

أثر تمارينات خاصة وفقاً الاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم الصالات للطلابات

ابرار فاروق جاسم ، أ.م.د. وسام جليل سبع

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

ان لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الجماهيرية المنتشرة في العالم التي تمارس من قبل كلا الجنسين وشهدت امتداداً واسعاً على كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والعقلية والخططية والفنية والترويجية.

تتمثل مشكلة البحث الرئيسية في ضعف المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات من خلال الدراسات السابقة هناك قلة استخدام الاستراتيجيات والاساليب التي يتعلم بها الطالبات لهذه المهارات حيث لا تعطي للطالبات مساحة من الحرية بالتفكير داخل الساحة على العكس من استراتيجية (P-A-K-S-A) التي تعطي الفرصة للمتعلم التعبير عن الافكار او المعلومات التي لها علاقة قد ولدت قناعة لدى الباحثان بضرورة دراسة تلك المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها .

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، مهارة التهديف ، كرة قدم الصالات

The effect of special exercises according to the strategy (P-A-K-S-A) in learning the skill of futsal soccer for female students

Abrar Farouk Jassim , Prof. Dr. Great Medal of Seven

Iraq. Diyala University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

### Summary

Futsal is one of the popular games in the world that is practiced by both sexes and has witnessed a wide spread on all physical, skill, psychological, mental, planning, technical and educational aspects.

The main research problem is the weakness of the basic skills of futsal football. Through previous studies, there is a lack of use of strategies and methods by which the students learn these skills, as it does not give the students a space of freedom to think inside the arena, unlike the PAKSA strategy, which gives the learner the opportunity to express ideas. Or the relevant information has generated a conviction among the researchers of the need to study that problem and find appropriate solutions to it.

Keywords: special exercises, scoring skill, futsal

١- المقدمة:

إن التقدم الحاصل في المجال الرياضي يشهد تسارعاً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أم فرقية ، وهذا التطور لم يكن بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة عمل ومثابرة من قبل الباحثين والمعلمين والمدربين من خلال تفهمهم لما تتضمنه هذه الألعاب من أسس وقواعد والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة بالوسائل والأساليب العلمية الحديثة والأجهزة والأدوات المتعددة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في الأداء

وكرة قدم الصالات واحدة من الألعاب الممتعة والمشوقة التي احتلت مساحة واسعة من الاهتمام من قبل المختصين والمعنيين بشؤون هذه اللعبة " تعد كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الجماهيرية الحديثة وهي تلعب داخل القاعات وتعرف أيضا بكرة القدم داخل الصالات وهي لعبة رياضية معروفة ، تقام داخل صالات رياضية معدة لهذا الرياضة" (المشتاق ، ٢٠١٢ ، ص ٢٨١)

وتحتوي هذه اللعبة على مهارات مهمة وعديدة ذات أهمية متفاوتة ولعل من أهمها الدحرجة والمناولة والتهديف ، ولجمال مهاراتها بدأت هذه اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الأطفال والشباب والنساء وللعبة حاليأً تمارس تحت رعاية FIFA) وبدأت تنتشر في القارات كافة، ومثلاً هو معروف إن لكل لعبة مهاراتها الخاصة وإن تعلم أو تطور تلك اللعبة يعتمد على تعلم مهاراتها بالشكل الصحيح .

وعلى الرغم من تنوع طرائق واساليب التدريس وتوسيعها غير إننا لا يمكن إن نننقي إحداها و نصفها بأنها المثالية والمعمول عليها في تحقيق التعلم لمختلف المراحل ، وإنما لكل اسلوب خصائصه التي تتلاءم مع البيئة التعليمية واعمار المتعلمين وجنسيهم والتجهيزات والأدوات الرياضية المتوفرة ، وبالتالي على المعلم إن يختار الاسلوب الأكثر ملائمة.

ومن هنا فقد دعت الحاجة إلى الاعتماد على طرائق واساليب واستراتيجيات اكثر ارتباطاً بحياة المتعلم واهتمامه لكي تكون قادر على تقليل الفجوة بين الخبرات المكتسبة في البيئة المحيطة.

لذلك فقد ظهرت العديد من الطرائق والاستراتيجيات التدريسية ومنها استراتيجية (P.A.K.S.A) التي تتطوّي على البحث من أجل تعزيز وعي الفرد بالمشكلة وهذه الاستراتيجية تتضمن خطوات مهمة ابتداء من تحليل المشكلة وجمع المعلومات والتنظيم للوصول إلى الحل.

ان استراتيجية (P.A.K.S.A) (مهدي ورزوقي ، ٢٠١٥ ، ص ٧٤)

قد تناولت التجديد في معالجة المشكلة اذ اهتمت بعرضها على المتعلمين ومن ثم استشارة تفكيرهم فيبدوا بالبحث عن الافكار او المعلومات التي لها علاقة بالمشكلة ومن ثم جمعها وتحليلها ومحاولة الربط بينها من اجل الوصول الى الاهداف المرجوة هناك العديد من الحواس التي يمتلكها المتعلم والتي تؤدي الى سرعة عملية التعلم والتي لها ارتباط مباشرا ومن اهم هذه الحواس حاسة البصر حيث تعد حاسة البصر من اهم الحواس التي ندرك بها العالم من حولنا ، كونها حاسة ادراك واداة سلوكية ، بمعنى ان الانسان عندما يبصر الشيء فهو لا يرى فقط بل يكون سلوكا معينا نتائجه هذه الرؤية والأبصار لا يكون مجرد فعل ورد فعل وانما هو عملية تفاعل متكاملة فيرى الانسان الشيء ويدركه ويحلله ويكون عاطفة نحوه سلبية كانت ام إيجابية ويسمى هذا الشعور حالة انفعال . ونعمة البصر من اعظم نعم الله على عباده وهي وسيلة الانسان الرئيسة للتعرف على محيطه والرؤية البصرية تعتمد على عدة قدرات بصرية قد تم تحديدها مسبقا من قبل الجمعية الأمريكية لطبع العين بخمسة عشر قدرة بصرية متنوعة.

(محمود ، ٢٠٠١ ، ص ٦٨)

هناك اعتماد كبير لقدرات البصرية على استراتيجية قيد البحث ومن هنا تأتي أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة وفقا لاستراتيجية (P-A-K-S-A) ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات البصرية وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات .

ويهدف البحث إلى:

- ١- إعداد تمرينات خاصة وفقاً لاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لطلابات الخامس الاعدادي
- ٢- التعرف على أثر استخدام التمرينات الخاصة وفقاً لاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم صالات لطلابات الخامس الاعدادي
- ٣- التعرف على أفضلية استخدام استراتيجية (P-A-K-S-A) عن الاستراتيجية المتبعة في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم صالات للطلابات الخامس الاعدادي

٢- اجراءات البحث:

- ١- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجاريي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين (القبلي- البعدي) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢- مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الخامس الاعدادي في قضاء بعقوبة للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهن (١٢٢٨).

