



## أثر تمارينات توافقية بأسلوب المحطات في تعلم مهاراتي المناولة والهدف بكرة الصالات

أ.م. د نبراس كامل هدابيت

[Imraniamran1983@gmail.com](mailto:Imraniamran1983@gmail.com)

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: التمارينات التوافقية، اسلوب المحطات.

### ملخص البحث

اهتم البحث بالمكانة التي تتميز بها لعبة كرة الصالات في العالم والتطورات التي تحقق في مجال التعلم لهذه اللعبة والطراقي الجديدة والعلوم الأخرى التي ارتبطت في العملية التعليمية وتطرقت الباحثة ايضاً إلى ايجاد وسائل تعليمية حديثة مناسبة للتعلم وظهرت في الآونة الأخيرة مساع عديدة ومتعددة لإيجاد بدائل تعليمية وتدريبية للمهارات الأساسية وتطويرها ومنها الوسيلة الحديثة التي استخدمتها الباحثة وهي التمارينات التوافقية بأسلوب المحطات طبقت على عينة منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة الصالات عولجت البيانات احصائياً بواسطة الحقيقة الاحصائية (spss) واظهرت النتائج ان لتمارينات التوافق تأثير ايجابي في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وان استخدام اسلوب المحطات له تأثير ايجابي في اكتساب المرحلة الاولى للتعلم في المهارات الأساسية بكرة الصالات، ومن خلال هذا جاءت أهمية البحث في استخدام التمارينات التوافقية بأسلوب المحطات ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث.



***The Effect of Harmonious Exercises in Station Style on Learning the Skills of Passing and Shooting in Futsal***

**Asst. Prof. Nibras Kamil Hidaed (M.A.)**

***Imraniamran1983@gmail.com***

***University of Diyala / College of Physical Education and Sport Science***

***Keywords:*** *harmonious exercises – style of the stations*

***Abstract***

*The current study dealt with the status of futsal in the world and the developments happened in the field of learning , its modern methods, the other sciences related to the educational process. The researcher also discussed finding modern educational devices. Nowadays, there are several attempts to find educational and training alternatives for the basic skills and their development. One of them is the educational device used by the researcher which is harmonious exercises with station style Applied to the sample team Faculty of Physical Education and Sports Science football halls data were statistically treated by statistical (spss). The results showed that the exercises consensus a positive influence in the process of learning some basic skills in football and use the style of the stations have a positive effect on the acquisition of the first stage of learning in basic skills of football halls, and through this came the importance of research in the use of harmonic style exercise stations and find out how effective they are in learning the basic skills.*



## 1-المقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطويراً كبيراً في شتى مجالات الحياة، وقد حظي التعلم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات، وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالخطيب العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعرف والعلوم والطائق والأساليب الحديثة من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مساع عديدة ومتعددة لإيجاد بدائل تدريبية للمهارات الأساسية وتطويرها من خلال وسائل متعددة لموافق تعليمية وتدريبية مختلفة من أجل تنويع خبرات للاعب ومنها الوسيلة الحديثة التي استخدمتها الباحثة والتمرينات التوافقية تعرف (بأنها قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحاديث انسانية ذات جهد فعال لا نجاز ذلك الواجب الحركي) (حمدون وآخرون: 2001: 51) بأسلوب المحطات واحتلت التمرينات التوافقية مكانة كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها أساس الاعداد البدنى نظراً لعدم خطورتها وعدم احتياجها وتكون مشكلة البحث بأن هناك ضعفاً في بعض الجوانب المهمة لدى الطالبات ومنها الجانب المهاري وخاصة في مهاراتي المناولة والتهديف وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام الاساليب التعليمية والتدريبية الحديثة التي لا تعتمد على التنويع والاثارة والتسويق وتأخذ وقتاً طويلاً وجهاً أكبر. مما دفع الباحثة إلى اعداد تمرينات توافقية بأسلوب المحطات ولحداثة كأسلوب تعليمي حديث والذي يهدف إلى اشراك جميع الطالبات في الاداء من خلال الانتقال من محطة إلى أخرى والتنويع بالتمرينات في كل محطة مما يؤدي إلى التعرف على مدى تأثير هذا الاسلوب والارتقاء بالمستوى المهاري (منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، وتكون اهمية البحث في استخدام التمرينات التوافقية بأسلوب المحطات ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم المهارات الأساسية قد البحث.

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها، والمنهج هو "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق معقولة بشأن الظاهرة موضوع الدراسة (عليان وآخرون: 2000: 104).

