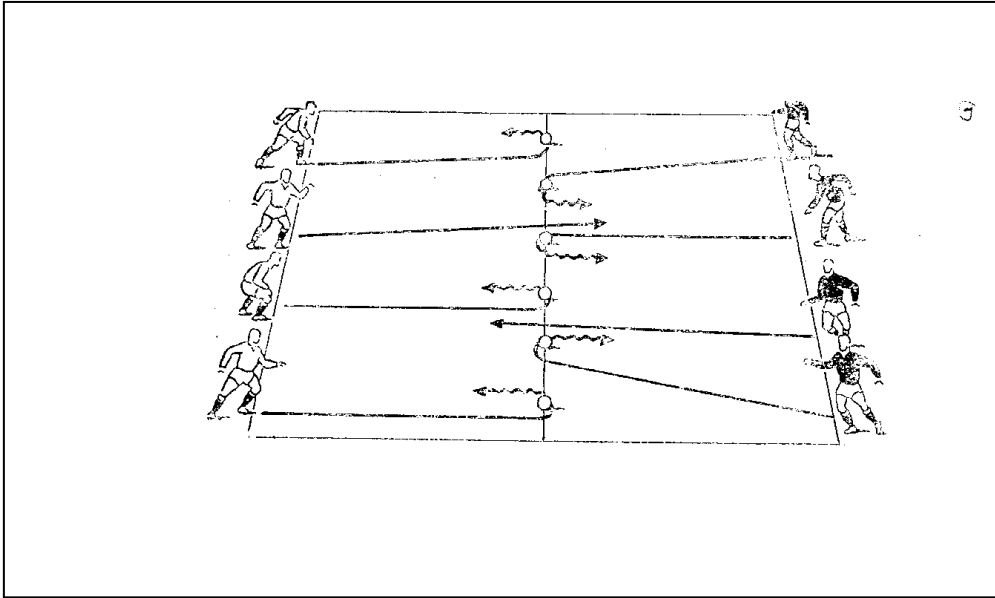
الغاية- تحسين السرعة وسرعة الدحرجة المستقيمة

عدد اللاعبين- فريقين كل فريق ٤ لاعبين.

الملعب- مربع طول ضلعه ٤٠×٤٠ متر مقسوم من المنتصف توضع على خط المنتصف ٦ كرات.

الشرح-

يقف كل فريق على خط نهاية الملعب وعدد أعضاء كل فريق أربعة لاعبين وتوضع على خط المنتصف ستة كرات عند اشارة المدرب ينطلق الفريقان بأجمعهم على الكرات ثم يرجعون دحرجة الى نقطة البداية وسيبقى لاعبان بدون كرات فاذا كان كل لاعب من فريق فكل فريق نقطة وإذا كان الاثنان من فريق واحد فالفريق الخصم يحصل على نقطتين.



## البريد الدائري

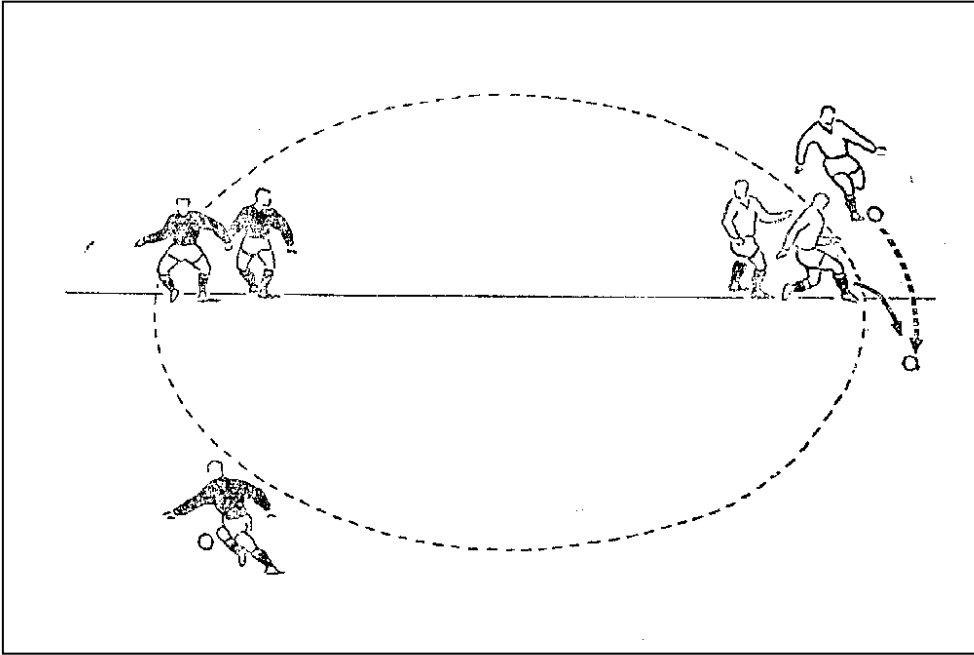
الغاية- تحسين الدرجة المائلة.

اللاعبون- فريقين عدد كل فريق من ٣-٥ لاعبين وكل فريق معه كرة.

الملعب- الدائرة الوسطية في ملعب كرة القدم.

الشرح-

عند الاشارة ينطلق الاول من كل فريق بالدرجة السريعة حول الدائرة ثم يناولها للاعب الثاني فينطلق الثاني ثم الثالث والفريق الفائز يمنح نقطة واحدة. ثم يكرر التمرين (اللعبة) لعشر مرات عندها يظهر الفريق الفائز ويمنع درجة الكرة داخل الدائرة وبخلافه ذلك يعتبر الفريق خاسراً وكل دورة تحسب بعدد أعضاء الفريق الواحد والكرة اذا مست الخصم أثناء الدرجة تعتبر لاعبة.



## بريد الكرة

الغاية – تحسين الدرجة السريعة.

تطوير دقة المناولات البعيدة.

الاستلام الجيد- لياقة عامة.

عدد اللاعبين- يقسم الفريق الى عدة مجموعات كل مجموعة من ٦-٨ لاعبين.

الملعب: نصف ساحة كرة

الشرح:

يقف فريق ( أ ) على خط الهدف الواحد خلف الآخر بينما يقف فريق (ب) على

خط منتصف الساحة كما في الشكل وكل مجموعة لها كرة واحدة.

عند الاشارة يبدأ السباق بأن يدرج الكرة اللاعب الاول من كل فريق وعندما

يصل اللاعب الأول من مجموعة ( أ ) خط المنتصف يستدير بالكرة ثم يقوم بتحويل

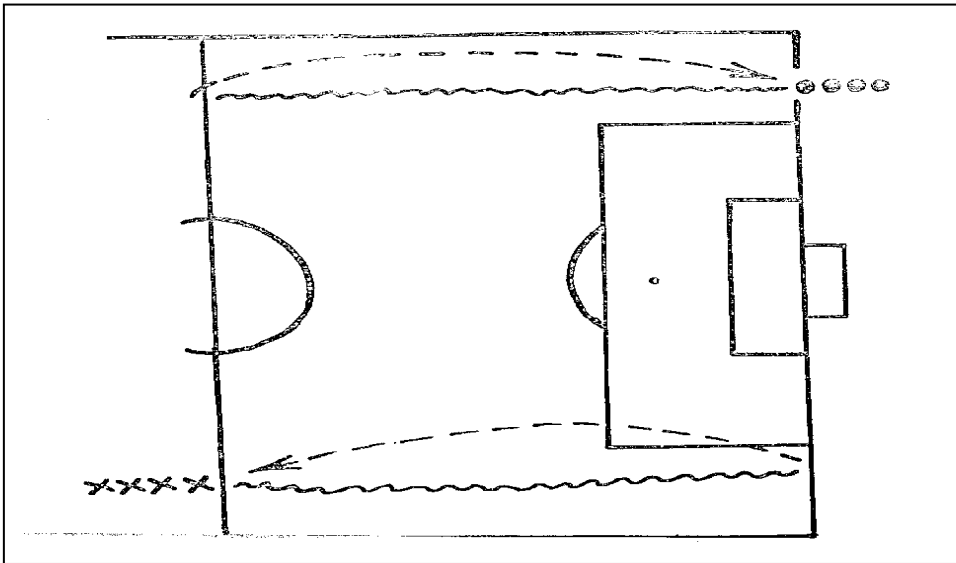
الكرة ومناولتها الى اللاعب الثاني من مجموعته ويقف في محله بينما يقوم اللاعب

الاول من مجموعة ( ب) بالدرجة نحو خط الهدف الذي يقف عليه الفريق الآخر

وعندما يصل اليه يستدير بالكرة ويناولها الى زميله الثاني ويقف في محله وهكذا الى

آخر لاعب الذي يقوم بالدرجة فقط، وأي مجموعة تكمل البريد أسرع من المجموعة

الآخرى هي الفائزة.





## الكرات الهاربة

الغاية: تحسين الدرجة بمنطقة ضيقة.

تحسين التهديف.

