



**The effect of skill exercises using an assistive tool in learning some aerial skills in football for middle school students**

**Dr. saif anwer drewil**

**Ministry of Education/Baghdad Education Directorate/Al-Karkh II**

**\*Corresponding author: [wjoss.uowasit.edu.iq](mailto:wjoss.uowasit.edu.iq)**

---

**Abstract**

The research aimed to prepare special skill exercises to teach some aerial skills in soccer in soccer, such as hitting the ball with the head from the jumping position, and hitting the ball with the head from the flying position, and to identify the effect of these exercises in developing research skills in order to invest the best possible opportunities to teach students during lessons.

The problem was identified in the weakness of school students' football skills played in the air. The experimental method was used for a sample consisting of (35) students, from Safwat Al-Din Middle School, who were divided into two equal groups: experimental and control. The researcher reached several conclusions, including: The application of skill exercises and correction of errors led to the development of the aerial skills in football identified in the research.

The researcher recommended: paying attention to teaching these skills within the educational and training units in football in schools, because of their importance in achieving good results in lessons.

**Keywords:** high balls skills. Special skill exercise.



تأثير تمارين مهارية باستعمال أداة مساعدة في تعلم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم لدى طلاب الدراسة  
المتوسطة

م.د سيف أنور دربول

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد/ الكرخ الثانية

### ملخص البحث

هَدَفَ البحث إلى إعداد تمارين مهارية خاصة لتعليم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم مثل ضرب الكرة بالرأس من وضع القفز، وضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير مهارات البحث من أجل استثمار أفضل الفرص الممكنة لتعليم الطلاب في اثناء الدروس.

تحدّدت المشكلة في ضعف مهارات كرة القدم التي تؤدي في الهواء، لدى طلاب المدارس، وتم استخدام المنهج التجريبي لعينة تكونت من (35) طالباً، من طلاب متوسطة صفوة الدين، قسموا على مجموعتين متكافئتين تجريبية، وضابطة، وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات، منها: أن تطبيق التمارين المهارية وتصحيح الاخطاء أدى إلى تطوير المهارات الهوائية بكرة القدم المحددة في البحث.

وأوصى الباحث: بالاهتمام بتعليم هذه المهارات من ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية في كرة القدم في المدارس، لأهميتها في تحقق نتائج جيدة في الدروس.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات الهوائية بكرة القدم، التمارين المهارية.



## مقدمة البحث وأهميته:

دفع التطور الحاصل في مجال لعبة كرة القدم، المدربين والمهتمين إلى العناية بالبحوث والدراسات التي من شأنها أن تطور اللعبة، فضلا عن استخدام أساليب ووسائل متنوعة في التدريب، تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين في لعبة كرة القدم نحو الأفضل.

والمهارات الهوائية بكرة القدم، هي من المهارات المهمة والحاسمة في اللعبة، سواء في حال ضرب الكرة بالرأس أم بالقدم في الهواء، وأنه من الطبيعي أن الكرة متغيرة الاتجاه والارتفاع، لذلك يتطلب إتقان المهارات الهوائية بكرة القدم، وتحديد المهارات التي تؤدي بالرأس، لأهميتها الكبيرة في لعبة كرة القدم.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في تناول المهارات الهوائية بكرة القدم لغرض الحصول على أعلى تعليم ممكن للطلاب في اثناء دروس التربية الرياضية.

## مشكلة البحث:

كون الباحث يعمل مدرسا لدرس التربية الرياضية لاحظ أن هناك مشكلة وضعف في أداء المهارات الهوائية بكرة القدم في دروس التربية الرياضية في المدارس، مما يسبب ضياع كبير في الفرص أو في أداء المهارات المرتبطة بها خلال الدروس الاعتيادية، وذلك لعدم ممارستهم أو تعلمهم على أداء أي مهارات تؤدي في الهواء سابقا، أو بسبب طبيعة المهارات نفسها كونها مهارات هوائية، وهنا تحددت مشكلة البحث، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، عن طريق وضع تمارين مهارية خاصة مع بعض الأدوات والوسائل التدريبية بهدف الوصول لأفضل تعليم ممكن.