لذا استخدمت الباحثة المنهج التجاري لملايئته مشكلة البحث واهدافه، اذ ان "التجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملحوظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتفسيرها (فان دالين: 1984: 46). فضلاً عن استخدام التصميم التجاري ذو الضبط المحكم للمجموعات المتكافئة واتبعت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات اختبارين القبلي والبعدي اي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة.

## جدول (1) تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي

الخطوة الخامسة	الخطوة الرابعة	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعات
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	اختبار المناولة والتهديف	التمرينات التوافقية بأسلوب المحطات	اختبار المناولة والتهديف	المجموعة التجريبية
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	اختبار المناولة والتهديف	المنهج المتبوع	اختبار المناولة والتهديف	المجموعة الضابطة

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع الماخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (الكندي والدائم: 1999: 95)

اشتمل مجتمع البحث على طالبة المرحلة الاولى وعدهن (27) طالبة اذ تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدها (10) طالبات ومجموعة ضابطة وعدها (10) طالبات، اذ بلغت النسبة المئوية للعينة 37.37% من مجتمع البحث. تعد العينة متجانسة لكونها من فئة عمرية واحدة ومن جنس واحد ومن مستوى واحد لكن قامت الباحثة بإجراء التكافؤ للمهارات بين افراد العينة وكما مبين في الجدول ادناه:

### الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموع التجربة	المجموع الضابطة	وحدة القياس	المجموعات	المتغيرات
غير معنوية		0.702	1.20153	2.0667	1.36836	2.3	درجة المناولة
غير معنوية	1.68	0.392	3.55402	7.7000	2.11617	7.9333	درجة التهديف

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دالة (0.05) ودرجة حرية (18)

### 2-3 مواصفات الاختبارات:

#### 2-3-1 اختبار المناولة (خلف: 2008 : 122)

اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م)  
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير ابعاده (60 سم × 60 سم)، شريط قياس، شريط لاصق.

**اجراء الاختبار:**

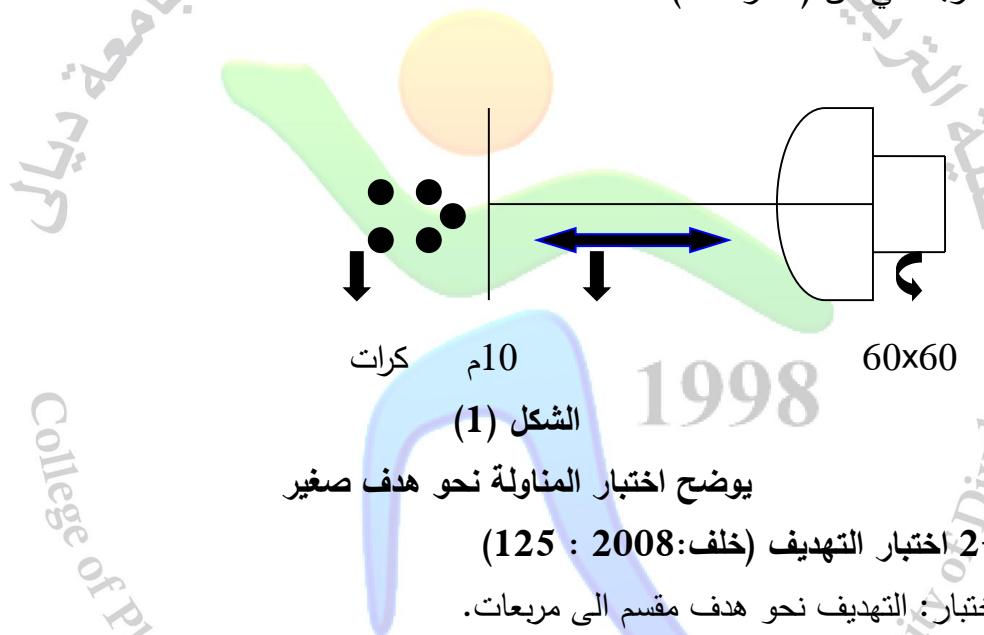
يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهذيف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية وبحسب ما موضح في الشكل: التسجيل: تتحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

-1 (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.

-2 (1 درجة) اذا مسست الكرة القائم او العارضة لم تدخل الهدف.

-3 (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

حدود الدرجة هي من (صفر-10)



يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير

**2-3-2 اختبار التهذيف (خلف: 2008 : 125)**

اسم الاختبار: التهذيف نحو هدف مقسم الى مربعات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهذيف.

الادوات المستعملة: كرات قدم عدد (7)، هدف كرة يد، مانع الساحة والميدان، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت صافرة.