تنمية قوة الملاحظة، تطوير التعاون بين اللاعبين.

عدد اللاعبين: من ١٠-١٦ لاعب

الملعب: الدائرة المركزية وسط ملعب كرة القدم أو أية منطقة محددة. وكل لاعب معه كرتة وصياد واحد.

الشرح:

ينتشر اللاعبون وسط الدائرة المركزية ومع كل واحد منهم كرة وكذلك مع

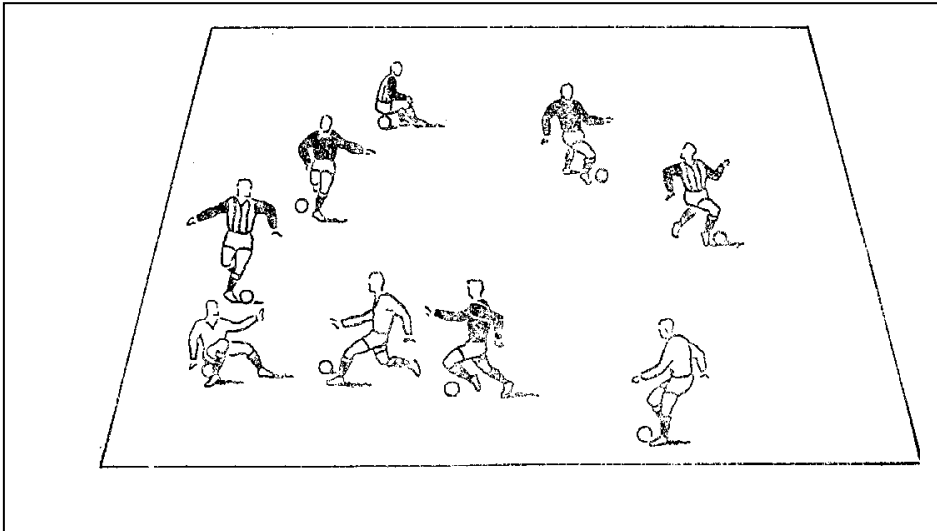
اللاعب الصياد.

عند إشارة المدرب يحاول الصياد من اصابة كرة أو جسم أي لاعب وعلى

اللاعب المصاب ترك كرتة جانباً وبذلك يصبح صيادان بكرة واحدة يجري التعاون

بينهما لأصطياد الآخرين وهكذا الى أن يبقى آخر لاعب مع كرتة غير مصاب وبذلك

يكون بطل اللعبة.



## صيادان مختلفان

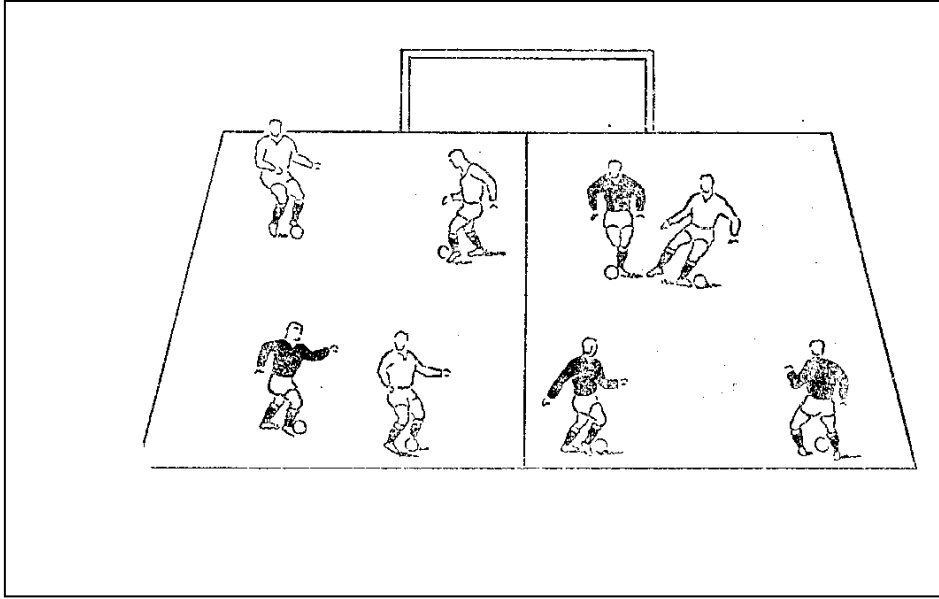
الغاية: تحسين الدرجة دون النظر الى الكرة- المرونة.

الملعب: منطقة جزاء لأحد الأهداف وتقسّم الى قسمين.

اللاعبون: عدة فرق عدد أعضاء كل فريق من ٤-٦ لاعبين وكل لاعب معه كرتة.

الشرح:

يقف كل فريق في ساحته ثم ينتقل واحد من الفريق الاول كصياد الى ساحة الفريق الثاني وواحد من الفريق الثاني الى ساحة الفريق الاول كصياد. يبدأ اللعب بوقت واحد في الساحتين، يحاول اللاعب الخصم اصابة أعضاء الخصم الثلاثة أو كراتهم وأي لاعب تمسه كرة الخصم أو تمس جسمه يعتبر مصاداً أو إذا خرج اللاعب أو كرتة يعتبر مصاداً كذلك. فأي لاعب يتمكن من اصطياد كافة لاعبي الفريق الخصم قبل الاخر يعتبر فريقه هو الغالب.



## ٢. الفريق الهارب.

الغاية: سرعة المطاولة، تنمية دقة المناولات الشخصية.

التهديف، المرونة، قوة الملاحظة.

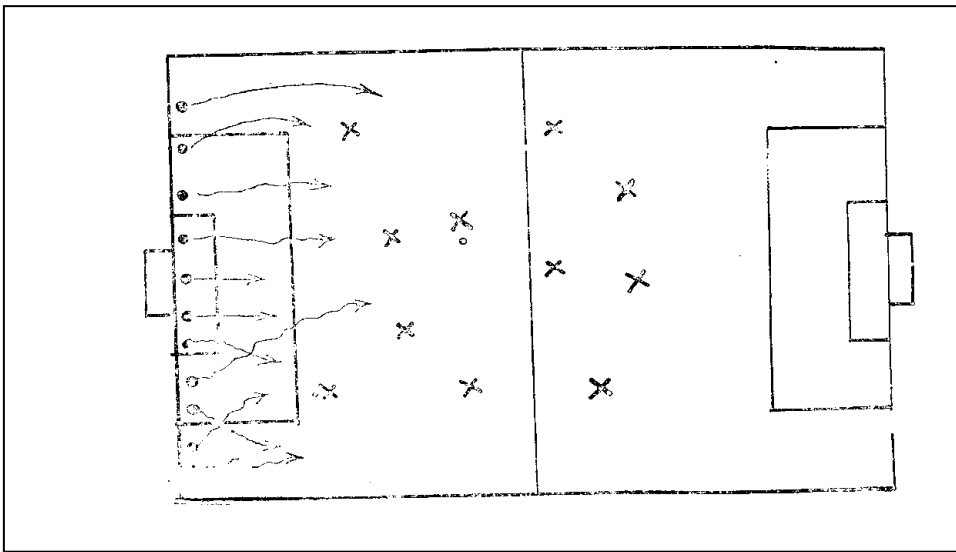
الملعب: ساحة كرة قدم كاملة.

عدد اللاعبين: فريقين كل فريق من ١٠-١٤

الشرح:

يقف الفريق الاول على خط الهدف والمسافة بين الواحد والآخر من ١-٢ متر مستعداً للانطلاق باتجاه الهدف المقابل.

الفريق الآخر ينتشر في الساحة ومعه كرتين عندما يصفر المدرب ينطلق الفريق الاول بأكماله راكضاً باتجاه الهدف المقابل بينما يحاول الفريق المنتشر داخل الساحة اصابة أكبر عدد ممكن من اللاعبين واللاعب المصاب يخرج من اللعبة وعندما يصل الفريق الى منطقتهم الجديدة ينطلق مرة اخرى راجعاً الى محله السابق وهكذا ويجري الانطلاق حسب اشارة المدرب ولغاية عشرة محاولات ثم يعد المدرب كم من اللاعبين خرجوا لأصابتهم أثناء المحاولات العشرة ويحصل الفريق الصائد على نقطة لكل لاعب مصاب ثم يستبدل الفريقان كل بمحل الآخر وبالتالي يكون الفريق الذي اخرج اكبر عدد ممكن من اللاعبين هو الفريق الفائز.