أما عينة البحث اشتملت على طالبات الصف الخامس اعدادي من ثانوية (جمانة) والبالغ عددهن (٤٣) فقد توزعت على شعبتين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) تتمثل شعبة أ المجموعة التجريبية وب المجموعة الضابطة وتم استبعاد (طالبة) من شعبة

أو (طالبتين) من شعبة ب ما بين راسبات وغير قادرات على اداء درس التربية الرياضية وتم اخذ (٥) طالبات من كل مجموعة في التجربة الاستطلاعية الخاصة بالبحث وتشكل العينة نسبة (٣,٥٠٪) من مجتمع البحث.

٢-١-١ تجانس عينة البحث:

من أجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات والشروع بتطبيق التجربة الرئيسية ، عمد الباحثان إلى ايجاد التجانس بين افراد عينة البحث في مؤشرات النمو (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء.

٢-٣-١ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة .
- الاستبانة.
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياس .
- الوسائل الاحصائية

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة لابتوب نوع (hp) .
- ميزان طبي.
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- وحدة قياس الاطوال .
- ساحة المدرسة .
- هدف صغير أبعاده (٥٠×٧٥ سم).
- جدار خشبي بعرض (١٥٠) سم بارتفاع (١٧٥) سم .
- كرات قدم صالات ملونة عد (٢٠) .
- صافرة نوع (FOX) .
- اشرطة لاصقة ملونة .
- هدف كرة قدم صالات قانوني مقسم إلى اربعة اقسام .

٤-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٤-١ تحديد المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات:

قام الباحثان بالاطلاع والاعتماد على المنهج الدراسي الموجود في ثانوية جمانة حيث كانت المهارات الاساسية من ضمن المنهج المقرر للصف الخامس الاعدادي وتم تحديد المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات التي سيتضمنها البحث وهي (الدراجة ، المناولة التهديف) والموجودة ضمن المنهج المتبعة.

اختبار التهديف:

اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف كرة قدم الصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين. (احمد ، ٢٠١٦ ، ص ٨٨)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات: كرات قدم الصالات عدد (٥) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة قدم الصالات ، ملعب كرة قدم للصالات.

وصف الأداء : توضع (٥) كرات في أماكن مختلفة ومحدة بمسافة (١٠م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (٥٠) سم. كما موضح في الشكل(٨) .

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (١) وينتهي بالكرة رقم (٥) .

طريقة التسجيل: تتحسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالآتي:-

- (٤) درجات عند التهديف في المجال رقم (٤).

- (٣) درجات عند التهديف في المجال رقم (٣).

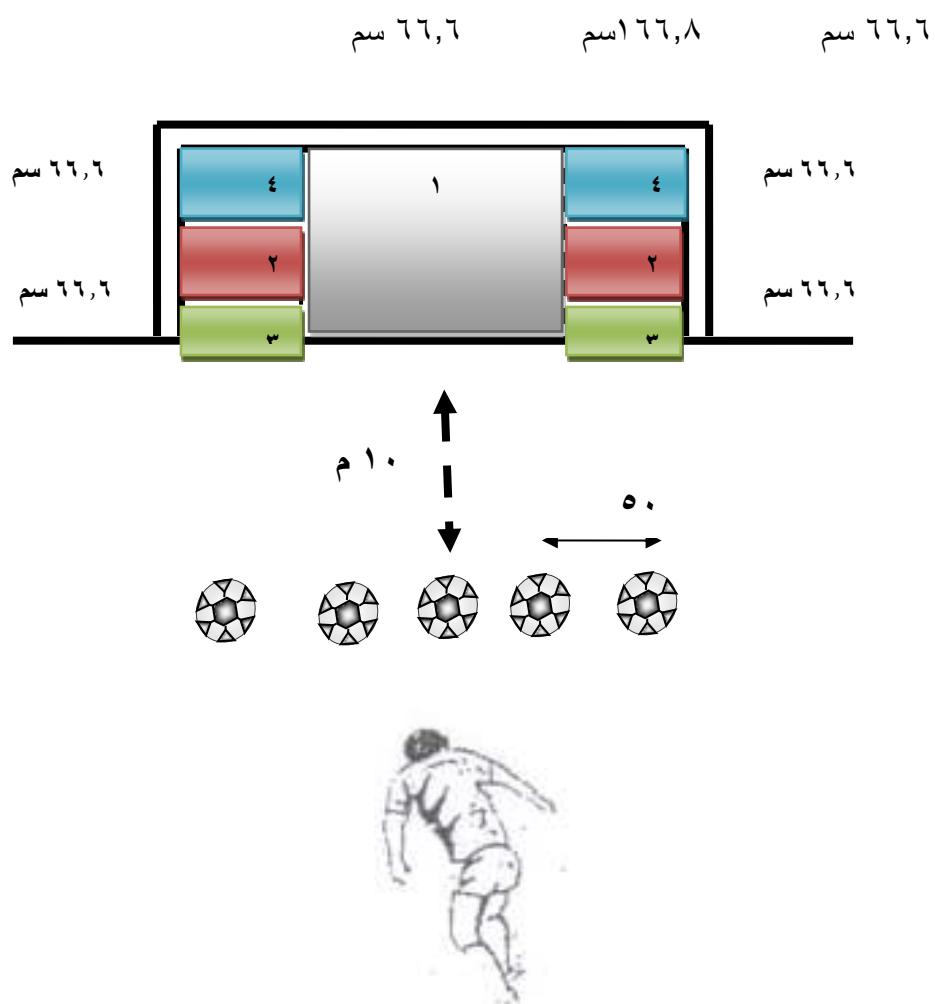
- (٢) درجتان عند التهديف في المجال رقم (٢).

- (١) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (١).

- (صفر) خارج حدود الهدف .

- اذا لعبت الكرة في تقسمات المجالات فتذهب للأعلى .

- يعطى المختبر محاولة واحدة. - حدود الدرجة (صفر- ٢٠- نقطة) .



الشكل (١)

اختبار التهديف نحو هدف كرة قدم الصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين

٤-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبارات القدرات البصرية والمهارات الأساسية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على (١٠) طالبات من الصف الخامس الاعدادي في ثانوية جمانة في يوم الخميس الموافق

٢٠١٩/١١/٢٨ اختبار المهارات الأساسية (التهديف) .