## هدفا البحث:

- وضع تمارين مهارية باستعمال أدوات مساعدة في تعلم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم لدى طلاب الدراسة المتوسطة.
- التعرف على تأثير التمارين المهارية باستعمال أدوات مساعدة في تعلم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم لدى طلاب الدراسة المتوسطة.



### فرضية البحث:

للتدريبات الموضوعية تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم لدى عينة البحث.

### مجالات البحث:

المجال البشري: (35) طالبا، من متوسطة صفوة الدين/ الكرخ الثانية.

المجال الزمني: المدة من 2023/12/20 لغاية 2024/3/1.

المجال المكاني: ملعب مدرسة متوسطة صفوة الدين.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

### منهج البحث:

إن لكل مشكلة ولها منهجا متبعا يتناسب مع نوع المشكلة "هو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة ما والسيطرة عليها والحكم فيها" (علي، أساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية، 2015)

لذا تم استخدام المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين، الضابطة، والتجريبية، ذات الاختبار القبلي والبعدي، ليلائم طبيعة البحث، ومشكلته.

### مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طلاب م/ صفوة الدين البالغ عددهم (95) طالبا، أما عينة البحث والتي تم تحديدها بالطريقة العمدية، والتي تضمنت طلاب الصف الثالث المتوسط للعام الدراسي 2024/2023، بلغ عدد عينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية (35) طالبا، لتمثل نسبة 36 بالمئة من المجتمع الأصلي، (20) طالبا مقسمين بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، و(15) طالبا للتجربة الاستطلاعية.

الأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:



- اداة الحلقات المعلقة، معدلة من قبل الباحث. (\*)
- ساعة توقيت الكترونية نوع (kisllo).
- حاسوب نوع (acer) .
- كرات قدم معلقة بشبكة على حامل بارتفاعات مختلفة عدد (3).
- ملعب كرة قدم.
- بساط اسفنجي، شريط لاصق ملون.

#### وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- التجربة الاستطلاعية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

#### تحديد مهارات البحث:

أجرى الباحث عملية مسح للمصادر في مجال لعبة كرة القدم والاختبارات، لمعرفة أهم المهارات الهوائية بكرة القدم، وتم تحديد بعض المهارات، وهي:

- ضرب الكرة بالرأس من وضع القفز.
- ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر.

#### اختبارات البحث:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع الخاصة فيما يخص كرة القدم استطاع الباحث تحديد اثنين من الاختبارات التي يمكنها قياس بعض المهارات الهوائية بكرة القدم، التي تم اختيارها وهي:

\* (ملحق (1).



أولاً: اختبار نطح الكرة بالرأس في وضع القفز نحو المرمى. (حمزة، 2007، صفحة 118)

الهدف من الاختبار: قياس دقة نطح الكرة بالرأس في وضع القفز نحو المرمى.

الأدوات المستعملة: مرمى ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد ( 5 ).

وصف الأداء: يقف اللاعب على علامة الجزاء مواجهاً المرمى، ويقف المدرب ومعه الكرة قريباً إلى جانب المرمى، ويبدأ عند إعطاء الإشارة برمي الكرة (كرة عالية فوق الرأس) إلى اللاعب، الذي يحاول أن ينطح الكرة بالرأس في وضع القفز لتدخل في المرمى، ويعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية. طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب ، من المحاولات الخمس ، وكما يأتي:

درجتان: إذا دخلت الكرة في المرمى مباشرة في وضع الطيران.

درجة واحدة: إذا دخلت الكرة في المرمى بعد مسها الأرض مرة واحدة.

نصف درجة: إذا دخلت الكرة في المرمى متدحرجة على الأرض.