المناولات الخمس



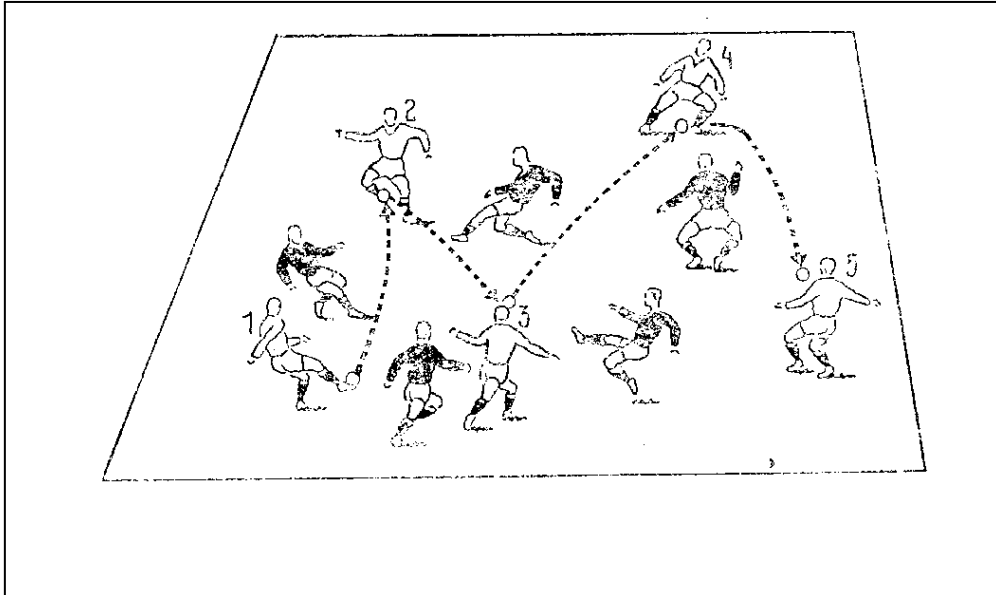
الغاية: تحسين المناولات الشخصية واللعب المباشر والمطولة

الملعب: نصف ملعب كرة القدم الاعتيادي

عدد اللاعبين: فريقين وكرة واحدة وكل فريق من ٦-٨ لاعبين

الشرح:

اللعب بدون أهداف ويجري اللعب اعتيادياً بين الفريقين واي فريق يستطيع من تحقيق خمسة مناولات متصلة دون أن يمسهما الخصم يعتبر هدفاً ويجوز للاعبين أن يلعبوا الكرة بشكل حر أي بلمسة واحدة أو إخماد ودرجة ثم مناولة والمهم هو أن الكرة لا تمس الخصم.





## الاهداف المعكوسة

الغاية : المطاولة، تنمية المناولات القصيرة الحادة

عدد اللاعبين : فريقين كل فريق من ٤-٦ لاعبين.

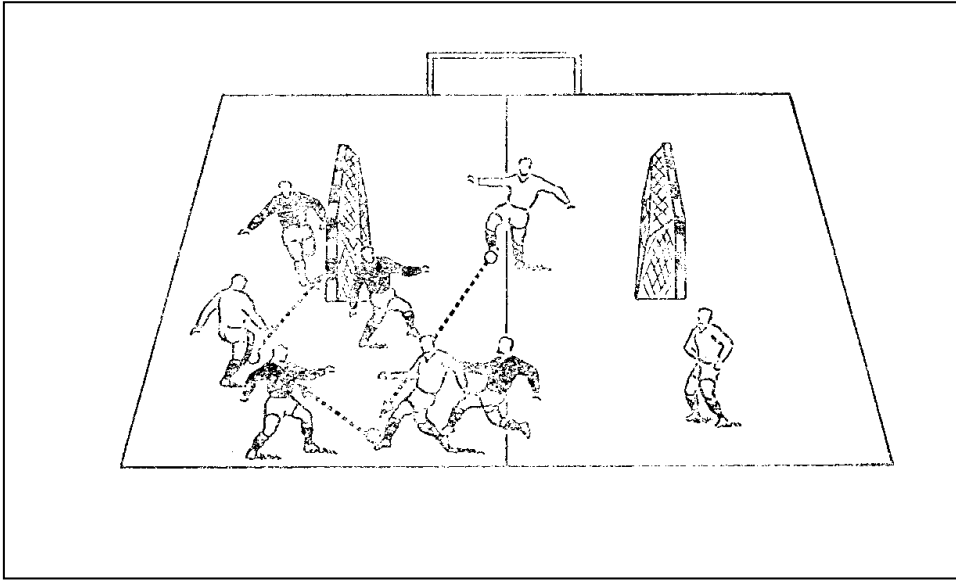
الملعب: نصف ساحة كرة قدم.

الشرح:

توضع الاهداف المتيسرة ومن الافضل أهداف كرة اليد وباتجاه معكوس الواجه

نحو خارج الساحة ويبدأ اللعب من الوسط ويطبق قانون اللعبة وليس هناك تسلسل ولا

حماة للهدف.





### اللعب خارج المستطيل

الغاية: الهروب من المراقبة، تنمية المناولة للفراغ.

عدد اللاعبين: فريقين من ٣-٥ لاعبين لكل فريق.

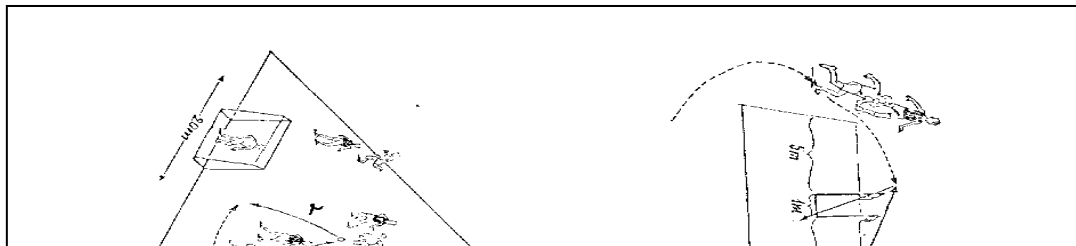
الملعب:

أي قسم من ساحة كرة قدم اعتيادية والمستطيل طول ضلعه من ١١-١٤ متراً وضلعه القصير ٣-٤ متر، ويثبت في منتصفه شاخصان بمثابة هدف (١) متر ويسمح لأي فريق بالتهديف من أي جهة كانت.

الشرح:

فريقين عدد أعضاء كل فريق ٣ لاعبين كما في الشكل أدناه وتجري حركة اللاعبين كافة خارج حدود المستطيل المؤشر ولا يسمح للاعبين بالدخول وعلى العكس من ذلك يسمح بمرار الكرة من داخل المستطيل وطريقة اللعب اعتيادية على أن تكون بالشكل الآتي:

١. اللعب رجل لرجل مع الخصم وعلى الآخر محاولة الهروب من المراقبة وأخذ الفراغ الجيد لأستلام المناولة.
٢. اللاعب الحائز على الكرة لا يحق له تسجيل الهدف ما لم يكن فريقه قد حقق ثلاث مناولات بين الزملاء ناجحة وكذلك ينطبق على الفريق الخصم عندما يحصل على الكرة.
٣. كل شطح يقوم به اللاعب تجاه الخصم الحائز على الكرة ويبعد الكرة عنه يحصل على نقطة وكل نقطتين هدف.
٤. أكثر من يزاول هذه اللعبة هم المدافعون.





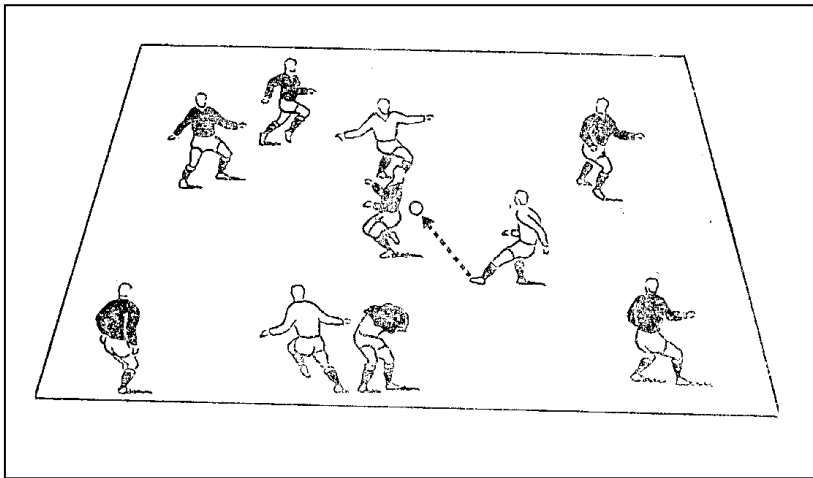
### الصياد

**الغاية:** تنمية الدرجة والمناولة والتهديف، تقوية الملاحظة، المرونة والرشاقة.

**الملعب:** منطقة الجراء في ملعب كرة قدم اعتيادي وكرة واحدة.

**الشرح:**

ينتشر اللاعبون داخل حدود منطقة الجراء ولاعبان اثنان يخلعان قميصهما ويكونان بمثابة الصياد ومعهما الكرة وعن طريق التعاون بينهما يحاولان اصابة احد اللاعبين المنتشرين والذي تمسه الكرة يخلع قميصه هو الآخر وينظم الى الصيادين وبذلك يكون ثلاثة صيادين وهكذا الى أن يبقى لاعب واحد يكون بطل اللعبة والتعاون بين الصيادين ضروري لأصابة اللاعبين المنتشرين. ويعتبر اللاعب مصاباً إذا خرج من المنطقة المحددة.