**اجراء الاختبار:**

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهذيف الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6م) اي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهذيف يقوم اللاعب بالدوران حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3 ثلاثة امتار) وكما في الشكل الاتي.

**احتساب الدرجات:**

-1 - الجزء الایمن والایسر من المرمى (4 درجات).

-2 - الجزء العلیما من الهدف (3 درجات).



3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)

4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة).

5- خروج الكرة (صفر).

ملاحظة/ يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وتنتهي باليمنى للمختبر الذي يضرب الكرة بالقدم اليمنى وبالعكس.

التسجيل: يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديف حدود الدرجة:

من (صفر-28)



يوضح اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

#### 2-4 التجارب الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجارب الاستطلاعية وكما يأتي:

##### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (15-10-2015) التي طبق فيها اختبار المهارات الاساسية بكرة الصالات على عينة مكونة من (7) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها:

- تعرف الوقت الكافي لإجراء الاختبارات، وتعرف كفاءة فريق العمل المساعد، وتعرف مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة، وتعرف المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها، وتعرف مدى صلاحية الملعب لقيام بإجراء مفردات الاختبارات، ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من هدف وثبات و موضوعية.

##### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (17-10-2015) والتي طبقت فيها التمارين التوافقية بأسلوب المحطات على عينة مكونة من (7) طالبات من خارج عينة البحث

وكان الهدف منها تعرف الوقت المستغرق لأداء التمرينات، ومعرفة ترتيب التمرينات والتدرج في اداء التمرين من السهل الى الصعب.

## 2-5 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات المختارة قيد البحث بتاريخ (20-10-2015) وقامت الباحثة بتثبيت الظروف كافة من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية وقد راعت الباحثة قبل تنفيذ الاختبار ما يأتي: شرح وتوضيح طريقة اداء الاختبار للعينة. تطبيق الاختبار من قبل احد افراد فريق العمل المساعد. اجراء الاحماء الكافي للعينة قبل بدء تنفيذ التمرينات. تسجيل النتائج في استمرارات تسجيل خاصة اعدتها الباحثة لكل اختبار

## 2-6 التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية (الميداني) لعينة البحث بتاريخ ( 21-10-2015) والانتهاء منها بتاريخ ( 21-12-2015 ) ، اذ اشتمل منهج التمرينات على (16) وحدة تعليمية ولمدة (8) اسابيع وسبعين وحدتين تعليميتين في الاسبوع ويزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة علماً، ان التمرينات المستخدمة هي (020) تمرين وتم اعطاء من 3-5 تمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4) يوضح اقسام الوحدة التعليمية الواحدة واقعاتها والنسب المئوية خلال التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية

النسبة المئوية %	الوقت خلال منهج التمرينات القبلي / د	الوقت خلال الوحدة التعليمية / د	اقسام الوحدة التعليمية
66.16	240	15	القسم التحضيري
3.33	48	3	
32.13	192	12	
4.44	64	4	
8.88	128	8	
77.77	1120	70	القسم الرئيسي
22.22	320	20	
44.44	640	40	
11.11	160	10	
55.5	80	5	القسم الخاتمي
4.44	64	4	
11.1	16	1	
100	1440	90	المجموع



## 2- الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية وذلك بتاريخ (24-12-2015) وذلك بنفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلي.

## 2- الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار مهارة المناولة والتهديف لاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

لعرض معرفة الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف لعينة البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات، واستخدمت الباحثة القوانين الاحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الاساسية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي	البعدي	فرق بين الاوساط	نسبة التطور
المناولة	درجة	4.20	1.42	5.10	1.18
التهديف	درجة	16.3	1.8	4.30	%23.38

يتضح لنا من الجدول (5) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي لمهاراتي المناولة والتهديف في البحث، هاذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التهديف (16.3) والانحراف المعياري هو (1.8) في حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (20.6) والانحراف المعياري (0.9). أما فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين البلي والبعدي فقد كان (4.30) وكانت نسبة التطور (%23.38).



الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة	(T) الجدولية	(T) المحسوبة	م <sup>2</sup> ف	س ف	وحدة القياس	الاختبارات	المجموعات
معنوي	2.09	7.8	40.8	2.5	درجة	المناولة	التجريبية
معنوي		10	52.3	3.6	درجة	التهديف	
معنوي		7.6	39.5	2.4	درجة	المناولة	الضابطة
معنوي		9.8	50.1	3.8	درجة	التهديف	

بلغت قيمة (T) الجدولية (2.09) تحت مستوى دالة (0.05) وبدرجة حرية (10) يتضح لنا من الجدول (6) والذي يبين لنا قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة التهديف (52.3) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10) والتي هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دالة (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف ولصالح الاختبارات البعدية.

