



The effect of special exercises in developing motor coordination and learning the skills of passing and suppression in indoor soccer for female students

Marwa Aqeel Jaseb

norys87vn@gmail.com

General Directorate of Education Maysan – Iraq

Ghaith Hassan Abd Ali

ggghaith181@gmail.com

General Directorate of Education Maysan – Iraq

Abstract

In recent years, the world has witnessed tremendous progress in various fields of life in general, and in the sports field in particular, as skill levels and amazing digital achievements have emerged that we hear about in various sports, and among these sports is futsal, as this game requires levels and comprehensive physical, skill and motor preparation using various exercises and modern methods to develop and learn skills in a smooth and exciting way for students so that they can perform the sports gear in futsal in the best possible way. Which student needs to bear the burdens that she faces during the match or during the sports lesson in secondary schools? As for the research problem, through the researchers' follow-up and review of the indoor soccer game in some girls' secondary schools, they noticed that many students find it difficult to perform some basic skills of indoor soccer and the lack of compatibility of motor skill performance when performing skills as a result of not using modern and interesting methods and means and various exercises for the basic skills of the education and training process as well as educational programs by some sports teachers. From here, the research problem emerged, which is the difficulty of performing basic skills, including passing and suppression, for female students. Therefore, the researchers decided to solve this problem by proposing a set of motor skill exercises to develop motor coordination and learn the skills of passing and suppression and applying them to female students in the research variables in order to develop female students to reach a higher level. As for the aim of the research, it is to prepare exercises to develop motor coordination and learn the skills of passing and suppression in indoor soccer for female students. In the human field, it was for fifth-grade students from Al-Asalah Girls' High School in Maysan for the academic year 2022-2023.

Key words: Exercises, motor learning, futsal



تأثير تمارينات خاصة في تطوير التوافق الحركي وتعلم مهاتي التمرير والاختام بكرة الصالات للطالبات

م. م مروة عقيل جاسب

المديرية العامة لتربية ميسان - العراق

norys87vn@gmail.com

م. م غيث حسن عبد علي

المديرية العامة لتربية ميسان - العراق

gghaith181@gmail.com

الملخص :

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً هائلاً في مختلف ميادين الحياة عمومًا ، وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، إذ برزت مستويات مهارية وإنجازات رقمية مذهلة نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية ومن بين هذه الرياضات هي لعبة كرة الصالات حيث ان هذه اللعبة تتطلب مستويات وإعداداً متكاملًا بدنيا ومهاريا وحركيا باستخدام تمارينات متنوعة وطرق حديثة لتطوير وتعلم للمهارات بشكل سلس ومشوق للطالبات لكي يتمكن من أداء ترس الرياضة في لعبة كرة الصالات بالشكل الامثل . اي الطالبة تحتاج إلى تحمل الأعباء التي تواجهها أثناء المباراة او اثنا درس الرياضة في المدارس الثانوية ، اما مشكلة البحث ومن خلال المتابعة واطلاع الباحثان للعبة كرة للصالات في بعض المدارس الثانوية للبنات ، لاحظا أن الكثير من الطالبات يجدن صعوبة في أداء بعض مهارات الاساسية لكرة القدم للصالات وعدم توافق الاداء المهاري الحركي عند اداء المهارات نتيجتا لعدم استخدام الطرق والوسائل الحديثة والمشوقة والتمارين المتنوعة للمهارات الاساسية لعملية التعليم والتدريب وكذلك البرامج التعليمية من قبل بعض مدرسي الرياضة ، ومن هنا برزت المشكلة البحث وهي صعوبة أداء المهارات الاساسية ومنها التمرير والاختام عند الطالبات ، لذا ارتأى الباحثان حل هذه المشكلة من خلال اقتراح مجموعة من التمارينات المهارية الحركية لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاختام وتطبيقها على الطالبات في متغيرات البحث بغية تطوير الطالبات للوصول الى مستوى اعلى. اما هدف البحث اعداد تمارينات لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاختام بكرة الصالات للطالبات. اما في المجال البشري كان على طالبات الصف الخامس الاعدادي من ثانوية الاصاله للبنات في ميسان للعام الدراسي 2022-2023 .