**لعبة التصويب بالرأس**

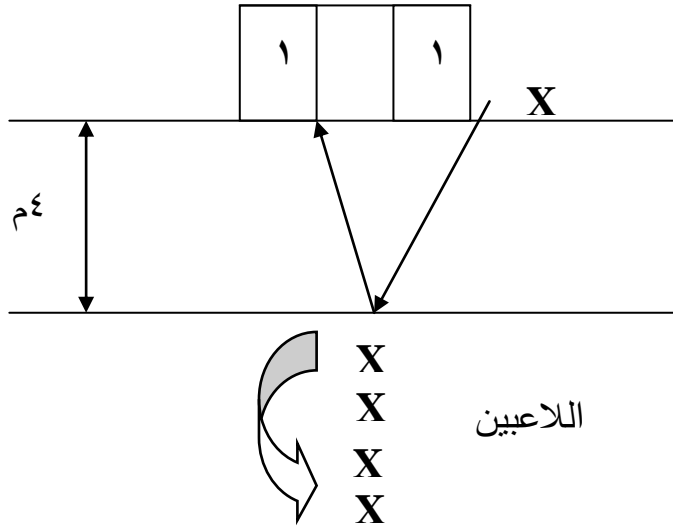
**الهدف :** دقة التصويب من الحركة.

**الادوات :** هدف كرة يد

المشاركون: ٤ فرق كل فريق ١٠ لاعبين

طريقة اللعب:

١. تحديد خط يبعد ٤م عن الاهداف.
٢. يتم تطبيق اللعبة فرقة بعد فرقة .
٣. يتم رمي الكرة من الجانب بارتفاع ويتحرك الطالب الى الخط لضربها بالرأس باتجاه الهدف.
٤. يقسم الهدف الى ثلاث أقسام كل قسم ١م الطالب الذي يصوب الكرة الى الجانب الايمن أو الايسر داخل الى ١م تسجل له نقطتان وفي داخل الهدف نقطة.
٥. الفريق الفائز من يسجل أكثر نقاط.



لعبة التهديف بالرأس داخل المربعات

الهدف: دقة التصويب من الثبات

الأدوات : كرة قدم عدد ٤ .

المشاركون : أربعة فرق كل فرقة تتألف من ١٠ لاعبين .

طريقة اللعب:

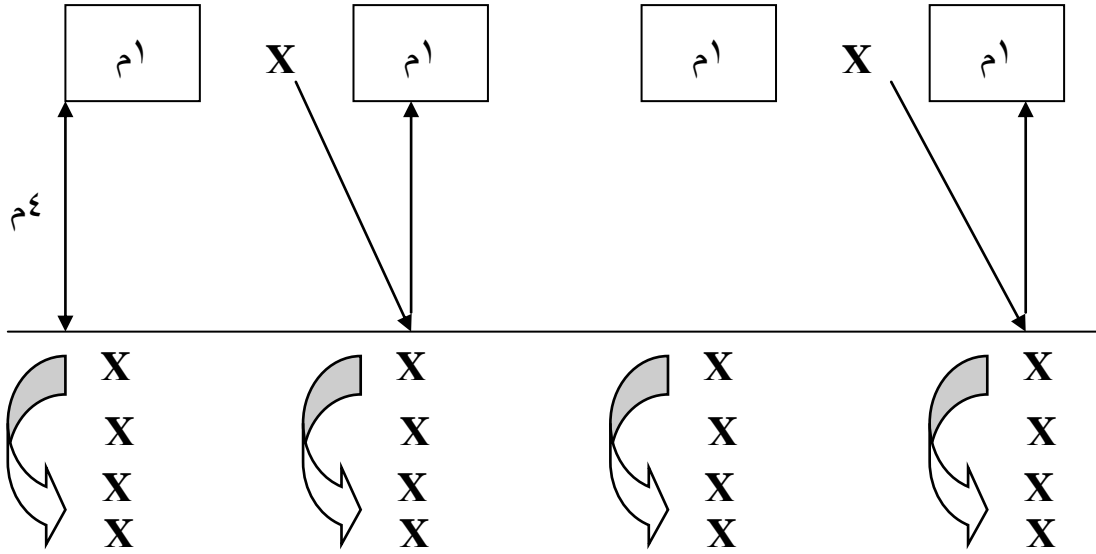




١. يرسم مربع أمام كل فرقة طول ضلعه ١م وأمام كل فرقة طالب يناول الكرة ويؤدي دوره بعد انتهاء فرقته.

٢. تبدأ اللعبة بأن يرمي الطالب الكرة الى أعضاء فرقته بالتعاقب ليضرب الكرة بالرأس ويصوبها الى المربع، والذي يصوب في المربع تسجل له نقطة.

٣. الفريق الفائز من يسجل نقاط أكثر.



### التهديف في المستطيل

الهدف: دقة التصويب بالرأس من الحركة.

الادوات : كرات قدم عدد ٤

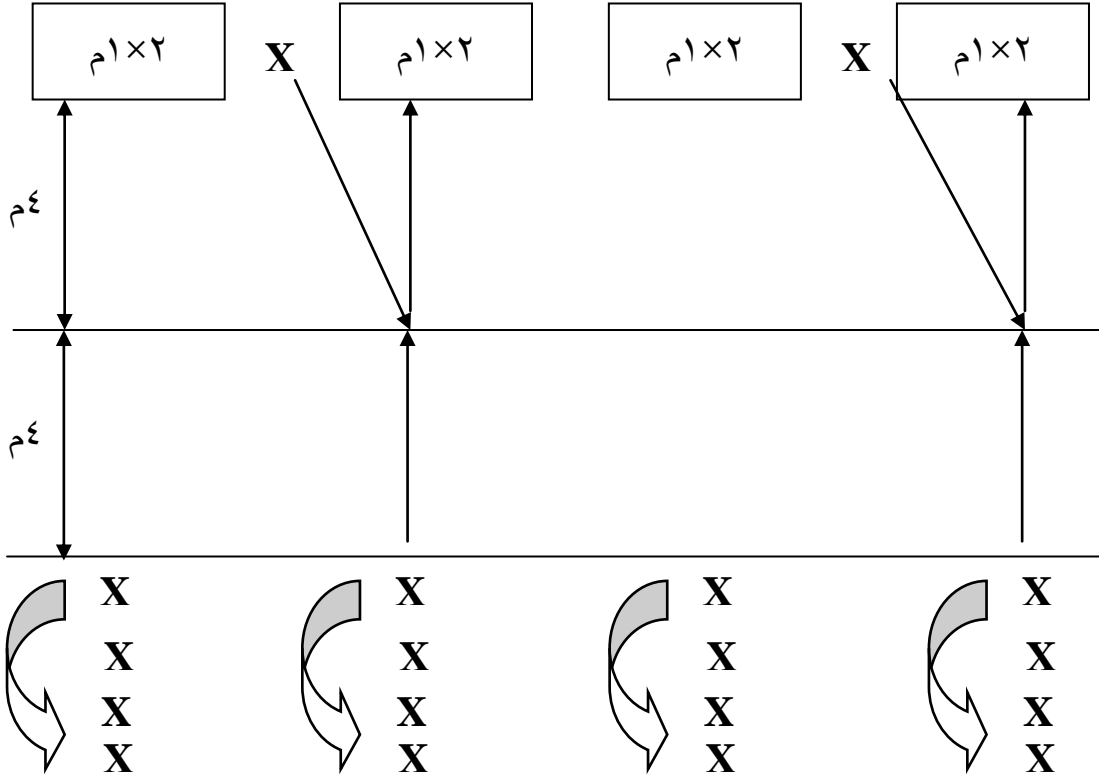
المشاركون: ٤ فرق كل فريق ١٠ لاعبين.

طريقة اللعب :

١. رسم مستطيل ٢ × ١م أمام كل فرقة.



٢. تحديد خط البداية يبعد عن المستطيل المقابل للفرقة ١م. وأمام كل مستطيل من الجانب يقف طالب يناول الكرة الى اللاعب الذي يتقدم هرولة من بعد ٤م قبل خط البدء ليضربها بالرأس الى المستطيل المرسوم أما فرقته.
٣. الفرقة التي تسجل أكثر نقاط هي الفائزة.



### لعبة اسقاط الشواخص

الهدف: دقة التصويب بالرأس من الحركة.

الادوات : شاخص عدد ٤ / كرة عدد ٢ .