وقام الباحثان بالاستعانة بفريق العمل المساعد\* على كيفية إجراء وتسجيل الاختبارات اذ التقت بأفراد العينة الاستطلاعية وبيّنت ماهية التجربة والهدف منها وال الحاجة اليها ، كما وضحت الاختبارات وكيفية تطبيقها والهدف منها علمًا أنها راعيت أن تكون ظروف التجربة الاستطلاعية مشابها تماماً للتجربة الرئيسية وهدفت التجربة إلى ما يأتي:

- ١- التعرف على مدى ملائمة القدرات والاختبارات للعينة وكانت فعالة وملائمة .
- ٢- التأكد من جاهزية الأدوات وكانت جاهزة للاستعمال.
- ٣- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.
- ٤- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

٥ التجربة الرئيسية لعينة البحث:

٥-١ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٢/٢ اختبار مهارة التهديف بكرة القدم وعلى ساحة مدرسة جمانة للبنات ، وقد قام الباحثان بتبثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

وقد تم من خلالها ما يأتي:

- ١- تم شرح اختبارات القدرات البصرية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
- ٢- تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها.
- ٣- تم إعطاء فرصة للطلابات لغرض الاحماء الكامل .
- ٤- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية:

١-٢-٥-٢ التمرينات الخاصة:

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان مجموعة من التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) وقد طبق الباحثان هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية على عينة من طالبات الصف الخامس الاعدادي في مدرسة ثانوية جمانة ، وقد عمد الباحثان في وضع هذه التمرينات على اساس علمي وكما اعتمدت على خبرة السيد المشرف ، وبناءً على مقتراحات السيد المشرف عدل الباحثان بعض من هذه التمرينات حتى يتم وضعها بصورةها النهائية وتطبيقها على عينة البحث.

اذ اعد الباحثان هذه التمرينات وفقاً لما يأتي:

- ١- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا تشعر الطالبة بالملل
- ٢- أتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقّد.
- ٣- تراعي الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية.
- ٤- تتمركز التمارين في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية.
- ٥- مراعاة الفروق الفردية .
- ٦- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .
- ٧- مراعاة مستوى المرحلة العمرية .
- ٨- مراعاة الجانب النفسي من خلال التمرينات المركبة والتنافسية لأنّة التشويق.
- ٩- إعطاء تمارينات في القسم الرئيسي في كل وحدة تعليمية والبالغ زمنها (٣٠) دقيقة.
- ١٠- تم تقسيم وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية الى ، (١٠) دقيقة للجزء التعليمي لشرح التمرينات الخاصة وفق استراتيجية و (٢٠) دقيقة للجزء التطبيقي بواقع (٣) تمارينات في الوحدة التعليمية
- ١١- زمن التمرين الواحد في الوحدة التعليمية (٦) دقيقة ، راحة (١) دقيقة ، فيصبح (٢٠) دقيقة .
- ١٢- مجموع تمارينات الخاصة (٣٠) تمارين لجميع المهارات قيد البحث.

٢-٢-٥-٢ التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية وذلك بتنفيذ تمارينات الوحدات التعليمية حسب استراتيجية

(P-A-K-S-A) على عينة البحث ، ولغرض ان تكون النتائج دقيقة وعدم التحيز للمجموعة التجريبية ، فقد تم تكليف مدرسة التربية الرياضية بتنفيذ الوحدات التعليمية على عينة البحث وبإشراف مباشر من الباحثان ، وتم ذلك في يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/٨ والانتهاء منها في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١/١٤ على افراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع الواحد يومين (الاحد ، الثلاثاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (١٢) اي ستة اسابيع بمعدل (١٠) لالجزء التعليمي ويتم من خلالها شرح الخطوات الخاصة بالاستراتيجية وفق المهارات المستخدمة و (٢٠) لالجزء التطبيقي حيث طبقة التمارين الخاصة وفق الاستراتيجية في هذا الجزء واستغرق الزمن الكلي للدرس (٤٥) دقيقة ، وأقصر تطبيق الوحدة التعليمية في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (٣٠) دقيقة وتم تصميم كتيب تعريفي من قبل الباحثان مع السيد المشرف خاص بخطوات الاستراتيجية حتى تكون واضحة للطلابات.

بينما تتلقى أفراد المجموعة الضابطة تماريناتهم وفق مفردات المنهج المعتمد من قبل وزارة التربية والمنهج المتبعة من قبل مدرسة التربية الرياضية في القسم الرئيسي .

الجدول (١) يبين الزمن الكلي للوحدة التعليمية وأزمنة كل قسم من أقسام الوحدة التعليمية

أقسام الدرس	محظى نشاط الدرس	الزمن خلال الوحدة بالدقائق	الزمن الكلي بالدقيقة
القسم الإعدادي	الإحماء العام الإحماء الخاص	٥ دقيقة ٥ دقيقة	٦ دقيقة ٦٠ دقيقة
القسم الرئيسي	نشاط تعليمي نشاط تطبيقي	١٠ دقيقة ٢٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة ٢٤٠ دقيقة
القسم الخاتمي	لعبة ترويحية وتحية الانصراف	٥ دقيقة	٦٠ دقيقة
المجموع		٤٥ دقيقة	٥٤٠ دقيقة

**٣-٥-٢ الاختبارات البعدية:**

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد اكمال المنهج التعليمي البالغ (١٢) وحدة تعليمية خلال دروس التربية الرياضية المخصصة لهم . في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٩ في تمام الساعة التاسعة صباحاً تم اجراء اختبار مهارة التهديف، وحرص الباحثان على تثبيت الظروف نفسها التي استعملت في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد. وطريقة احتساب درجة .

**٦-٢ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:**

استعمل الباحثان الحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات

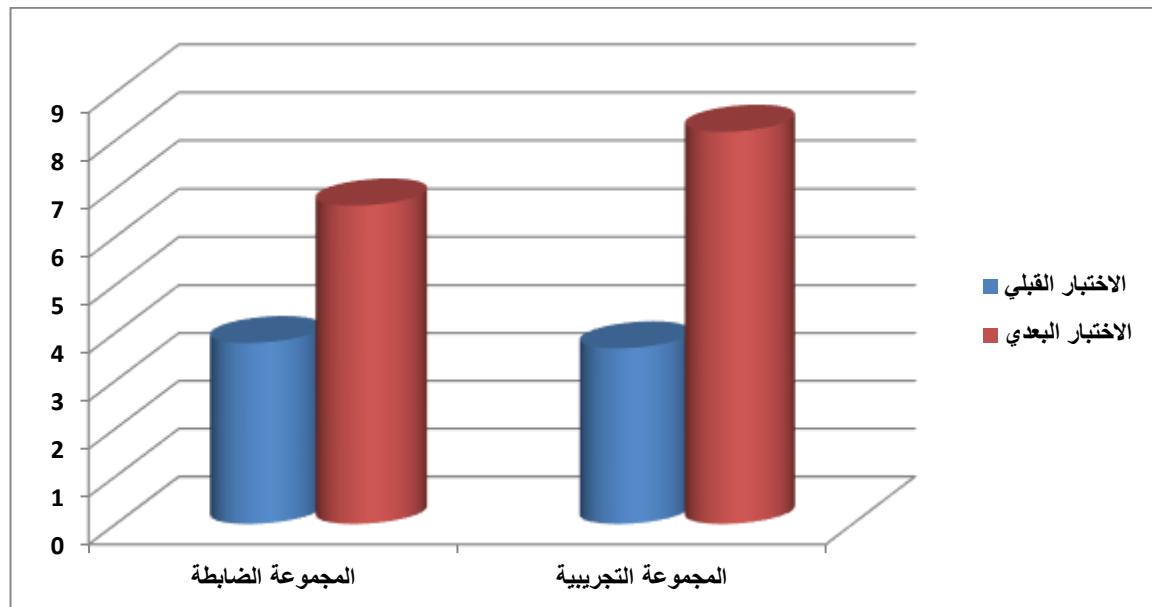
٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التهديف بالاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التهديف