الكلمات المفتاحية : تمارينات ، تعلم حركي ، كرة الصالات .



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً هائلاً في مختلف ميادين الحياة عموماً ، وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، إذ برزت مستويات مهارية وإنجازات رقمية مذهلة نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية ، هذا التقدم مكن المتعلم أو المتدرب من الوصول إلى مستوى متقدم في الأداء ، يعكس هذا التقدم أهمية العلم والطرق الحديثة في تطوير المهارات الرياضية وتحقيق مستويات عالية من الكفاءة والأداء . من بين الألعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات الرياضة المختلفة ، هي لعبة كرة الصالات . هذه اللعبة حظيت بدعم وتشجيع كبيرين ، وتعد من الألعاب الجماهيرية واسعة الانتشار في مختلف دول العالم . يمكن ممارستها في مساحات صغيرة أو قاعات سواء كانت داخلية أم خارجية ، مما يسهل ممارستها في مختلف البيئات . ان لعبة كرة الصالات ، تتطلب مستويات بدنية عالية وإعداداً متكاملاً بدنياً ومهارياً وحركياً باستخدام تمارين متنوعة وطرق حديثة لتطوير وتعلم للمهارات بكل سلس ومشوق للطالبات لكي يمكنه من اداء ترس الرياضة في لعبة كرة الصالات بالشكل الامثل . اي الطالبة تحتاج إلى تحمل الأعباء التي تواجهها أثناء المباراة او اثنا درس الرياضة ، يجب على الطالبة الاحتفاظ بكفاءتها البدنية والمهارية والحركية طوال وقت المباراة او درس الرياضة . حيث تظهر هنا أهمية هذه القدرات كإحدى العوامل المؤثرة في مستوى الأداء والنتيجة خلال شوطي المباراة . الطالبات اللاتي يمتلكن قدرات الحركية ومهارية دون المستوى يعانون من التعب المبكر . حيث ان التمارينات المعدة من قبل الباحثان تعد أحد أهم الوسائل الحديثة القائمة على استخدام مواقف اللعب والتكنيك الحديث في خلق مواقف تعليمية ، مما يفتح مدخلاً جديداً لصياغة البرامج التعليمية القادرة على تقليص الفروق الفردية بين المتعلمين . من خلال هذه التمارينات يمكن للباحثان تحقيق نتائج أفضل في العملية التعليمية ، عبر استثمار الوقت والجهد ، لتحقيق تعلم متميز لطالبات في أداء مهارات كرة الصالات . لذا ، لا بد من إخراج عملية التعليم بأفضل صورة ممكنة ، باستخدام التمارينات المهارية الحركية التي تتيح تعليماً فعالاً وشاملاً . لذا تتجلى الأهمية في رفع مستوى القدرات الحركية للاعبات كرة الصالات وخاصة التوافق الحركي لما له من انعكاس وتأثير كبير في اداء المهارات الاساسية بكرة الصالات واهمها مهرتي التمرير والاختماد .

2-1 مشكلة البحث :

تعد كرة الصالات واحدة من الرياضات التي تتطلب مستوى عالياً من القدرات البدنية والمهنية والحركية ، ومن خلال المتابعة واطلاع الباحثان للعبة كرة للصالات في بعض المدارس الثانوية للبنات ، لاحظا أن الكثير من



الطالبات يجدن صعوبة في أداء بعض مهارات الاساسية لكرة للصالات وعدم توافق الاداء المهاري الحركي عند اداء المهارات نتيجتا لعدم استخدام الطرق والوسائل الحديثة والمشوقة والتمارين المتنوعة للمهارات الاساسية لعملية التعليم والتدريب للمهارات وكذلك البرامج التعليمية من قبل بعض مدرسي الرياضة، ومن هنا برزت المشكلة البحث وهي صعوبة أداء المهارات الاساسية ومنها التمرير والاحماد اضافتا الى عدم التوافق الاداء المهاري الحركي عند الطالبات ، لذا ارتأى الباحثان حل هذه المشكلة من خلال اقتراح مجموعة من التمرينات المهارية الحركية لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد وتطبيقها على الطالبات في متغيرات البحث بغية تطوير الطالبات للوصول الى مستوى اعلى.