### 3-2 مناقشة النتائج:

ظهر لدينا من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقاً معنوية ذات دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة المناولة والتهديف ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يظهر مدى تأثير استخدام اسلوب المحطات والذي ادخل المنهج التعليمي للتمرينات لطلابات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة دمياط في تطوير مهاراتي المناولة والتهديف في كرة الصالات وذلك لاحتواء السلوب على التنظيم الصحيح وبالترتيب من السهل الى الصعب والتخطيط العلمي إذ يذكر (اسماويل وآخرون: 1989: 111) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى اسس علمية لما يضمن مدى التأثير الايجابي على مستوى اللاعب استمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره".

وتري الباحثة ان دقة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الهجومية في كرة القدم من اجل استمرار حيادة الكرة وابقاء الفريق في حالة الهجوم، ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار) ان "المناولة من اساليب لعب كرة القدم وان التمرينات المركزية والمتقدمة تجعل فرصه تسجيل الاهداف اكثراً، وان الفريق الذي يقوم بتمرينات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظاً في الفوز بالمباراة. ولا شك ان جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي التقليل الاكبر لهذه المهمة في كرة القدم".



وتغزو الباحثة التطور الذي حدث في المهاراتين الى احتواء اسلوب المحطات الى الاثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه (حلمي واخرون، 2000 : 88).

ان استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبني، كما انها تلعب دوراً مؤثراً في تتميمة الجوانب النفسية لتنقل اجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضية.

إذ إن تطور الأداء وتحسنـه يعتمد أساساً على تكرار المـهـارـة وعدد مـرـات الفـشـل والنـجـاح وصـوـلاً إلى أعلى تـوـافـق يـسـطـعـ من خـلـالـهـ الطـالـبـ "الـنـجـاحـ"ـ في مـحاـوـلـةـ أـدـاءـ المـهـارـةـ بشـكـلـ يـنـسـجـمـ معـ هـدـفـهـاـ"ـ(ـمـحـمـدـ وجـابـرـ:ـ1998ـ:ـ56ـ)،ـ وـهـذـاـ مـاـ أـرـادـتـ الـبـاحـثـةـ الـوـصـولـ إـلـيـ،ـ وـذـلـكـ لـتـعـلـيمـهـمـ الأـدـاءـ ضـمـنـ ظـرـوـفـ الـمـنـافـسـةـ الـحـقـيقـيـةـ لـلـعـبـةـ،ـ وـتـرـىـ الـبـاحـثـةـ إـنـ الدـورـ الـحـيـوـيـ لـعـبـهـ اـسـلـوـبـ الـمـحـطـاتـ معـ مـسـتـوـيـ اـدـاءـ اـنـوـاعـ الـمـنـاـوـلـةـ اـدـىـ إـلـىـ تـقـوـقـ عـيـنـةـ الـبـحـثـ،ـ وـهـذـاـ مـاـ حـقـقـ هـدـفـ وـفـرـضـ الـبـحـثـ.