الدالة الاحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.048	3.385	3.05	6.641	2.84	3.782	درجة	المجموعة الضابطة
معنوي		4.641	2.46	8.173	2.88	3.671	درجة	المجموعة التجريبية

القيمة الجدولية (t) = (٢٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠٠٥) وتحت درجة حرية (٢٨)



الشكل (٢)

الاواسط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التهديف

يظهر الجدول (٢) والشكل البياني (٢) نتائج اختبار التهديف للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد تبين إن الوسط الحسابي لاختبار القبلي للمجموعة الضابط هو (٣,٧٨٢) وبانحراف معياري قدره (٢,٨٤) بينما أظهر الاختبار البعدى للمجموعة الضابط هو (٦,٦٤١) وانحراف معياري قدره (٣,٠٥) ، وبذلك تكون قيمة (t) المحسوبة (٣,٣٨٥) .

بينما أظهر الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وسط حسابي (٣,٦٧١) وبانحراف معياري قدره (٢,٨٨) أما الاختبار البعدى فأن وسطه الحسابي (٨,١٧٣) وبانحراف معياري قدره (٢,٤٦) ، وبذلك تكون قيمة (t) المحسوبة (٤,٦٤١) وإن قيمة (t) الجدولية لكلا المجموعتين (٢,٤٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٨) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين . من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان ترى ان التعليم الحاصل في المهارات الاساسية يرجع الى التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) ساهمت بأشارة دوافع الطالبات نحو المهارات الاساسية من خلال اشتراك اكثر من حاسة في عملية المثيرات والتي تكون لفظية او حركية وهذا ما شار له

(حمد ، ٢٠١٢ ، ص ١٧)

"كلما اشتركت اكثر من حاسة في استقبال المعلومات لتقرير الخبرات التعليمية كلما كانت افضل في العملية التعليمية لتعلم المهارات"

**٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الصابطة والتجريبية**

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الصابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

الدالة الاحصائية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	درجة الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية		درجة الاختبار البعدى للمجموعة الصابطة		وحدة القياس	الاختبارات النهائية	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.048	3.926	2.46	8.173	3.05	6.641	درجة	النهائية	١

القيمة الجدولية (t) = (٢٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠٠٥) وتحت درجة حرية (٢٨)

ويبيّن لنا الجدول (٣) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدى وبالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كانت افضل من الاختبار البعدى وبالنسبة للمجموعة الصابطة ، إذ إن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمهارة التهديف بكرة القدم (٣,٩٢٦) بما ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) لمتغيرات البحث .

دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٣ مناقشة النتائج:

ويعزّوا الباحثان أن الاستراتيجية التي اعتمدّها في إعداد التمرينات الخاصة داخل إطار الوحدة التعليمية اليومية وعلى طول مدة مفردات هذه الوحدة من قبل المجموعة التجريبية مع التركيز على إعطاء الوقت المناسب وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطالبات في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرسة في تحفيز الطالبات على تطبيق هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الاعادة في الوحدة التعليمية لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى الطالبات ، وإن الفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي تمتاز عن المجموعة الضابطة وذلك بسبب الابتعاد عن التعليم التقليدي وتكرار التمرينات التي تعاد بين الحين والآخر ، لذا فإن رأي الباحثان بالنسبة للطالبات في هذا المستوى من العمر يجب أن يتخالله تمرينات متنوعة ومن طبيعة الأداء ؛ لأنها تبعد الطالبات عن الرتابة والملل كما تفعل وتنشط قدرات الطالبات ولأن التنوع يقود إلى التغيير والاستمتاع ولا سيما في هذه الأعمار. ويرى الباحثان أن سبب الاكتساب في المجموعة الضابطة والتي تستخدم الأسلوب المتبوع ربما لكون الأسلوب المتبوع يخضع لأسلوب الإيعازات الصادرة من المدرسة لذا فإن الطالبة لا تشعر بحريره في الأداء ، كما وان لوقت الكبير الذي ستقضيه الطالبة في الاستماع للتعليمات والتوجيهات بخصوص بدء وانتهاء الواجب الحركي الذي سيطبقه والذي سيؤثر في مستوى. كما اكدة (Harvey.2014) بأن "استخدام التمارين الخاصة مساعدة وبأسلوب علمي لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية".

ولقد ظهر في العقد الأخير عدة دراسات تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط دقة المهارة المثالية أن ضعف المهارات الأساسية يتسبب في إعاقة الأداء فإذا كانت المعلومات المتوفرة غير دقيقة فان الجسم يفقد التوقيت المناسب ويتسبب في انخفاض مستوى الأداء" (العبودي ، ٢٠١٤ ، ص ٤٥)

ان فائدة هذه التمرينات تكمن في كونها تمرينات تساعد على تركيز الطالبات على استعمال الامثل للتمرينات وعلى توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات الأخرى

لذا يجب عدها على أنها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور فعال وملم في لعبة كرة قدم الصالات خصوصا في مرحلة الاعداد الخاص" (عبد زيد ، ٢٠١١ ، ص ٦٩) "التمرينات تساعد على تحسين القدرات المهاريه وتعلم المهارات من خلال تحسين العلاقة بين حواس الجسم و يؤدي ذلك الى زيادة توافق و مرونة عضلات العينين في امكانية التحكم في تلك العضلات".

كما أن التعليم عن طريق التمرينات الخاصة أمر يبعث السرور والمتعة لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية و يخلق الدافعية لزيادة التعليم بهذه الطريقة و يؤكّد ذلك.

ويرى الباحثان أن التمرينات التي تم اختيارها هي تمرينات متعددة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة ، فضلا عن الاختيار الجيد لتنوع التمارين المختارة اعطت للطلاب القدرة على استيعابها والحرية في الحركة والانتقال بانسيابية وسرعة جيدة والتفاعل مع أجواء الدرس بدورها في تحسين بعض القدرات المهاريه وتعلم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطالبات وأن العوامل التي ساعدت في تعلم المهارات الاساسية ايضا المراجعات المناسبة بدرجة صعوبة المهارة واضعين بالحسبان ملائمتها لعينة البحث وما يتمتع به الجميع وضرورة الاستفادة من الأدوات المساعدة التي عملت على زيادة السرعة في تعلم المهارات وبهذا تكون قد اتفق مع الوحدة التعليمية وهذا ما اكده (انور واسامة كامل ، ١٩٨٣)

(انور واسامة كامل ، ١٩٨٣ ، ص ١٥٨)

على "أن الوقت يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات مراجعة الاداء للحركة يعد أمرا مهما فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلث الملائمة لكل مرحلة سنية".