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد بكرة قدم الصالات للطالبات.
- 2- التعرف على افضلية تأثير التمرينات المعدة لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد بكرة قدم الصالات للطالبات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في استخدام التمرينات المعدة لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد بكرة قدم الصالات للطالبات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المعدة لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد بكرة قدم الصالات للطالبات في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات الصف الخامس الاعدادي من ثانوية الاصاله للبنات في ميسان للعام الدراسي 2022-2023 .
- المجال الزمني : 2023/2/25 - 2023/5 / 1 .
- المجال المكاني : ساحة ثانوية الاصاله للبنات في ميسان .



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي والذي يعد الاقتراب الأكثر صدقاً في حل المشكلات عملياً ونظرياً وبما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار مجتمع وعينة البحث الرئيسة على طالبات ثانوية الاصاله للبنات في ميسان من طالبات الصف الخامس الاعدادي لشعبة (أ) بطريقة القرعة من الشعب (أ ، ب ، ج) والبالغ عددهم (51) طالبة وتم استبعاد (4) طالبات للغيابات وعدم الالتزام ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار (7) طالبات للتجربة الاستطلاعية ، حيث تم تقسيم العينة التجربة الرئيسة للبحث من (40) طالبة من مجتمع البحث ، وتم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة ، تجريبية) بواقع (20) طالبة لكل مجموعة بالطريقة العشوائية ، ومن اجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي لابد من ان تكون المجموعتين متجانستين ومتكافئتين تماما في الظروف جميعا ماعدا المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ، حيث اجرى الباحثان التجانس وتكافؤ على المجموعتين كما موضح في الجدول . (1)

جدول (1)

تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ليفين	قيمة Sig	قيمة (t)	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
التوافق	ثانية	1.277	5.500	0.923	5.300	3.837	0.057	0.567	0.574	غير معنوي
التمرير	درجة	1.192	4.500	0.795	4.000	1.786	0.113	1.561	0.127	غير معنوي
الاخماد	درجة	0.979	2.700	1.021	3.100	1.325	0.257	1.265	0.214	غير معنوي

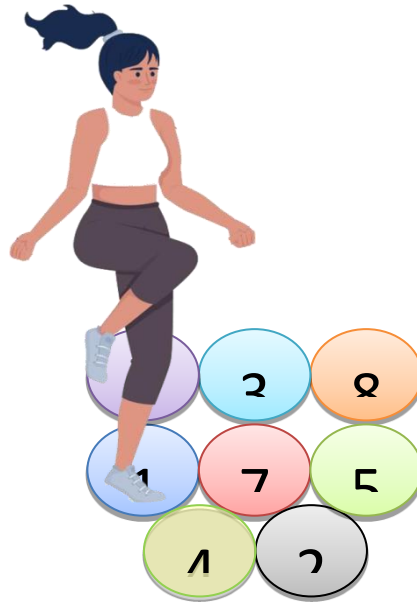
2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تفريغ البيانات .
- الملاحظة .