صفر: إذا لم تدخل الكرة في المرمى.

ثانياً: اختبار نطح الكرة بالرأس في الوضع الطائر نحو المرمى (حمزة، 2007)

الهدف من الاختبار: قياس دقة نطح الكرة بالرأس في الوضع الطائر نحو المرمى.

الأدوات المستعملة: مرمى ملعب كرة قدم، و كرات قدم عدد ( 5 ).

إجراءات الاختبار: تخطيط منطقة المرمى (منطقة 6 ياردات).

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومواجهاً للمرمى، ويقف المدرب ومعه الكرة قريباً إلى جانب المرمى، ويبدأ عند إعطاء الإشارة برمي الكرة (كرة واطئة بمستوى البطن) إلى اللاعب الذي يحاول أن ينطح الكرة بالرأس في الوضع الطائر (الارتقاء على الأرض) لتدخل في المرمى، يعطى لكل لاعب (5) محاولات متتالية.



طريقة التسجيل: كما ذكر في الاختبار الأول.

### التجربة الاستطلاعية:

أجريت بتاريخ (20\12\2023) ، على (15) طالبا وبمساعدة فريق العمل المساعد، قسموا كالاتي:  
(10) طلاب للتعرف على أداء الحلق المعلقة وارتفاع الحامل الخاص بها، ومدى صلاحيته للتمرينات المهارية، وكيفية استعماله ونقله، فضلا عن تحديد ارتفاعات الكرات المعلقة و(5) طلاب للتأكد من مكان البساط الاسفنجي لمعالجة ناحية خوف الطلاب من السقوط والاصابة.

- مدة الزمن المستغرق وللأداء.
- مدى استعداد اللاعبين لتنفيذ المهارات.
- تشخيص الأخطاء في التجربة الاستطلاعية وتلافيها.

### إجراءات البحث الميدانية:

#### الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم(الأحد) المصادف (24\12\2023) في ملعب المدرسة، وذلك لجمع البيانات الاساسية للطلاب، قبل البدء بتطبيق التمرينات المهارية الخاصة بالمهارات الهوائية بكرة القدم فضلا عن تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات، من أجل تحقق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

#### التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد تمرينات مهارية(\*) خاصة لتعليم بعض المهارات الهوائية بكرة القدم، مرتكزا في إعداده إلى المصادر العلمية في كرة القدم، فضلا عن الإستفادة من التجربة الاستطلاعية، ومن آراء بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ، والتعلم الحركي.

(\*) ملحق (2).



تم تطبيق هذه التمرينات في القسم الرئيس لدرس التربية الرياضية (الجزء الخاص بالإعداد المهاري) لمدة (8) أسابيع ، وبواقع درسين في الأسبوع (الاثنين ، الأربعاء) إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (16) درس تعليمي، بواقع 30 دقيقة للجزء الرئيس من الدرس.

تم استعمال أدوات مختلفة في التجربة الرئيسة، ومنها أداة الحلقات المعلقة على حامل لتكون عاملا في تطوير دقة الكرات التي تلعب بالرأس، فضلا عن الكرات المعلقة في شبكة بارتفاعات مختلفة وذلك لتعليم الطالب كيفية القفز وضرب الكرة بطريقة صحيحة مع تصحيح الأخطاء، مع التأكيد على مسألة التكرار للمهارات مع وضع بساط إسفنجي أسفل الأداة التي تحمل الحلقات وأسفل أيضا الكرات المعلقة وذلك كي يتخلص اللاعب أو الطالب من حالة الخوف من السقوط والتعرض للاصابة، فضلا عن استخدام الحبال لتحديد مسارات وارتفاعات محددة لتوجيه الكرات التي تلعب من خلال مهارات البحث المستهدفة، مع زيادة صعوبة التمرين بالتدرج، فضلا عن تقسيم الهدف أو الجدار إلى عدّة مناطق، لتعليم توجيه الكرة بالرأس الى مناطق محددة مسبقا.

#### الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ منهج التمرينات الخاصة في يوم (الاثنين) الموافق (2024/2/26) وراعى الباحث أن تكون ظروف الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي من أجل تلافي الفروق بين الاختبارين.

#### الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لتحليل بيانات بحثه وتحصيلها، وعن طريق الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss).



عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبلية ، والبعديّة للمجموعة التجريبية ، للمهارات الهوائية بكرة القدم ومناقشتها:

### الجدول (1)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية ، وفرق الأوساط ، والانحراف المعياري للفروق ، وقيمة (t)

المحسوبة، والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهوائية بكرة القدم للمجموعة التجريبية

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9.

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق ف هـ	فرق الأوساط فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.00	11.27	.55	6.30	1.26	7.60	.94	1.30	ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر.
معنوي	.00	9.33	.60	5.60	1.25	7.30	1.15	1.70	ضرب الكرة بالرأس من وضع القفز.

### مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول رقم (1) أن هناك تطوراً ذا دلالة معنوية للمهارات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى: أن استخدام التمرينات المهارية الخاصة قد تم بصورة تدريجية في ناحية صعوبة التمرينات المهارية، إذ تم استعمال تمرينات مهارية سهلة في البداية من دون أدوات، فضلاً عن التعريف بأهمية مهارات كرة القدم التي تؤدي من الهواة للعينة لأدراك مدى أهميتها.



قد تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب والتعلم الحركي في إعداد التمرينات المهارية الخاصة والتي أدت إلى تطور المستوى للعينة من تعلم عن طريق العمل على المهارات المبحوثة بطريقة سهلة وواضحة عن طريق الأداء من الوقوف ثم الانتقال من وضع القفز، التي تتناسب مع مستوى أفراد العينة.

إن التمرينات المهارية الخاصة أسهمت وبصورة مؤثرة في تطوير بعض المهارات الهوائية بكرة القدم، إذ احتوى الدرس التعليمي على التمرينات المهارية الخاصة المعدة من الباحث بوساطة الأداة الخاصة بالحلق المحمولة والكرات المعلقة والتي كانت طريقة جديدة لتعليم هذه المهارات الهامة، إذ تم تعليم الطلاب كيفية القفز بقدم واحدة أو قدمين بحسب حالة الكرة في الهواء ومدى ارتفاعها، فضلا عن محاولة مرجحة الذراعين لاكتساب افضل نقل حركة للقفز عاليا، مع كيفية استلام الأرض اثناء النزول مع ثني الركبة لامتصاص الصدمة ومن حدوث اصابات، فكان لها أثر كبير في تطوير هذه المهارات، إذ أدت إلى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بتفاعل كبير بسبب الإثارة في أداء تمريناتهم، إذ لاحظ الباحث أن هناك وقتا قليلا للاعب وهو في اثناء مرحلة الطيران لذا يجب اتخاذ القرار بتنفيذ المهارة بأسرع وقت ممكن، ويتفق الباحث في ذلك مع (القذافي، 1995) الذي يؤكد " أن أحد الأساليب المهمة لزيادة الدافع لدى اللاعب ، في أثناء التدريب هو التشويق والإثارة ، وتزداد الحاجة إليها عند القيام بالتدريب على الحركات والمهارات الرياضية ، الأمر الذي يجعل اللاعب يعد التدريب شيئا ممتعا، ويبعث لديه النشاط والحيوية ، فالتدريب المبني على الاستيعاب والفهم الواضح ، يتيح فرصة جيدة لتعميمها "

ويرى الباحث أن استعمال أدوات مساعدة مثل البساط الأسفنجي لتعليم مثل هذه المهارات الهوائية لمساعدتها في نزول اللاعب على الأرض بسلام بعيدا عن خوف السقوط وإمكانية التعرض للإصابة عن أفراد العينة، كان دافعا كبيرا لخلق روح المنافسة بين اللاعبين لتحقيق أفضل أداء.



عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة للمهارات الهوائية بكرة القدم ومناقشتها:

## جدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t)

المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الهوائية بكرة القدم للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق ف هـ	فرق الأوساط فـ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س	
غير معنوي	.34	1.00	.60	.60	1.2	1.80	.78	1.20	1_ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر.
غير معنوي	.06	2.21	.40	.90	1.0	2.00	.99	1.10	2_ضرب الكرة بالرأس من وضع القفز.

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9.

### مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج اختبارات المهارات الهوائية بكرة القدم للمجموعة الضابطة على عدم وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث ذلك: إلى قلة الاهتمام والانتباه الى المهارات الهوائية بكرة القدم التي تُعتبر من المهارات الأساس والحاسمة في لعبة كرة القدم، فضلا عن عدم تعليم اللاعب او الطالب كيفية الحركة والأداء الفني في اثناء تركه للأرض للتعامل مع المهارات المبحوثة، وهذه المهارات دائما ما تكون حاضرة في أثناء المباريات والمنافسات والدروس الاعتيادية للتربية الرياضية، فضلا عن عدم فعالية المنهج في تطوير نقاط الضعف للمهارات الهوائية بكرة القدم لدى الطلاب في المدارس.



عرض نتائج اختبارات المهارات الهوائية بكرة القدم البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية ، و الانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) المحسوبة ، والمعنوية الحقيقية

للاختبارات البعيدة ، لمهارات البحث، للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة)

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	.00	10.39	1.22	1.80	1.26	7.60	1_ضرب الكرة بالرأس من الوضع الطائر.
معنوي	.00	10.24	1.05	2.00	1.25	7.30	2_ضرب الكرة بالرأس من وضع القفز.

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 18.

#### مناقشة النتائج:

إن الجدول رقم (3) يوضح أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهوائية بكرة القدم، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى:

إن تنمية وتعليم مهارات البحث جاءت نتيجة استخدام تمارين مهارية خاصة جديدة أدت إلى فعالية أداء المهارات لأفراد عينة البحث، والذي وضع بصورة علمية ومنظمة، يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح فضلاً عن التكرار، وتعليم اللاعبين أو الطلاب على الأداء السريع المناسب في الوقت المناسب، لما لذلك من أهمية، " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ، ويصوب بسرعة، فإن بطء التفكير والتردد ، يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التصويب " (ابراهيم، 1994).

فضلاً عن أن التمارين المهارية كانت مشابهة نسبياً لمواقف اللعب الحقيقية، وهذا أدى إلى تطور اللاعبين في توافق حركاتهم مع القفز والتعامل مع الكرة، ومن ثم أداء المهارات المبحوثة من دون أخطاء تقريباً.



ويرى الباحث إن استعمال الأدوات والوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة، ومنها أداة الحلقات المحمولة والمعدلة من قبل الباحث، والكرات المعلقة بوساطة الشبكة والذي يجعل أداء التمرينات مهارية في ظروف مقاربة لظروف اللعب الحقيقي، وهذا بدوره يعزز من تأثير التمرينات مهارية في تعليم وتطوير المهارات الهوائية بكرة القدم، وذلك بسبب ارتفاعات الكرة المختلفة للكرات المعلقة ليتعلم اللاعب كيفية القفز وكيفية التقرب واستعمال ساقيه بأفضل طريقة ممكنة، فضلا عن التلاعب بالأداة الخاصة بالحلقات وهذه كانت مهمة جدا لتعليم اللاعب ضرب الكرة بالرأس مع محاولة توجيهها نحو إحدى الحلقات المحمولة، مع تغيير ارتفاع الأداء أو تغيير زاويتها بالتدرج، ويتفق الباحث أن تطوير المهارات " يكون متدرجا في أثناء مدة التمرينات الخاصة من التمرينات السهلة البسيطة، إلى التدرج بالارتفاعات والمسافات وزيادة الصعوبة ومن الثبات إلى الارتقاء ومع الحركة، ثم باستعمال الأدوات التدريبية، ثم ربطها مع التهديد، لأنه يعد ختام للمهارات" (دريول، 2018).