ويرى الباحثان أن مجموعه التمرينات التي استخدمها في الجزء الرئيس وفقا لاستراتيجية إلى تحسين القدرات المهاريه والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات كانت تمرينات مشوقة و بعيدة عن الملل والرتابة في التمرينات الشكلية للمدرس وهذا ما جعل تحسين المجموعه التجريبية يكون افضل من المجموعه الضابطة ، وهذا ما أشار إليه (Harvey.2014.p88) الى "أن استخدام (Harvey.2014)

التمرينات المتنوعة والمشوقة في الوحدات التعليمية يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى المهاري والبدني والنفسي للطلاب".

ويعزى الباحثان سبب معنوية الفروق إلى استراتيجية (P-A-K-S-A) التي هيأة جوا حيوياً وملائمة في استثمار عملية التفكير لدى المتعلمات من خلال ما تضمنته من خطوات معالجة المعلومات وطرح الأفكار وتنظيم الأفكار الذي شجع الطالبات على استخدام عملية التفكير والتركيز والتصور أثناء تطبيق خطوات الاستراتيجية في الوحدة التعليمية التي ساهمت في فهم ومعالجة المعلومات بشكل فعال وهذا ما أشار إليه (العمایرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٣١٢) "الى

ان وضع الطالب في مواقف او اجواء تعليمية يستثمرها لتحقيق الاداء الافضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على معالجة المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة"

من خلال النتائج والفرق المعنوية التي كانت من صالح المجموعة التجريبية تبين استخدام استراتيجية في تعلم له دور كبير لدى الطالبات في تنظيم معلومات وطرح الأفكار الجيدة ساعدت ذلك إلى تنظيم السلس من خلال التسلسل للأفكار وفق خطوات الاستراتيجية واعطاء فرصة للتعبير عن الأفكار ومناقشتها من خلال تشجيعهن من قبل المدرسة في طرح الأفكار وترتيبها حيث ادى ذلك لزيادة كفاءة الطالبات في معالجة المواقف في الدرس وهذا ما أكد عليه (صالح ، ٢٠١٨)

(صالح ، ٢٠١٨ ، ص ٩٨)

"ان تشجيع الطلبة على توليد افكار جديدة وطرح افكار منطقية قريبة منها تولد لدى طلاب حب المنافسة الهدافه وهي التي تؤدي إلى استبقاء الافكار والمعلومات الفعالة التي قد يستفيد منها في مواقف اخرى".

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

١- إن التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها دور ايجابي في تحسين مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لدى طالبات هذه المرحلة العمرية

٢- إن التدرج في استخدام التمرينات من السهل إلى الصعب ساهم في تعلم وتنمية مهارة التهديف بكرة قدم الصالات

#### ٢-٢ التوصيات:

١- ضرورة استعمال التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) في درس التربية الرياضية وذلك لتناسبه مع أعمار الطالبات إذ يحتاج الطالبات فيه لأجواء التنافس والمرح ، واستعمال استراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارات أخرى بكرة قدم الصالات

٢- ضرورة مراعاة التدرج في إعداد وتنفيذ المهارات من السهل إلى الصعب لكي تتناءم والمرحلة العمرية للطالبات.

#### المصادر

- امين انور واسامة كامل ؛ التربية الحركية: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣)

- حسين علي كنار العبوسي ؛ الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط ١ (لبنان ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١٤)

- حيدر صالح مهدي الجنابي : اثر استراتيجية (P-A-K-S-A) في التحصيل ومهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية لعلوم الصرفة/ابن الهيثم ، ٢٠١٨)

- رعد مهدي وسمى ابراهيم عبد الكريم رزقى ؛ التفكير وانواعه (انماطه): الجزء الثاني ، ط ١ ، (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥)

- صدام محمد أحمد : تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (١٦-١٨) سنة، أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، ٢٠١٦ .

- عبد الرحمن محمود وحسين علي علوم ؛ الاجهزه الطبيه البصرية لمعاهد التعليم التقني : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠١)

- عبد السلام محمد الشناق ؛ رياضات الالعاب الجماعية ، ط ١: (القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢)

- محمد حسن العماير: أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفنية والفلسفية ، ط ٢ (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠)

- محمد حسين حمد ، طرق تدريس الالعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ (الاسكندرية ، دار الوفاء ، ٢٠١٢)

- ناهدة عبد زيد؛ مفاهيم التربية الرياضية ، ط ١ (دار الكتب العلمية ، بيروت ، ٢٠١١)

- Harvey Grout & Gareth Long ; Improving Teaching and learning in physical Education ، ( New York ، USA ، 2014).

الملحق (١)

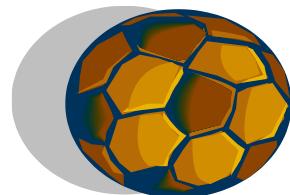
الكتيب تعريفي لخطوات الاستراتيجية

استراتيجية

(P-A-K-S-A)

في درس التربية الرياضية

لطلابات الصف الخامس



استراتيجية (P-A -K- S- A)

ان استراتيجية (P.A.K.S.A) هي عبارة عن خطوات متتابعة ومتداخلة وثابتة يمر بها الفرد والغاية منها الوصول الى حل للمشكلة او الموقف الذي يواجهه ، إذ يتطلب منه استخدام المعلومات والافكار التي سبق ان تعلمها ومن ثم توليد الافكار الجديدة للبحث من اجل حل المشكلة عند تنظيمه للأفكار وإعادة مناقشتها ومن ثم ومن ثم اختيار العلاقات من الافكار حول المشكلة <sup>١</sup>

وتشير احرف (P-A -K- S- A) بصورة عامة الى

P= problem finding

إيجاد المشكلة

A= Analyses of the problem

تحليل المشكلة

K= Knowledge of idea

معرفة الافكار

S=Selection the idea

اختيار الافكار

A=Application idea

تطبيق الافكار

ان استراتيجية ((P.A.K.S.A)) تفتح المجال امام المتعلم الى التعبير عن افكاره دون تقييدتها حيث يكون امامه المجال مفتوحا من اجل ان ينجز العديد من الافكار حيث ان هذه الافكار الجديدة التي يقوم بطرحها لا تتعرض للنقد او الحكم لان نقد الافكار والحكم عليها مباشرة تؤدي بطبيعة الحال الى احباط المتعلم وبالتالي فان ذلك يمنعهم من عملية التفكير وبالتالي توليد وإنتاج الافكار الجديدة ، لذا ركزت هذه الاستراتيجية على طرح الافكار ومناقشة الافكار لاحقا لاختيار ما يكون قابلا للتطبيق .