- الاختبار والقياس .
- 2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث :
- اشربة ملونة لاصقة عدد (10) رولة . - داتا شو لعرض مقاطع الفيديو .
- ملعب قانوني لكرة للصالات . - حاسبة نوع DELL عدد (1) .
- كرات قدم صالات عدد (12) نوع .
- ساعة توقيت الكترونية Casio عدد (2) . - سلة لحفظ الكرات عدد (3) .
- كاميرة تصوير فيديو نوع (Sony) . - صفارة نوع (FOX) عدد (2) .
- بوسترات ملونة توضح اجزاء المهارة .
- شواخص من البلاستيك عدد (15) , بارتفاع (30 سم) .
- 2-4 اجراءات البحث الميدانية :
- الاختبارات المستخدمة في البحث :
- الاختبار الاول: اختبار التوافق (علي سلوم :2004،ص154)
- اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة
- الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين
- الأدوات : ساعة إيقاف , يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم ,
- ترقيم الدوائر كما في الشكل (8) .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) , عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب
- بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم
- (8) , ويتم ذلك بأقصى سرعة ممكنة .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



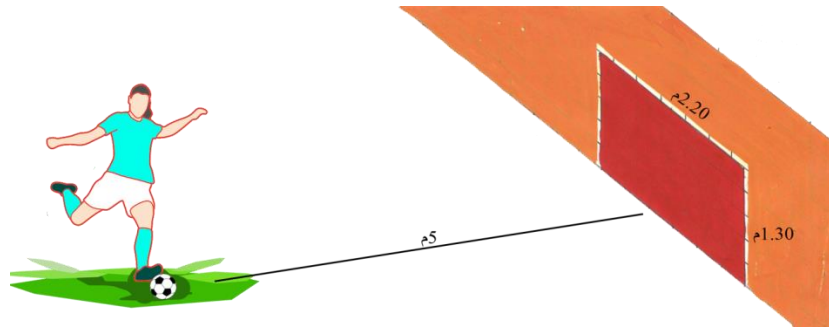
الشكل (1)

يوضح اختبار التوافق

الاختبار الثاني : التمريرة المرتدة إلى هدف مرسوم على جدار يبعد (5) أمتار لمدة (20) ثانية (علي سموم

وصادق وعلي : 2015، 58)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة السريعة .
- مواصفات الأداء :
- يرسم مستطيل أبعاده (2.20 × 1.30) متر على حائط أملس , ويقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض الذي يبعد عن الجدار مسافة (5) أمتار وأمامه الكرة , وعند سماع إشارة البدء , يركل الكرة إلى الحائط بشكل مستمر لمدة (20) ثانية .
- التسجيل
- يعطى اللاعب محاولتين
- يحسب عدد المرات تدخل بها الكرة المنطقة المحددة خلال الوقت المحدد ولأحسن محاولة
- لا تحسب للاعب نقطة اذا ركل الكرة قبل ان تعبر الخط المحدد



شكل (2)

يوضح اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية

الاختبار الثالث : اختبار ايقاف حركة الكرة (الاحماد) (بعث عبد المطلب : 2011، 98)

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة في ايقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم او الفخذ او الصدر او الراس .

- الأدوات المستخدمة : كرات قدم صالات عدد (5) , منطقة محددة للاختبار (2×2م).

- طريقة الأداء

يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ويقف المدرب ومعه الكرة بالجهة المقابلة وعلى بعد (6م) من منطقة الاختبار المحددة , وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي المدرب الكرة (كرة عالية) للمختبرة التي تتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولة إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم , ما عدا الذراعين , ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا تكرر المختبرة المحاولات الخمس المتتالية مرتين.

- شروط الأداء

- يجب أن يتم السيطرة على الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار (داخل المربع).

- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة من الأسفل تعاد المحاولة.

- يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل للأعلى.

- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :

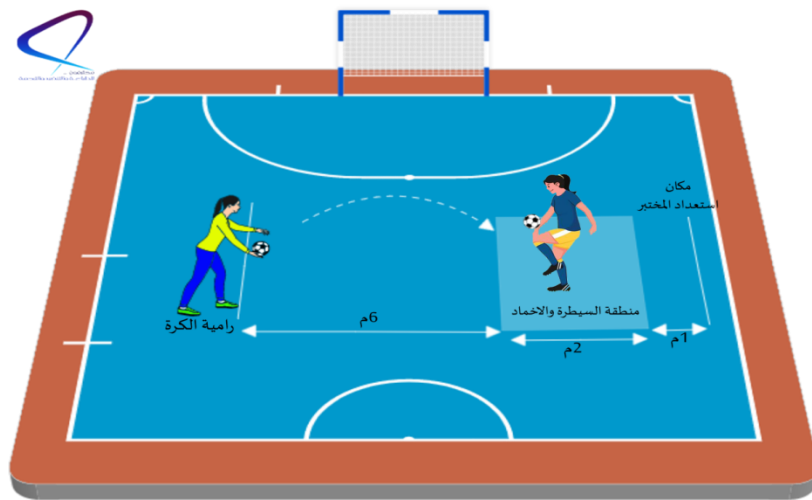
- إذا لم تنجح المختبرة في إيقاف الكرة.

- إذا اجتازت أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.

- إذا أوقفت الكرة بطريقة غير قانونية.



- التسجيل تقييم الطالبات
- تحسب نقطتين عند عدم الخروج من منطقة السيطرة
- تحسب اربع نقاط عند اخماد وايقاف حركة الكرة
- تحسب نقطتين عند السيطرة على الكرة ومناولتها



الشكل (3)
يوضح اختبار إخماد الكرة

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا" في تنفيذ البحوث ومنها يتمكن الباحثان التعرف على الايجابيات والسلبيات " (كاظم كريم رضا: 2012, ص 65) . إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد تاريخ المصادف (27/2/2023) على عينة مكونة من (7) طالبات وأجريت التجربة في تمام الساعة (10 صباحا") في ساحة ثانوية الاصاله للبنات لاختبارات التوافق الحركي والتمرير والاحماد بكرة للصالات ، كان الهدف منها :

- 1- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة .
- 2- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة .
- 3- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لأجراء الاختبارات وترتيب أدائها .
- 4- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي قد تظهر في أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية .
- 5- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .



2-6 الاختبارات القبلية :

تعد الاختبارات إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي . كما تبين صلاحية أي برنامج تدريبي (فايز جمعة : 2014، ص188).
وتم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (40) طالبة يمثلون المجموعتين التجريبية والضابطة وبمعدل (20) طالبة للمجموعة التجريبية و(20) طالبة للمجموعة الضابطة.
. أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة (التجريبية والضابطة) في اليوم الثلاثاء المصادف (29 / 2 / 2023) الساعة التاسعة صباحا في ساحة ثانوية الاصاله للبنات في ميسان للاختبارات التوافق الحركي والتمرير والاختامد بكرة القدم للصالات للبنات .

2-7 تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثين :

من خلال إطلاع الباحثان على بعض المصادر ومقابلة بعض المختصين في مجال كرة القدم للصالات والتعلم الحركي ، قام الباحثان بوضع تمرينات بدنية مهارية حركية بشكل مبسط للطالبات, لغرض تطوير التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية التمرير , الاختامد بكرة القدم للصالات .
استغرق تنفيذ التمرينات المعدة خلال (8) وحدات تعليمية لمدة شهرين اي وحدة تعليمية في الاسبوع , وكان زمن تطبيق الوحدة التعليمية (45د), إذ تم تنفيذ ثلاث تمرينات خلال الوحدة التعليمية الواحدة , إذ راعى الباحثان مبدأ التدرج من السهولة الى الصعوبة اثناء تنفيذ التمرينات , وتم التنفيذ من تاريخ 2023/2/30 لغاية 2023/4/30 .

2-8 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق (2 / 5 / 2023) بعد اكمال الوحدات التعليمية لتعلم الاداء الفني للمهارات اجريت الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) مع محاولة توفير الظروف والاحوال نفسها التي كانت في الاختبار القبلي.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات :



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق والتمرير والاحماد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (2)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	الفروق س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	4.972	-1.050	0.444	4.250	0.923	5.300	ثانية	التوافق
معنوي	0.000	14.983	3.650	1.040	6.650	0.795	4.000	عدد	التمرير
معنوي	0.000	5.784	2.500	1.392	5.600	1.021	3.100	درجة	الاحماد