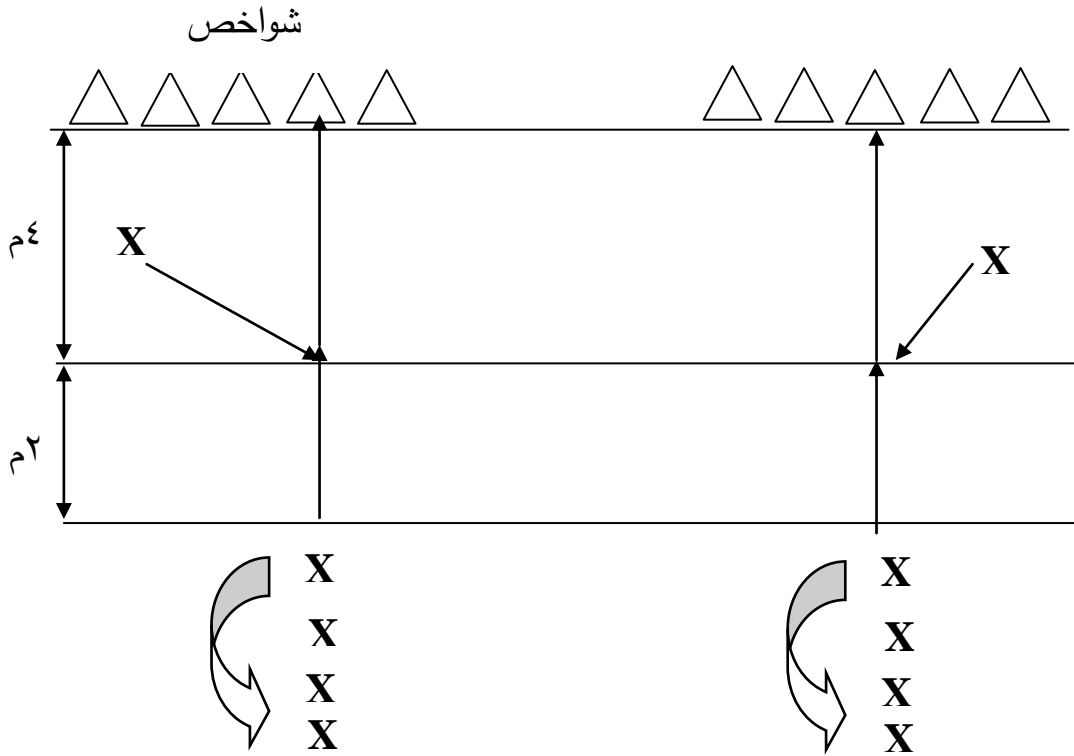
المشاركون: فريقان كل فريق (٢٠) لاعب.

طريقة اللعب:

١. توضع شواخص أمام كل فرقة وتبعد عن خط البداية ٤م ويقف طالب الى جانب كل مجموعة.



٢. يقف الطالب عن خط البداية مسافة ٢ م .
٣. يرمي الطالب الكرة من الجانب الى الطالب الاول الذي يهرول ليضرب الكرة برأسه نحو الشواخص.
٤. تحسب نقطة إذا سقط الشاخص.
٥. الفريق الفائز الذي يسقط جميع الشواخص قبل الفرق الآخر.



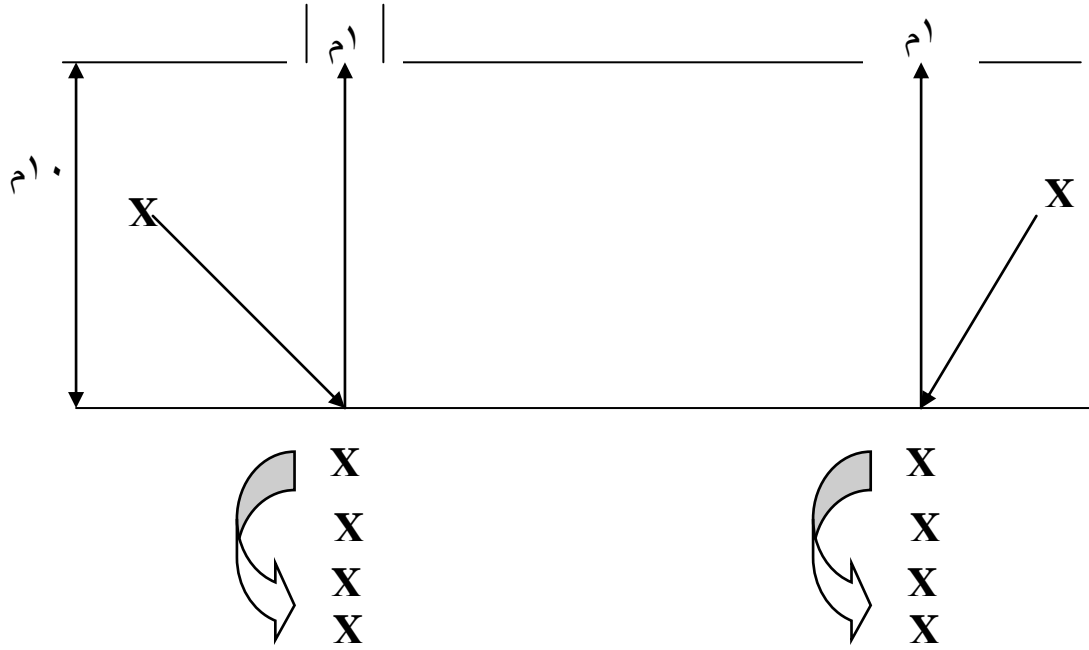
### دقة المناولة بالرأس

- الادوات : ٤ شواخص ، كرة قدم عدد ٢ .
- المشاركون: فريقان كل فريق (٢٠) لاعب.
- طريقة اللعب:
١. يقسم الصف الى مجموعتين متساوية.
  ٢. يوضع شاخصان أمام كل مجموعة وعلى بعد ١٠ م والمسافة بين الشواخص ١ م.
  ٣. سيتم رمي الكرة من الجانب بارتفاع مناسب الى الطالب الاول الذي يضرب الكرة برأسه نحو الشواخص ويعود خلف مجموعته.



٤. عند دخول الكرة بين الشواخص تحتسب نقطتان وإذا لمست الشاخص تحسب نقطة واحدة.

٥. الفريق الفائز الذي يسجل اكبر عدد من النقاط.



### اللعب بكرتين

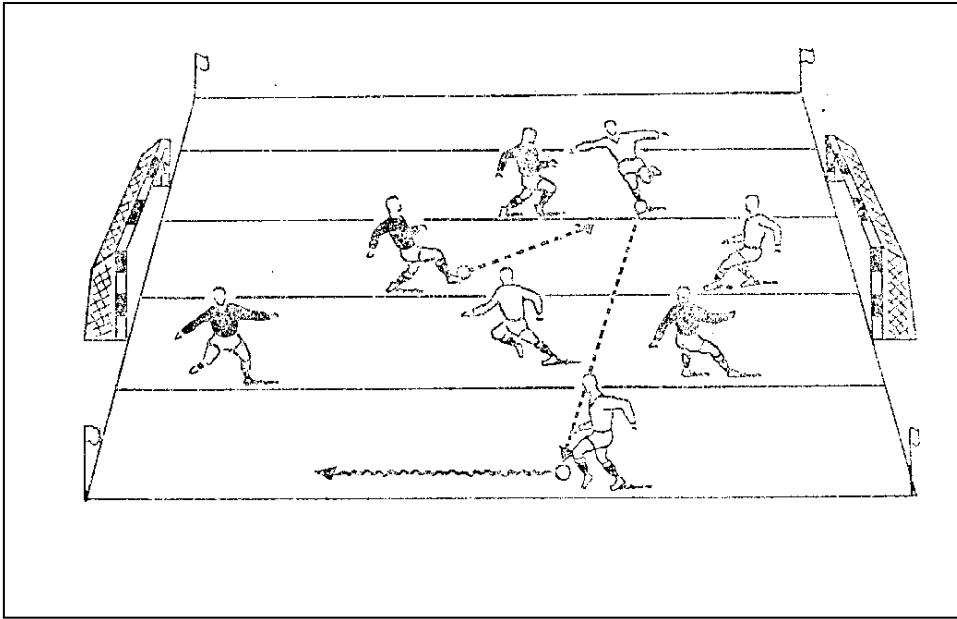
الغاية: تحسين قوة الملاحظة وتطبيق الواجبات الاضافية المركبة.

عدد اللاعبين: من ٦-٨ لاعبين .

الملعب: كرة اليد .

الشرح:

يلعب فريقان لعباً اعتيادياً ولكن بكرتين في آن واحد. فاذا كان الفريق الاول مثلاً مهاجماً بكرة فعلية ملاحظة الفريق الآخر اذا كانت الكرة لديه وبذلك يكون الفريق مدافعاً ومهاجماً في نفس الوقت، أو مهاجماً بكرتين في آن واحد ويكون الفريق الآخر مدافعاً عن هدفه من كرتين لدى الخصم.