#### خطوات استراتيجية (P.A.K.S.A)

تم تطوير هذه الاستراتيجية على يد العالم (J.w.Taylor) في عام (١٩٦١) ويشير الى النهج العلمي تكريما لمؤسسة أمريكية وقد اعتبرها كتعديل وتمديد وتطوير لتقنيات واساليب وطرق متعددة اخرى ويعتقد انه قد تمكن من القضاء على أوجه القصور وتحديدها وتمديد مزاياها وتتركز هذه الاستراتيجية على تسع خطوات وهي

١- تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)

٢- جمع الافكار الجديدة والمعلومات عن المشكلة (المعرفة) ومناقشتها

٣- التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل فهمها

٤- اختبار العلاقات التي تربط الافكار التي لها علاقة بالموقف

- ٥- التركيز والتعمن من جديد في المشكلة واكتشاف علاقات وافكار جديدة ومختلفة عن الافكار السابقة مع عدم نقدها في الوقت الحالي
- ٦- مناقشة الافكار بموضوعية واعادة صياغتها وتطويرها
- ٧- طرح الافكار الجديدة على الاخرين من اجل معرفة وجهات نظرهم آرائهم نقدا .
- ٨- تنفيذ التعديلات التي تم التوصل اليها.
- ٩- التكرار للخطوات السابقة

إن خطوات هذه الاستراتيجية متكاملة ومتراقبة وثابتة وتسير وفق تسلسل منطق ويمكن توضيح كل خطوة من هذه الخطوات كما يلي :

- ١- تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)  
أول خطوات هذه الاستراتيجية تقوم بتحديد المشكلة (المعرفة) وتعريفها ، والهدف من دراستها والأهمية النظرية والتطبيقية لها ويكون ذلك بمساعدة ونشاط ذهني من المتعلمين وبعد الانتهاء منها يقوم المعلم بكتابتها بخط واضح على لوحة الصف . وتحب الإشارة هنا إلى أن على المعلم إبراز الأهمية للمشكلة أو الموقف من اجل إشارة انتباه وداعية المتعلم لكي يتمكن من ضمان اهتمام المتعلم .
- ٢- جمع الأفكار الجديدة والمعلومات عن المشكلة (المعرفة) ومناقشتها:  
في هذه الخطوة يقوم المعلم بتحفيز المتعلمين على استرجاع خبراتهم ومعارفهم السابقة عن المشكلة أو المعرفة موضوع الدرس بأن يعطيهم الفرصة الازمة من اجل استدعاء ما يعرفونه ويطلب منهم عرض الخبرات التي يستحضرونها ومعرفة ما إذا كان لهذه الخبرات صلة بالمعرفة الجديدة أم لا .

### ٣- التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل فهمها:

بعد جمع المعلومات والأفكار حول الموقف نقوم بترتيب هذه الأفكار التي جمعناها بحيث يمكننا بعد تنظيمها استخدامها بفاعلية ، والغرض منه إيجاد إطار فكري وعقلي

منطقي يستطيع من خلاله المتعلمون توضيح الأفكار والمعلومات ويكمّن التميّز في هذه الخطوة عند قيام المتعلم بتنظيم هذه الأفكار في جدول أو مخطط أو خريطة مفاهيمه أنّ أمكن لأنّها تساعده بصورة فعالة في تحديد وحصر المعلومات المطلوبة في مواقف مشابهة .

٤- اختبار العلاقات التي تربط الأفكار التي لها علاقة بالموقف:

أن العلاقات بين الأفكار سواء الجديدة أو المطروحة سابقاً يجب أن تختبر من أجل إيجاد أوجه التشابه والاختلاف بينها ويتم ذلك عند عمل مقارنة بينها وتهدف هذه الخطوة الكشف عن الروابط وال العلاقات بين الموقف التعليمي وما سبقه من مواقف تعليمية لدى المتعلمين وتبين هذه الخطوة القدرة لدى المتعلمين إذ يتم فيها الربط بين المعلومات المختلفة وإيجاد مدى الاتفاق بين المعلومات السابقة والمعلومات والأفكار الجديدة وهذا وبالتالي سوف يساعد المتعلم على الوصول إلى حلول وهذا الربط بين المعلومات والأفكار يسهل لدى المتعلم التعامل مع كم الأفكار المطروحة.)

٥- التركيز والتمعن من جديد في المشكلة ، واكتشاف علاقات وأفكار جديدة و مختلفة عن الأفكار السابقة مع عدم نقدّها في الوقت الحالي: بعد أن تم طرح الأفكار في الخطوات السابقة وترتيبها وإيجاد العلاقات المختلفة بينها تتجلى في هذه الخطوة الإمكانيات التي يوفرها المعلم عند تشجيعه المتعلمين على إبراز أكبر عدد من الأفكار الجديدة وإيجاد العلاقات بين هذه الأفكار والموقف التعليمي والتي تتيح توليد أفكار وعلاقات جديدة مختلفة ولا بد من الإشارة هنا إلى أنه على المعلم أن يبتعد كلّياً عن نقد هذه الأفكار أو حتى التعليق عليها لأن التعليق والنقد لا يساعد أبداً على إيجاد الحلول في هذا الوقت بل يحد من الرغبة لدى المتعلم على المشاركة الفعالة وكذلك طرح الأفكار التي تبدو غريبة لديه أو الأفكار الفعالة.

٦- مناقشة الأفكار بموضوعية وإعادة صياغتها وتطويرها:

هنا يقوم المعلم بإعطاء الحرية للمتعلمين من أجل فتح باب المناقشة بينهم وعرض الأفكار على العلن إذ يبدأ المتعلم بطرح الأفكار وتقبل الأفكار الأخرى المطروحة حيث

يعاد تصنيفها وصياغتها بما يلائم الموقف التعليمي من جهة والأفكار الشخصية سواء للمتعلم أو المعلم من جهة أخرى وأن إعادة صياغتها بأسلوب جديد وفق معايير محددة كالأيجاز والوضوح والجدية كي تكون معقولة ومقبولة هو الهدف الرئيسي من هذه المرحلة أو الخطوة .