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الحركي والتمرير والاحماد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (3)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	الفروق س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات
				ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.322	1.018	0.550	1.468	6.050	1.277	5.500	ثانية	التوافق
معنوي	0.000	5.287	1.600	0.641	6.100	1.192	4.500	عدد	التمرير
غير معنوي	0.287	1.097	0.500	1.508	3.200	0.979	2.700	درجة	الاحماد

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات التوافق الحركي والتمرير والاحماد بالاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (4)

عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات التوافق الحركي والتمرير والاحماد بين الاختبارات البعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القدرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.248	0.444	4.250	1.468	6.050	ثانية	التوافق
معنوي	0.000	5.675	1.040	7.650	0.641	6.100	عدد	التمرير
معنوي	0.000	5.231	1.392	5.600	1.508	3.200	درجة	الاحماد



2-3 المناقشة :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتوافق الحركي والتمرير والاختاماد بكرة الصالات والتي تبين أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان التطور في التوافق الحركي والتمرير والاختاماد إلى تضمين تمارين والحركية والمهارية والتناسق في أداء الوحدات التعليمية , حيث تتضمن هذه التمارين مهارات التمرير والاختاماد متعددة الاشكال. ومن خلال التدريبات المستمرة , حيث تزيد الطالبة قدرتها على أداء المهارات المطلوبة منها , وتطور خبرتها في تنفيذ هذه المتطلبات. نتيجة للتدريب المهاري والتكرار الذي يحدث خلال التمارين المتنوعة خلال الوحدة التعليمية , تحت ظروف مشابهة للعب , يحدث تطور في القدرات والحركية والمهارية. هذا التطور يعكس الجهد المستمر والتفاني في تحسين الأداء وتطوير القدرات والحركية والمهارية والتقنيات اللازمة لتحقيق النجاح في المجال الرياضي أو الحركي. حيث أظهرت النتائج أيضاً أن التمرينات معدة من قبل الباحثين التي أدرجت في الوحدات التعليمية تُسهم بشكل كبير في تحسين القدرات الحركية والمهارية. ويذكر (محمد حسن علاوي : 2005، ص178) "إن التعليم بمختلف أنواعه يجذب انتباه الطلاب ويشير اهتمامهم , مما يساعدهم على اكتساب الخبرات التعليمية وجعلها دائمة الأثر , متاحة للجميع , وتتحدى الزمان والمكان والظروف الخارجية عن إرادة المتعلمين , ومن ثم تحقق أهدافهم التعليمية". بالإضافة إلى ذلك , ساعد التنظيم الجيد والمثالي للتمارين وتسلسلها على عمل أفراد المجموعة بصورة منسجمة وجيدة , حيث تميزت التمارين بالتدرج , مما ساعد على إتقان جميع أجزاء المهارة . كما ان " وضوح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعية ومحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل".

كذلك يعزو الباحثان ان التكرارات المناسبة التي رافقت التمرينات بصورة مستمرة وكذلك التدرج في مستوى الصعوبات للمهارات والتي تضمن الأداء من قبل الجميع وبهذا "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكتساب كما أن التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها" (نجاح مهدي شلت: 2005، ص164) .

حيث اعد الباحثان مجموعة متنوعة من التمرينات شملت السهلة والصعبة والبسيطة والمشابهة للعب , مما ساهم في تمكين الطالبات من استيعابهن والتحرك بحرية وسرعة وانسيابية. كذلك



منحت هذه التمرينات للطلابات القدرة على التفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق , مما منع الملل أو التعب أثناء الأداء , وساعد في تعلم المهارات التمرير والاختامد بكرة الصالات .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات

1- ان التمرينات المعدة من قبل الباحثين الحركية المهارية اظهرت تطور في التوافق الحركي والتمرير والاختامد في لعبة كرة الصالات للطلابات .

2- أظهرت النتائج تفوقاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التوافق الحركي والتمرير والاختامد في لعبة كرة الصالات للطلابات.