## لعبة الدبل باص

**الغاية:** تحسين السرعة والدرجة ودقة المناولة.

**الملعب:** نصف الساحة الاعتيادي وتوضع ثلاث مصاطب طول المصطبة مترين ويحق للفريقين استخدامها.

**عدد اللاعبين:** فريقين كل فريق من ٦-٨ لاعبين وكرة واحدة.

**الشرح:**

يجري اللعب بشكل اعتيادي وبعد التعاون بين لاعبي الفريق الواحد يهيئ اللاعب فرصة مناسبة لنفسه باللعب على المصطبة وعمل دبل باص أو واحد اثنين (هات وخذ) على أن يستلم الكرة نفس اللاعب بعد الجري السريع نحو ارتداد الكرة بالمصطبة وعند ذلك يحصل الفريق على نقطة واحدة وإذا مس الكرة خصم أو زميل فلا تعتبر نقطة ويحق لكل فريق اللعب على المصاطب الثلاثة.





## اللعب بأربع مربعات

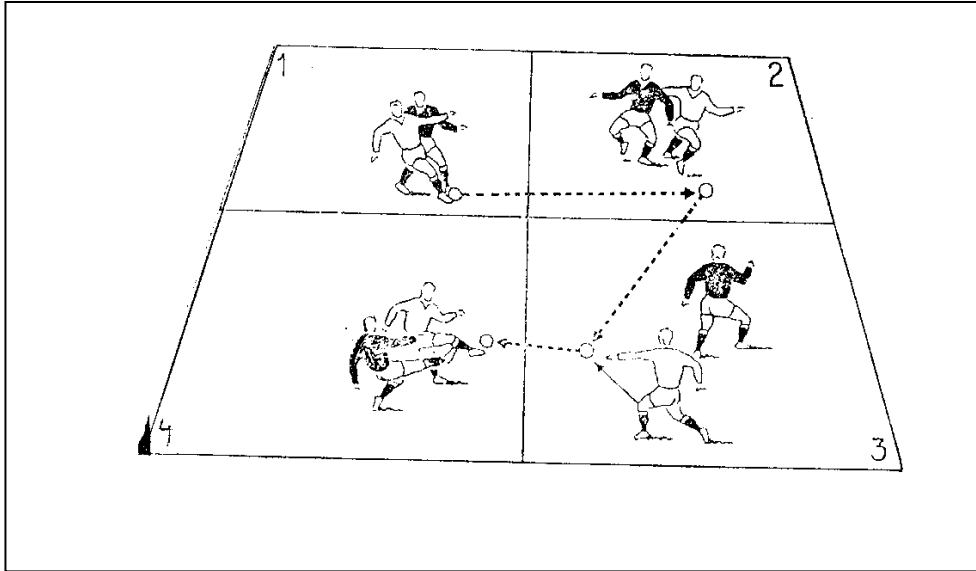
**الغاية:** تحسين اللعب في منطقة معينة وتنمية الهروب من الخصم، والدفاع رجل لرجل وتنمية المرونة والخدعة.

**اللاعبون:** فريقين كل فريق من ٤ لاعبين.

**الملعب:** ملعب مربع طول ضلعه ٤٠ متراً يقسم من الوسط حيث يحصل أربعة مربعات كل مربع ٢٠×٢٠ متراً.

**الشرح:**

يوزع اللاعبون كل لاعب داخل مربع ثم يدخل الفريق الخصم ويوزعون كذلك حيث يكون كل لاعب له خصم. يجري اللعب واحد كل في مربعه المرسوم واللاعب حر في تعاونه مع زملائه الثلاثة وتجري المناولات بينهم بشكل مباشر أو غير مباشر والفريق الذي يتمكن من إنجاز أربعة مناولات بين اللاعبين أنفسهم فيربح نقطة وعلى اللاعب أن يهرب من المراقبة لأخذ الفراغ اللازم ولكن داخل مربعه.



## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٤

الاهداف التعليمية

الاهداف التربوية

اليوم: الاربعاء

عدد الطلاب: ٤٠

الوحدة التعليمية : الاولى

١.تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للدرجة تعلم مهارة الدرجة

التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٢

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

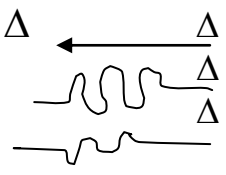
٢.تعويد الطلاب على التعاون

الاسبوع: الاول

اسم الفعالية : كرة قدم

الصف : الاول المتوسط

الوقت : (٤٥ دقيقة)

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير-هرولة، الهرولة مع رفع القدمين الى الخلف، هرولة اعتيادية.	×××××× ط		
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) رفع وخفض الذراعين مع فتح وطم الساقين (عدتان). تمرين الجذع: (الوقوف، الذراعان عالياً) قتل الجذع للجانبين(عدتان) تمرين الرجلين: (الوقوف، الذراعان أماماً) الحجل على القدمين بالتعاقب (عدتان).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة الدرجة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	اعطاء ثلاث تمارين اساسية للدرجة الجري بالكرة بخط مستقيم وبقدم واحدة لمسافة ١٠م. الجري البطيء بالكرة في خط غير مستقيم أي التحرك يميناً ويساراً مع استعمال القدمين. الجري الاعتيادي بالكرة بخط مستقيم ثم التبديل الى خط متعرج مرة اخرى.		كرة قدم	التأكيد على استخدام القدمين في الدرجة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١) ملحق (٥).			



## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية : الثانية

عدد الطلاب: ٤٠

اليوم: الاحد

الاهداف التربوية

الاهداف التعليمية

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٦

١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للدرجة تعلم مهارة الدرجة

الصف : الاول المتوسط

اسم الفعالية : كرة قدم:

الاسبوع: الاول

٢. تعويد الطلاب على التعاون

الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير-هرولة، الهرولة مع تدوير الذراعين- هرولة مع رفع الذراعين- التصفيق الى الاعلى- هرولة مع رفع الركبتين عالياً.	×××××× ط		
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) تمرين القفز على البقعة مع تدوير الذراعين (باستمرار). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) ثني ومد الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف) القفز بالقدمين أماماً وخلفاً (عدتان).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة الدرجة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	اعطاء ثلاث تمارين اساسية للدرجة . الجري السريع بالكرة بين الشواخص او الاعلام. . الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي. . الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاول قطع الكرة.	△ △ △ △ △ △ △ △ △	كرة قدم	التأكيد على استخدام القدمين في الدرجة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٢) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٦

الوحدة التعليمية : الثالثة

عدد الطلاب: ٤٠

اليوم: الاربعاء

الاهداف التربوية

الاهداف التعليمية

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٩

١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للدرجة تعلم مهارة الدرجة

الصف : الاول المتوسط

اسم الفعالية : كرة قدم:

الاسبوع: الثاني

٢. تعويد الطلاب على التعاون

الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترويد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير اعتيادي- هرولة- القفز الى الاعلى مع فتح الساقين- هرولة اعتيادية			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف فتحاً) القفز الى الامام مع مرجحة الذراعين بشكل دائري (عدتان). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) ثني ومد الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف، الذراعان جانباً) بالقفز رفع الركبة عالياً مع التصفيق باليدين تحتها(عدتان).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة الدرجة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (٢،١) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على استخدام القدمين في الدرجة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٣) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التعليمية	الاهداف التربوية	اليوم: الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الرابعة
تعلم مهارة الدرجة	١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للدرجة	التاريخ: ٢٠٠٥/٣/١٣	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
	٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: الثاني	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
	٣. إثارة روح المنافسة			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة- مع تحريك الرجلين- هرولة- سير			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) رفع الذراعان عالياً وخفضهما(عدتان). تمرين الجذع: (الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف تخصر) فتح الرجلين جانباً (١-٢)	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة الدرجة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (٤، ٣) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على استخدام القدمين في الدرجة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٤) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٨

الاهداف التعليمية	الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الخامسة
تعلم مهارة الدرجة	١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للدرجة	التاريخ: ٢٠٠٥/٣/١٦	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
	٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: الثالث	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
				الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترويد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة بسيطة حول الساحة- الحجل على قدم اليسار ثم الحجل على قدم اليمين- سير- وقوف.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز فتحاً مع رفع الذراعين جانباً والرجوع الى الوضع (عدتان). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل وضغط في الوضع ثم الرجوع الى الوضع (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف، الذراعان أماماً) نصفياً ثني الركبتين (عدتان)	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تمارين لعب			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	يقسم الصف الى مجموعتين متساوية تقف كل مجموعة في نصف ساحة ثم تقسم المجموعة الى فريقين فريق مدافع وآخر مهاجم مع وجود حارس مرمى يبتدأ اللعب عند اعطاء اشارة البدء من قبل المدرس ويتم التركيز على مهارة الدرجة وتصحيح الاخطاء من المدرس ثم يتم تبديل المراكز.	△ △ △ △	كرة قدم	التأكيد على استخدام القدمين في الدرجة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٥) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٩