**٧- طرح الأفكار الجديدة على الآخرين من أجل معرفة وجهات نظرهم آرائهم نقداً وتعديلأً:**

بعد عرض الأفكار للموقف التعليمي وبيان العلاقات المختلفة بين الأفكار الجديدة والأفكار السابقة يطلب المعلم من المتعلمين أن يعرضوا أفكارهم بعد التعديل والصياغة الموضوعية من أجل انتقاء وتصفية ونقد الأفكار، أو ما تم الوصول إليه بعد أن حددوا نقاط الاتفاق والاختلاف لأفكارهم مسبقاً إذ أن النقد والتعديل في هذه الخطوة يجب أن يكون وفق أسس علمية سواء من المتعلمين أنفسهم أو من المعلم على أن لا يكون هناك مساس بأفكار المتعلم أو بشخصيته من أجل أن يستمر في عملية إنتاج الأفكار لاحقاً سواء في هذا الموقف التعليمي أو غيره أن عملية نقد الأفكار يجب عن طريقها أن تتم عملية دحض للأفكار الشاذة أو غير المقبولة بصورة منطقية من أجل أن تكون لدى المتعلم الصورة الواضحة للأسباب التي أدت إلى استبعاد هذه الأفكار كما يجب توضيح الأفكار الرئيسية والفرعية لأجل الاتفاق على الصيغة النهائية للموقف التعليمية

**٨- تنفيذ التعديلات التي تم التوصل إليها:**

في هذه الخطوة يتجلى الهدف الرئيسي من الاستراتيجية وهو الوصول إلى الحل للمشكلة أو الإحاطة بالموقف التعليمي ، أو المناقشة العامة لفكرة المعرفة المحددة وضع خطة موضوعية من أجل مناقشة أي فكرة يتعرض لها المتعلم سواء داخل

المؤسسة التعليمية أو في الحياة اليومية له أي في المجال النظري والتطبيقي ترتبط ارتباطاً مباشر بموضوع الفكرة المطروحة .

**٩- التكرار للخطوات السابقة:**

حيث يقوم المتعلمون في هذه الخطوة بتكرار الخطوات السابقة للموقف لتعليمي من أجل حل المشكلات الرياضية المختلفة المتعلقة بموضوع الدرس وفق الخطوات الثمان السابقة على أن يراعي المعلم المدة الزمنية لكل خطوه ، وكم الأفكار المطروحة لكل موقف وعلى أن لا يتعدى المفهوم الذي قام الدرس لأجله .

**خطوات استراتيجية (P.A.K.S.A)**



تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)



جمع الأفكار الجديدة والمعلومات عن  
المشكلة (المعرفة) ومناقشتها



التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل  
فهمها



اختبار العلاقات التي تربط الأفكار التي لها  
علاقة بال موقف



التركيز والتعمق من جديد في المشكلة واكتشاف علاقات وافكار جديدة ومختلفة عن الافكار السابقة مع عدم نقدها في الوقت الحالى



مناقشة الأفكار بموضوعية واعادة  
صياغتها وتطويرها



طرح الأفكار الجديدة على الآخرين من  
أجل معرفة وجهات نظرهم وأرائهم نقداً



تنفيذ التعديلات التي تم التوصل إليها



**تكرار الخطوات السابقة**

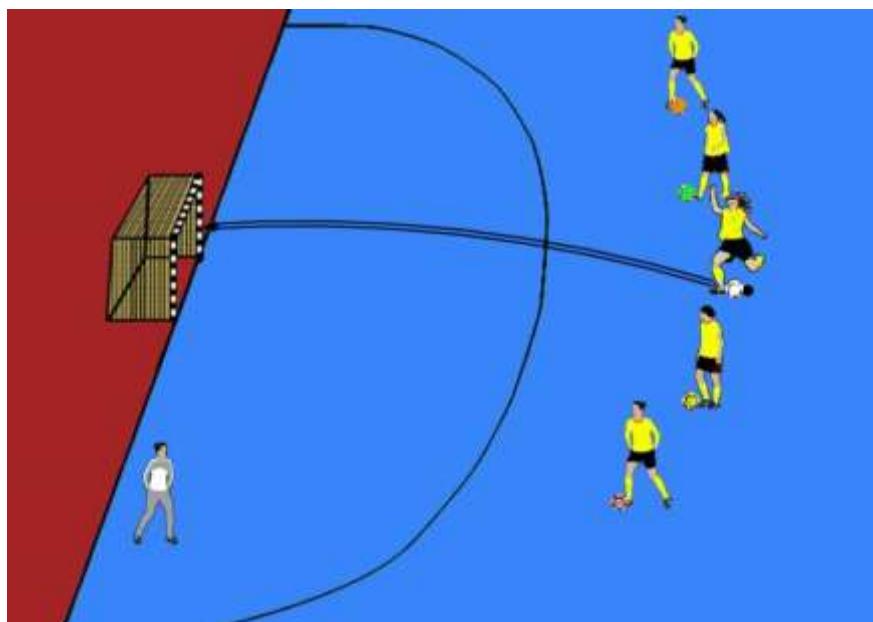


الملحق (٢)

١- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (كرات قدم صالات ملونه)

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع ١٥ في ١٥ امام المرمى ٥ طالبات مع كل طالبة كرة لون معين منتشرات على طول خط ٩ متر يبدأ التمرين بإعطاء المدرسة اللون الذي ترتديه الطالبة لتقوم بعملية التهديف وهذا الى نهاية التمرين بالإمكان تبديل مراكز الطالبات

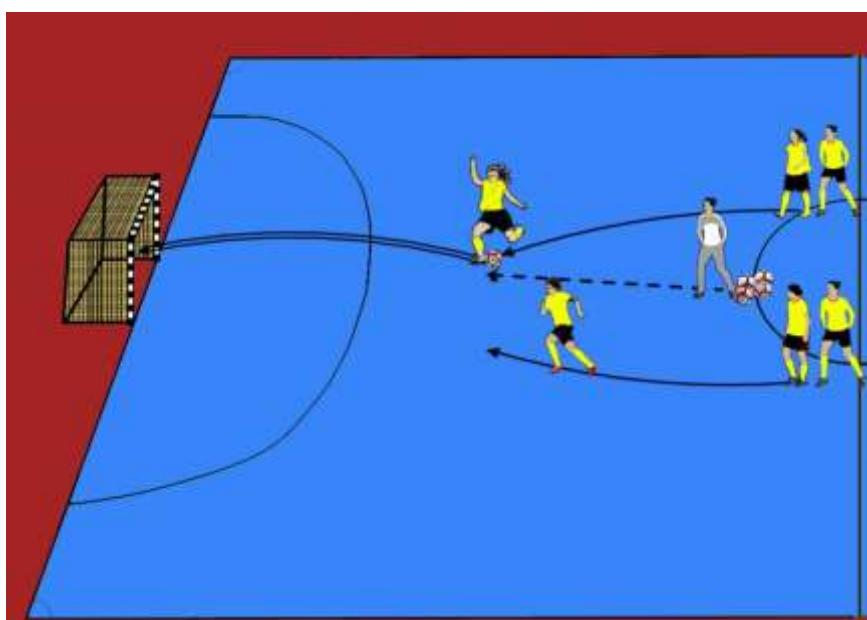


٢- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات التمرين: (كرات قدم صالات)

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع مساحته ٢٠ في ٢٠ امام المرمى تقف  
الطلابات بمجموعتين باتجاه المرمى وبينهن تقوم المدرسة بتمرير الكرة بمناولة متوسطة  
باتجاه المرمى لتنطلق طالبة من كل مجموعة للاستحواذ على الكرة والتهديف على