## 5- الخاتمة:

اثبـتـتـ انـ لـتـمـرـينـاتـ التـوـافـقـ تـأـثـيرـ اـيجـابـيـ فيـ عـمـلـيـةـ تـعـلـمـ بـعـضـ الـمـهـارـاتـ الـأـسـاسـيـةـ بـكـرـةـ الـصـالـاتـ وـأـنـ اـسـتـخـدـمـ اـسـلـوـبـ الـمـحـطـاتـ لـهـ تـأـثـيرـ اـيجـابـيـ فيـ اـكـتسـابـ الـمـرـحـلـةـ الـأـوـلـىـ لـلـتـعـلـمـ فيـ الـمـهـارـاتـ الـأـسـاسـيـةـ بـكـرـةـ الـصـالـاتـ وـأـنـ اـسـتـخـدـمـ اـسـلـوـبـ الـمـحـطـاتـ اـفـضـلـ مـنـ اـسـلـوـبـ الـمـتـبـعـ فيـ تـعـلـيمـ الـمـهـارـاتـ وـكـذـلـكـ انـ الـتـمـرـينـاتـ الـمـسـتـخـدـمـةـ قدـ أـدـتـ إـلـىـ تـعـلـمـ الـمـهـارـاتـ بـشـكـلـ سـرـيعـ بـحـيـثـ وـفـرـتـ الـجـهـدـ وـالـلـوـقـتـ لـتـحـسـينـ عـمـلـيـةـ التـعـلـمـ وـانـ الـتـمـرـينـاتـ الـمـسـتـخـدـمـةـ اـحـتوـتـ عـلـىـ اـسـسـ الـعـلـمـيـةـ فيـ تـعـلـيمـ وـاـنـقـانـ الـمـهـارـاتـ الـأـسـاسـيـةـ وـمـنـ خـلـالـ التـعـرـيفـ وـالـشـرـحـ وـعـرـضـ وـمـارـسـةـ الـمـهـارـةـ مـاـ اـدـىـ إـلـىـ تـقـوـقـ الـمـجـمـوـعـةـ الـتـجـرـيـبـيـةـ لـذـلـكـ تـوـصـيـ الـبـاحـثـةـ عـلـىـ التـأـكـيدـ عـلـىـ اـسـتـخـدـمـ اـسـلـوـبـ الـمـحـطـاتـ فيـ تـعـلـيمـ مـهـارـاتـ اـخـرـىـ بـكـرـةـ الـقـدـمـ وـلـمـراـجـلـ درـاسـيـةـ اـخـرـىـ وـضـرـورةـ اـجـرـاءـ بـحـوـثـ تـنـتـاـوـلـ اـسـلـوـبـ الـمـحـطـاتـ فيـ تـعـلـيمـ عـابـ اـخـرـىـ فيـ الـكـلـيـةـ وـاـخـتـيـارـ الـتـمـرـينـاتـ الـمـلـائـمـةـ لـلـمـرـحـلـةـ الـدـرـاسـيـةـ وـالـجـنـسـ لـإـمـكـانـيـةـ الـأـدـاءـ بـالـشـكـلـ الصـحـيـحـ وـالـذـيـ يـسـاعـدـ فيـ عـمـلـيـةـ التـعـلـمـ.

**المصادر والمراجع:**

- الديري، علي، اصول التمرينات وطرق تدريسها، ط1: (الأردن، مطبعة دار الامل، 1987).
- عليان، مصطفى رحي وآخرون؛ مناهج واساليب البحث العلمي، ط1: (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- ديبول فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة نبيل نوفل وآخرون: (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1984).
- الكندي، عبد الله ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2 : (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- طه اسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1989).
- حلمي، مكارم وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- محمد، عصام ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية، مطبع القدس ،1997).



## الملحق

### التمرين الاول:

نصف ملعب يبدأ التمرين بأربع طالبات متقابلتين اثنان مقابل الآخر مع وضع اهداف صغيرة ويتم عملية التمرير (الدبل باص) بينهما علماً ان المسافة المحسورة التي يقف بها الطالب هي 1 متر والمسافة بين الطالب 10 م.

الهدف من التمرين: دقة المناولة للزميل (المناولة الشخصية).

### التمرين الثاني:

نصف ملعب خماسي يبدأ التمرين بثلاثة مجتمع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طالبات (اثنان مقابل الآخر) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1 متر يبدأ الطالب من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالبة المنطلق اليه ويقوم الاخير بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالبة الثانية من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.

### التمرين الثالث:

اللعبة (3 ضد 3) بنصف ملعب خماسي على اربعة اهداف صغيرة بالتمرير السريع والفريق الذي يمرر 10 تمريرات يحق له التهديف.

### التمرين الرابع:

يبدأ نفس التمرين السابق لكن بدون اهداف وفي منطقة محددة (10 في 10م) مع تبادل المراكز بين الطالبات.

### التمرين الخامس:

نصف ملعب خماسي يبدأ اللعب على هدف واحد ويتم اللعب بالتمرير السريع مع تبديل المراكز بين الطالبات والفريق الآخر يدافع سلبي اي عدم قطع الكرة.

الهدف من التمرين: هو التهديف والتمرير السريع.

### التمرين السادس:

يبدأ اللعب ب 4 طالبات مقابل 2 بالتمرير السريع والدقيق ثم التهديف وفي حالة فقدان الكرة تخرج طالبتان من الفريق الاول وتدخل طالبتان من الفريق الثاني وتبدأ الهجوم من الفريق المقابل ب 4 طالبات ضد 2.

### التمرين السابع:

يبدأ التمرين بثلاث طالبات مقابل ثلاثة ويبدأ اللعب على ثلاثة اهداف لكل فريق موضوعة على جانبي الملعب ويكون الهدف بعد كل خمسة تمريرات من كل فريق.

### التمرين الثامن:

يبدأ اللعب من قبل طالبتين اثنان مقابل اثنان بنصف ملعب وتحدد المنطقة بستة شواخص لكل طالبتين ويتم اللعب بالتهديف على الشواخص الموضوعة.