الاهداف التعليمية	الاهداف التربوية	اليوم: الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : السادسة
تعلم مهارة المناولة	١.تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للمناولة ٢.تعويد الطلاب على التعاون	التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٢٠	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
		الاسبوع: الثالث	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
				الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير – هرولة مع تدوير الذراعين- هرولة مع رفع الركبتين عالياً- هرولة مع لمس الارض باليدين.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز على البقعة مع دفع الذراعان عالياً وحفظهما. (٣ عدات) تمرين الجذع: (الوقوف) قتل الجذع الى الجانب بالتعاقب. تمرين الرجلين: (الوقوف) بالقفز رفع الرجلين للجانب بالتعاقب (٤ عدات)	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة المناولة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	اعطاء ثلاث تمارين اساسية تمرين الاحساس بالكرة ضرب الكرة الى الحائط ثلاث مرات لكل طالب. اربع مجموعات تقف كل مجموعة على شكل دائرة تكون المناولة الى الزميل من ١ الى ٢ الى ٣ وهكذا. اربع مجاميع تقف كل مجموعة على شكل دائرة والمناولة تكون الى الزميل مع الحركة خلف الكرة وهكذا.	→ Δ Δ Δ Δ ←	كرة قدم	التأكيد من الزميل قبل المناولة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٦) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : السابعة
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للمناولة	التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٢٣	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: الرابع	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة مع تدوير الذراعين للأمام ثم الى الخلف- هرولة مع رفع الركبتين عالياً- القفز عالياً ومحاولة المشي في الهواء .			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف فتحاً) رفع الذراعان عالياً مع قتل الجذع جانباً (٤-١). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً) الذراعان عالياً حني الجذع أمام اسفل ضغطه في الوضع ثلاث مرات (٤-١). تمرين الرجلين: (الوقوف) بالقفز رفع الرجل جانباً بالتبادل (٤ عدات)	× × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة المناولة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين أساسية يقسم الصف الى ثلاث مجاميع على شكل مثلث المسافة بينهم ١٠ م وتوجد كرة عند الطالب الاول من كل مجموعة يبدأ التمرين من قبل الطالب (١) من كل مجموعة الطالب الذي يضرب الكرة ويركض مسرعاً باتجاه المجموعة التي تسلمت الكرة وهكذا. يقف الطلاب على شكل دائرة في المنتصف طالب معه كرة يبدأ التمرين بمناولة من (١) الى (٢) الذي يعيد الكرة الى (١) المرسل. وتكون حركة الطلاب دائرية.		كرة قدم	التأكيد على موقع الزميل قبل المناولة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٧) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

١٢

١

الاهداف التعليمية	الاهداف التربوية	اليوم: الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الثامنة
تعلم مهارة المناولة	١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للمناولة	التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٢٧	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
	٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: الرابع	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
				الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترويد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة حول الساحة- الركض السريع ثم الوقوف- الركض السريع ثم تغيير الاتجاه.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف ) رفع الذراعان عالياً وخفضهما (عدتان) تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) ثني الجذع جانباً مع الضغط بالتعاقب. تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً) القفز على البقعة باستمرار.	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة المناولة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (٥،٦) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على مكان الزميل وعدم النظر الى الكرة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٨) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية : التاسعة

عدد الطلاب : ٤٠

اليوم : الاربعاء

الاهداف التربوية

الاهداف التعليمية

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

التاريخ: ٢٠٠٥/٣/٣٠

١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للمناولة تعلم مهارة المناولة

الصف : الاول المتوسط

اسم الفعالية : كرة قدم:

الاسبوع: الخامس

٢. تعويد الطلاب على التعاون

الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب- تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة- لمس القدمين باليدين من الخلف- هرولة- وقوف.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) تدوير الذراعان جانباً (حر). تمرين الجذع: (الوقوف) قتل الجذع للجانب بالتعاقب. تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً) القفز على البقعة مع نشر الساقين جانباً (عدتان).	× × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة المناولة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (٧،٨) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على دقة المناولة للزميل
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (٩) ملحق (٥).			



## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الوحدة التعليمية : العاشرة

عدد الطلاب: ٤٠

اليوم: الاحد

الاهداف التربوية

الاهداف التعليمية

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

التاريخ: ٢٠٠٥/٤/٣

١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح للمناولة

تعلم مهارة المناولة

الصف : الاول المتوسط

اسم الفعالية : كرة قدم

الاسبوع: الخامس

٢. تعويد الطلاب على التعاون

الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة بسيطة حول الساحة- ركض سريع مع الدوران للخلف.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) رفع الذراعين عالياً (١-٢). تمرين الجذع: (الوقوف، الذراعان عالياً) ثني الجذع اسفل (عدتان) تمرين الرجلين: (الوقوف) بالقفز القدمان جانباً (عدتان).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة المناولة			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين لعب يقسم الصف مجموعتين كل مجموعة تقسم الى فريقين في نصف ساحة ويكون هدف لكل فريقين مع وجود حارس مرمى تبدأ المباراة بصافرة من المدرس ويكون اللعب بالمناولة ودخول منطقة الهدف والتسديد نحو المرمى ويقسم الوقت بين الفريقين ومعرفة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الاهداف.		كرة قدم	التأكيد على المناولة القصيرة في اللعب
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٠) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الحادية عشر
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح لمهارة	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/٦	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
ضرب الكرة بالرأس	الاسبوع: السادس	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
٢. تعويد الطلاب على التعاون			الوقت : (٤٥) دقيقة
الاهداف التعليمية			
تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.	تسجيل الغياب- تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	× × × ×		
المقدمة	٢ د.	السير-السير على رؤوس الاصابع مع تثبيت اليدين خلف الرقبة، الوقوف، ضرب الكرة للأمام بالرأس في الهواء.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عالياً (٤ عدات).	× × × ×		
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الجذع: (الوقوف، الذراعان جانباً) قتل الجذع للجانب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً تخصر) القفز أماماً ثم خلفاً (عدتان).	× × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.	كرة قدم، تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			
النشاط التعليمي	١٠ د.	تمارين اساسية			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمرين الاحساس بالكرة- مسك الكرة باليدين وضربها بالرأس. رمي الكرة خفيفاً للأعلى ثم ضربها بالرأس. رمي الكرة للزميل ليقوم بضربها بالرأس.		كرة قدم	التأكيد على عدم اغماض العينين أثناء ضرب الكرة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١١) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التربوية	اليوم:الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الثانية عشر
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالرأس	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/١٠	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
الكرة بالرأس	الاسبوع: السادس	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
٢.تعويد الطلاب على التعاون			الوقت : (٤٥) دقيقة
الاهداف التعليمية			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير- هرولة اعتيادية- هرولة جانبية- الوقوف ضرب الكرة في الهواء للجانبين.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف فتحاً) ضغط الذراعان خلفاً ثلاث مرات في الوضع (١-٤). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان عالياً) حني الجذع للجانب يمين ويسار (٤ عدات) بالتعاقب تمرين الرجلين: (الوقوف) بالقفز رفع الرجلين للأمام بالتعاقب (٤ عدات).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين اساسية من وضع الجلوس يقوم الطالب بضرب الكرة في الارض ثم الوقوف والورث لضربها بالرأس. من وضع الانبطاح يرمي الزميل الكرة بيده ليقوم الطالب بالنهوض والوثب وضربها بالرأس. رفع الكرة بالرجل ثم ضربها بالرأس.		كرة قدم	التأكيد على الاداء الصحيح مع عدم اغماض العينين أثناء ضرب الكرة.
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٢) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٦

الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الثالثة عشر
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالرأس	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/١٣	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
ضرب الكرة بالرأس	الاسبوع: السابع	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
٢. تعويد الطلاب على التعاون			الوقت : (٤٥) دقيقة
الاهداف التعليمية			
تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	السير مع تدوير الذراعين الى الامام والى الخلف (الطاحونة) السير- تحريك الرأس الى الامام والخلف والى اليمين واليسار.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز على البقعة مع رفع الذراعين عالياً وخفضها (حر). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً) ثني الجذع للامام ولمس القدمين (٤ عدات) تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً- تخلص) القفز بالقدمين لجميع الجهات (١-٢).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (٩، ١٠) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على الاداء الصحيح مع عدم اغماض العينين أثناء ضرب الكرة.
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٣) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التربوية	اليوم: الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الرابعة عشر
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالرأس	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/١٧	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
الاهداف التعليمية	الاسبوع: السابع	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
٢. تعويد الطلاب على التعاون			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترويد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير اعتيادي- هرولة- القفز للأعلى مع فتح الساقين- هرولة القفز وضرب الكرة في الهواء.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين (٤ عدات). تمرين الجذع: (الوقوف، التخصر) قتل الجذع للجانب بالتعاقب (٤ عدات) تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً، تخصر) القفز بالقدمين لجميع الجهات (١-٢).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين مشابهة لحالات اللعب تمرين (١١، ١٢) ملحق رقم ٤		كرة قدم	التأكيد على الاداء الصحيح مع عدم اغماض العينين أثناء ضرب الكرة.
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٤) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٨

الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : الخامسة عشر
١. تعويد الطلاب على الاداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالرأس	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/٢٠	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
الكرة بالرأس	الاسبوع: الثامن	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
٢. تعويد الطلاب على التعاون			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترويد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة - هرولة مع تحريك الرجلين- سير تحريك الرقبة لجميع الاتجاهات.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) القفز فتحاً مع رفع الذراعين عالياً وخفضهما (٤ عدات). تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف) القفز بالقدمين أماماً- خلفاً عد (١-٢)	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	تمارين لعب يقسم الصف الى مجموعتين كل مجموعة تقف امام هدف وتقسم المجموعة الى فريقين فريق مدافع وآخر مهاجم مع وجود حارس مرمى تبدأ اللعبة عند الإشارة من المدرس وتكون المناولة باليد والتهديف بالرأس وعند سقوط الكرة أو قطعها يتم تبديل المراكز.	△	كرة قدم	التأكيد على المهارات الاساسية
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٥) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

٩

الاهداف التربوية	اليوم: الاحد	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : السادسة عشر
١. التاكيد على تطبيق قوانين اللعب	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/٢٤	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: الثامن	اسم الفعالية : كرة قدم	الصف : الاول المتوسط
٣. إثارة روح المنافسة			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة - هرولة مع رفع الركبتين عالياً- هرولة من الحجل على قدم اليمين واليسار بالتعاقب- هرولة مع القفز عالياً.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) تمرين القفز على البقعة مع تدوير الذراعين (باستمرار) تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً) قتل الجذع الى الجانب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف، فتحاً، تخصر) القفز بالقدمين على جميع الجهات (باستمرار).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، اعطاء معلومات عن مهارات كرة القدم			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	يقسم الصف الى مجموعتين متساوية كل مجموعة في ساحة وتقسم المجموعة الى فريقين يبدأ اللعب من اطلاق صافرة من المدرس ويكون التركيز على الاداء الصحيح للمهارات الاساسية بكرة القدم.		كرة قدم	التأكيد على قوانين اللعب الصحيحة
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٦) ملحق (٥).			

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الاهداف التربوية	اليوم: الاربعاء	عدد الطلاب: ٤٠	الوحدة التعليمية : السابعة عشر
١. التاكيد على تطبيق قوانين اللعب	التاريخ: ٢٠٠٥/٤/٢٧	متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة	المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين
٢. تعويد الطلاب على التعاون	الاسبوع: التاسع	اسم الفعالية : كرة قدم:	الصف : الاول المتوسط
٣. إثارة روح المنافسة			الوقت : (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير – هرولة خفيفة- هرولة مع لمس الارض باليدين للجانب- هرولة والقفز في الهواء.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف) تمرين القفز على البقعة مع مرجحة الذراعين للجانبين (٤ عدات) . تمرين الجذع: (الوقوف ، التخصر) قتل الجذع الى الجانب بالتعاقب(٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف، التخصر) القفز بالقدمين الى الجانبين بالتعاقب (عدتان).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، اعطاء معلومات عن مهارات كرة القدم			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	يقسم الصف الى مجموعتين متساوية كل مجموعة في ساحة وتقسّم المجموعة الى فريقين يبدأ اللعب من اطلاق صافرة من المدرس ويكون التركيز على الاداء الصحيح للمهارات الاساسية بكرة القدم.		كرة قدم	التأكيد على قوانين لعبة كرة القدم
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٧) ملحق (٥).			



## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

## الاهداف التعليمية

تعلم مهارات كرة القدم

## الاهداف التربوية

١. التأكيد على تطبيق قوانين اللعب

٢. تعويد الطلاب على التعاون

٣. إثارة روح المنافسة

اليوم: الاحد

التاريخ: ٢٠٠٥/٥/١

الاسبوع: التاسع

عدد الطلاب: ٤٠

متوسط العمر: ١٣-١٤ سنة

اسم الفعالية: كرة قدم:

الوحدة التعليمية: الثامنة عشر

المدرسة: متوسطة طارق بن زياد للبنين

الصف: الاول المتوسط

الوقت: (٤٥) دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الادوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الاعدادي	١٥ د.		× × × ×		
المقدمة	٢ د.	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات- ترديد التحية الرياضية.	ط		التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء	٣ د.	سير - هرولة مع ضرب الكعب بالورك- هرولة مع رفع الركبتين عالياً- هرولة وضرب الكرة في الهواء.			
التمارين البدنية	١٠ د.	تمرين الذراعين: (الوقوف فتحاً) تمرين القفز الى الامام مع تأرجح الذراعين بشكل جانبي (باستمرار). تمرين الجذع: (الوقوف) فتل الجذع الى الجانب بالتعاقب (٤ عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف فتحاً، تخصر) القفز بالقدمين الى جميع الجهات (٤ عدات).	× × × × × × × × × × × × × × × × ط		التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين البدنية
الجزء الرئيسي	٢٥ د.				
النشاط التعليمي	١٠ د.	كرة قدم، اعطاء معلومات عن مهارات كرة القدم			
النشاط التطبيقي	١٥ د.	يقسم الصف الى مجموعتين متساوية كل مجموعة في ساحة وتقسم المجموعة الى فريقين يبدأ اللعب من اطلاق صافرة من المدرس ويكون التركيز على الاداء الصحيح للمهارات الاساسية بكرة القدم.		كرة قدم	التأكيد على قوانين لعبة كرة القدم
الجزء الختامي	٥ د.	لعبة صغيرة رقم (١٨) ملحق (٥).			

***The Effect of Using Special  
training style on learning  
some of football Moving  
skills.***

***A Thesis***

***Submitted to the college of Basic  
Education- Diala University in partial  
fulfillment of the requirements for  
Master degree in teaching methods of  
Sport Education.***

***By***

***Ali Mahdi Hassan***

***Supervised by***

***Dr. Nadhim Khadim Jawad  
Dr. Nabel Mahmood Shaker***

2006

## **ABSTRACT**

*The present study consisted of five topics. The first topic included the introduction and the importance of the study. The sport education is part of general education that aiming at improving societies in general and the schooling sport is the basic foundation which many of sports talents are emerged in all the sports types and activities and football is one of them. This game is from the important games that is teaching in the intermediate schools, it is a loveable game to all students and it has many of moving skills and it needs for a long period of time to be taught, and that urged many of specialists in the field of sport to search and to study the modern styles methods to learn these skills and improve its levels.*

*The importance of the present study is to know the impact of Using Special training styles in learning some of the football moving skills. And that by using basic practices, similar practices to the state of play and practices of playing. That are not used or applying before the problem of the study is that we are not follow the styles or techniques of teaching the moving skills within the requirements of the era and limited on the traditional techniques (explanation & sample) in learning these skills.*

### ***Aims of the study:***

- 1. To prepare for a Using Special training style to learn some of football moving skills for the 1<sup>st</sup> intermediate class students.*
- 2. To know the impact of using special training technique to learn some of football moving skills for the 1<sup>st</sup> intermediate class students.*

## ***Hypothesis***

1. *Having moral differences between the two tests (before & after) to the experimental group and for the benefit of the after test.*
2. *Having moral differences between the two groups the (experimental & standard) of the after test and for the benefit of the experimental group.*

### ***The second topic: The theoretical & similar studies.***

*This topic included the chosen terms to strength the title of the research and the researcher talked about the concept of learning, moving performance, the elements that effect on the moving learning and to the concept of technique and skill & talent. Also, the researcher shed lights on the methods of learning the moving skills and the types of the football basic talents. And the researcher seeks the help of the similar researches & studies and he mentioned them to support his thesis from the scientific aspect as well as to discuss the similar previous researches & studies.*

### ***The third topic: The procedure & field procedural***

*The researcher used the experimental procedure to suit with the aims and the problem of the study and we have made a sample of the study which consisted of (78) students from the 1<sup>st</sup> intermediate class. The sample is divided to two sections and groups (A&B) to choose by lot. So, section (A) is the standard group which consisted of (38) students and section (B) is the experimental group and it has (40) students. The time of doing the experiment lasted for (9) weeks by having (18) teaching lectures and after finishing the experimental the researcher have done the after tests which were treated statistically.*

### ***The fourth topic: Reviewed the results of the study.***

***The fifth topic: Concluded the results and recommendations and the important ones are:***

- 1.The using of special training style (technique) helped to improve the skill performance.*
- 2.Using the practices and to organize them seriated (basic practices, practices similar to the state of playing and practices of playing) led to improve the talent performance for the students better than the traditional method that followed in teaching.*

### ***Recommendations***

#### ***The researcher recommended that:***

- 1. To rely on the suggested training technique by the ministry of education for it is achieved developing level to the moving skills and to increase suspense and the competition between students.*
- 2. Confirmation to take about the specialized practices in the teaching lesson to suit with the abilities & ages of the learners.*