المرمى



### ٣- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (حلقات ملونه - كرات قدم صالات ملونة)

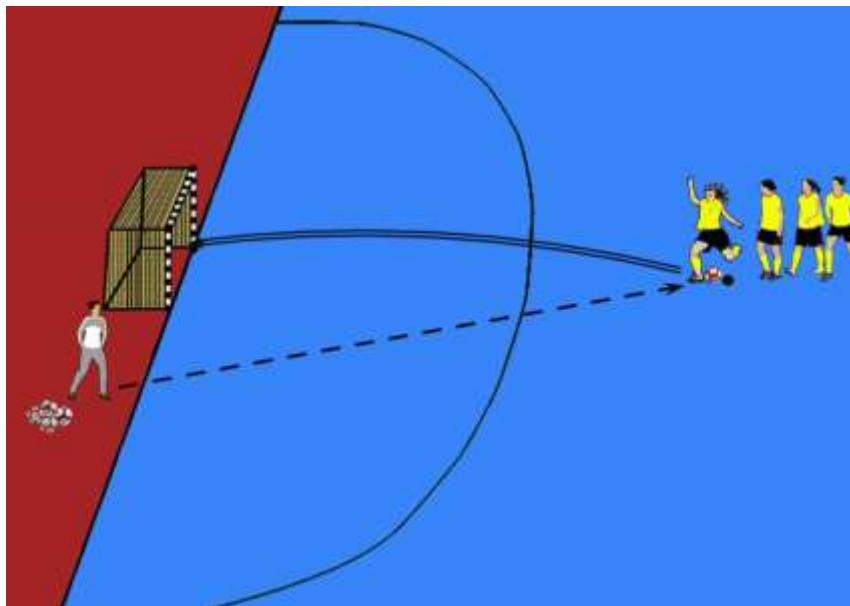
وصف التمرين: ينظم التمرين في مربع مساحته ٢٠ في ٢٠ امام المرمى مع وجود حلقات ذات الالوان متعددة على المرمى تقف الطالبات على مجموعتين كل طالبة تهدف بالكرة على الون الذي يشابه لون الكرة الخاصة بها.



٤- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (كرات قدم صالات)

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع مساحته ١٠ في ١٠ امام المرمى يبدأ التمرين بتناوله الكرة من قبل المدرسة التي تقف خلف المرمى الى الطالبة في خط التسعة متر ل تقوم بعملية التهديف



٥- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (كرات قدم صالات)

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع ١٠ في ١٠ تقوم الطالبات بالوقوف مجموعتين واحد امام الثانية امام المرمى تقوم المدرسة بتحديد اتجاه تهديف الكرة وتبدا كل طالبه من مجموعة بالتهديف على زاوية المعنية.



٦- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (شواخص - كرات قدم صالات)

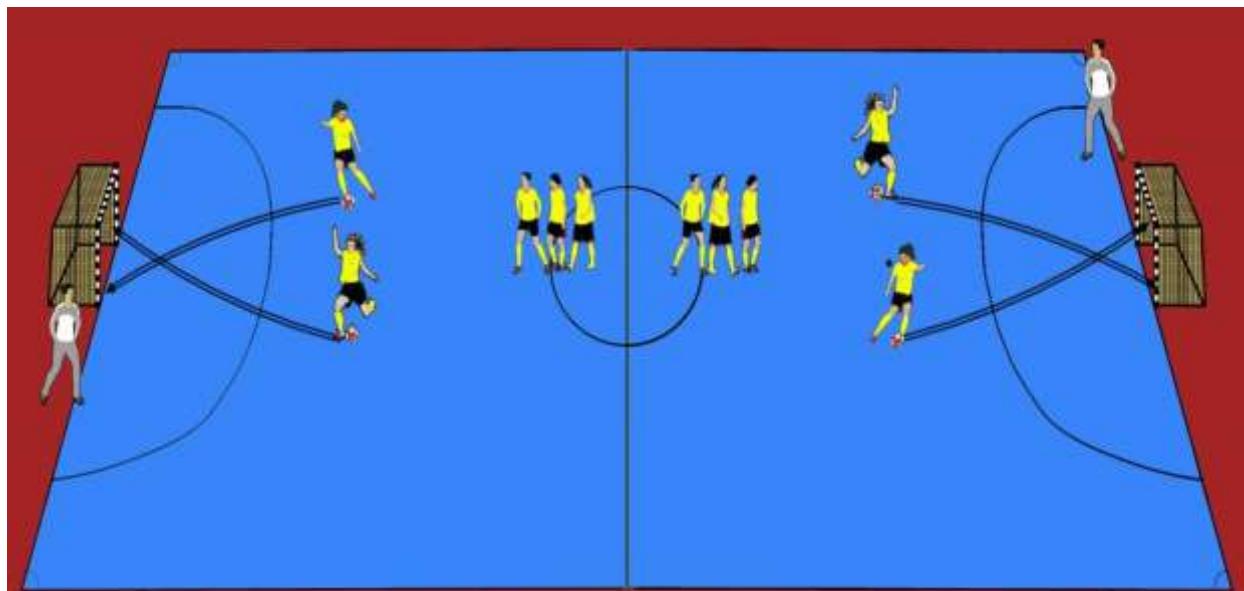
وصف التمرين ينظم التمرين داخل مربع ٢٠ في ٢٠ يبدأ التمرين بركض لمسافة وضع فيها شواخص و كرات ذات الوان متعددة وعند اقتراب الطالبة من الكرات تحدد المدرسة لون الكرة للتهديف على الهدف .



٧- هدف التمرين: تعلم مهارة (التهديف).

الأدوات: كرات قدم الصالات.

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل الملعب أمام منطقة المرمى ومن كلا الجانبي الملعب، إذ تقسم المجموعة التجريبية على مجموعتين كل مجموعة في جانب، بينما التمرين عند إشارة المدرسة إذ تقوم الطالبة (١ و ٢) من كل مجموعة بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (١٠ م) إلى زاوية المرمى وعكس اتجاه إشارة المدرسة وهكذا بقية الطالبات لحين انتهاء وقت التمرين، مع مراعاة التأكيد على استعمال القدمين في أثناء التسديد.



٨- هدف التمرين: تعلم مهارة (التهديف).

الأدوات المستعملة: كرات قدم الصالات.

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل الملعب أمام منطقة المرمى ومن كلا جانب الملعب، إذ تقسم المجموعة التجريبية على مجموعتين كل مجموعة في جانب، يبدأ التمرين عند إشارة المدرسة إذ تقوم الطالبة (١ و ٢) من كل مجموعة بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (٦م) إلى زاوية المرمى وعكس اتجاه إشارة المدرسة، وهكذا بقية الطالبات لحين انتهاء وقت التمرين، مع مراعاة التأكيد على استعمال القدمين في أثناء التسديد.