2-4 التوصيات

1- التأكيد على استخدام التمرينات المهارية الحركية لما لها اهمية في تعلم وتطوير التوافق الحركي والتمرير والاختامد في كرة الصالات للطلابات .

2- ضرورة التركيز على ما تضمنته التمرينات الحركية المهارية من ادوات مساعدة واساليب واشكال اداء وربطها بالجانب العملي اثناء تنفيذ التمرينات المركبة .

3- التأكيد على إجراء دراسات أخرى على مهارات كرة الصالات الأخرى وعلى عينات ومن كلا الجنسين.

المصادر :

- ❖ بعث عبد المطلب : تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2011 .
- ❖ علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية حركية مهارية) , بغداد , مكتب النور , 2013.
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , جامعة القادسية , كلية التربية الرياضية , 2004 .
- ❖ علي سموم الفرطوسي وصادق جعفر وعلي مطير حميدي الكريزي : القياس والاختبار في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة المهيم , 2015.
- ❖ فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي - منظور تطبيقي , ط2 , عمان الاردن , دار الحامد للطباعة , 2014.
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط1 , مكتب النعيمي , بغداد , 2012.



- ❖ محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي , 2005 .
- ❖ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 2005 .
- نموذج لوحدة تعليمية

الاسبوع الاول

زمن الوحدة التعليمية / 45 د

الهدف التعليمية : لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاحماد بكرة الصالات للطالبات .

عدد الطالبات / 20

التاريخ 2023/2/30

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التفاصيل	الوسائل التعليمية والتمرينات	ملاحظات
القسم التحضير ي	10د	احماء عام احماء خاص	-	-
القسم الرئيسي	30د	التمرينات التعليمية الخاصة بالبحث		
الجانب التعليمي	10د	شرح وعرض التمارين بشكل تفصيلي وكيفية ادائها على افراد العينة	***** *****	
الجانب التطبيقي	20د	التمرينات المعدة من قبل الباحثان		
		هدف التمرين : التمرير , الاحماد , التوافق الحركي التوصيف والاجراءات : تقف الطالبات الواحدة أمام الأخرى والمسافة بينها وبين الربع (2م) ومساحة المربع (1م) والمسافة بين مربع وآخر 5م , وعند انطلاق الصافرة وتوضع اشرطة ما بين الحدين المسافة بينهما 75سم تحدد المسار الخاص بالتمريرة ولا يجب ان تلعب الكرة خارج هذين الشريطين , علما ان التمرير يكون من داخل المربع وتنتقل الطالبات بعد اكمال التمرين .		التاكيد من اداء الطالبات للتمرينات بشكل صحيح وحفظ تسلسل الطالبات خلال اداء التمرين



		هدف التمرين : التمرير والاختام , التوافق الحركي , التوصيف او الاجراءات: 1الطالبة (A) تبدأ بتمرير الكرة الى الطالبة (B) التي تقف عند احد الشواخص 2الطالبة (B) تستلم الكرة وتخدمها ثم تمررها الى الطالبة (C) 3بعد التمرير , تقفز الطالبة فوق المسطبة الخشبية وتتحرك بسرعة الى موقع جديد بين الشواخص 4يجب على الطالبات التفكير بسرعة واستخدام التصور الحركي لتحديد موقع الشواخص وتحركاتهم .	
		هدف التمرين : تحسين مهارات التمرير والاختام , التوافق الحركي , التوصيف او الاجراءات: 1الطالبة (A) تبدأ بالتمرير الى الطالبة (B) التي تقف عند احد الشواخص 2الطالبة (B) تستلم الكرة وتخدمها ثم تمررها بسرعة الى الطالبة (C) التي تتحرك بين الشواخص 3بعد التمرير تتحرك الطالبة (B) الى موقع جديد بين الشواخص 4يمكن اضافة مهمة مثل القفز فوق المسطبة الخشبية قبل تمرير الكرة	
-	-	تمرينات التهدئة والاسترخاء	القسم الختامي