كُل ذلك ساهم في زيادة صعوبة التمرينات مهارية، فضلا عن استعمال البساط الاسفنجي كي يتخلص اللاعب من الخوف في أثناء تنفيذ المهارات الخاصة، لأنها تؤدي من وضع القفز مما يعرض اللاعب أو الطالب إلى احتمالية السقوط والإصابة، إن التنفيذ الصحيح والتكرار المستمر لتلك التمرينات مهارية الخاصة، ساعد في تطوير الجوانب الضعيفة من المهارات الهوائية بكرة القدم لدى اللاعبين.

#### الاستنتاجات والتوصيات.

#### الاستنتاجات:

- 1- التمرينات مهارية المستخدمة كان لها أثر ايجابي في تطوير المهارات الهوائية بكرة القدم.
- 2- إن استخدام الأدوات والوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة، ومنها أداة الحلقات المحمولة، والكرات المعلقة والبساط الأسفنجي أدى إلى تعليم وتطوير اللاعبين في أداء المهارات المبحوثة.
- 3- التمرينات مهارية المستخدمة أدت إلى تطور مستوى الدقة في المهارات الهوائية بكرة القدم المبحوثة لدى المجموعة التجريبية.



### التوصيات:

- 1- استخدام هذه التمرينات المهارية الخاصة في تطوير المهارات الهوائية بكرة القدم لها من تأثير ايجابي في مستوى اللاعبين او الطلاب وتطور قابليتهم.
- 2- استخدام أداء الحلق المحمولة لجعل التمرينات المهارية الهوائية مقاربة لظروف اللعب الحقيقية.
- 3- استعمال الكرات المعلقة بوساطة الشبكات، والبساط الأسفنجي لتخليص اللاعب أو الطالب من حالة الخوف من السقوط.
- 4- ضرورة اجراء دراسات مشابهة للطلاب الأصغر سنا، لتحقيق فائدة أكثر، لأن تطوير المهارات في وقت مبكر تسرع في عملية إتقان المهارات.

### المصادر:

- أحمد فرحان علي. (2015). *أساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية*. النجف: دار الضياء للطباعة.صفحة 29.
- رعد حسين حمزة. (2007). تأثير منهج تدريبي باستخدام كرات معلقة في تطوير بعض مهارات العاب الهواء بكرة القدم. *مجلة التربية الرياضية*، صفحة 118.
- رمضان محمد القذافي. (1995). *نظريات التعلم والتعليم*. طرابلس: منشورات الجامعة المفتوحة.صفحة 13.
- سيف أنور دريول. (2018). تأثير تمرينات خاصة بإستعمال الأدوات التدريبية المساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية لألعاب الهواء للاعبين كرة القدم بأعمار (16-14) سنة. صفحة 83.
- مفتي ابراهيم. (1994). *الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. القاهرة: دار النشر العربي.صفحة 15.



## ملحق (1)



هي أداة مصنوعة من الحديد على شكل دوائر وبأنصاف أقطار مختلفة، تم التعديل عليها كي تناسب مهارات كرة القدم، وخاصة المهارات الهوائية التي تؤدي من القفز في الهواء، تكون الأداة لتطوير دقة المهارات المستهدفة.





## ملحق (2)

### انموذج لبعض التمرينات المهارية المستخدمة

1. تبدأ التمرينات في أول الوحدات التعليمية بدون أدوات، وذلك لفهم وضعية الجسم في أثناء أداء المهارات الهوائية، وبناء البرنامج الحركي لكل مهارة، بدايةً من أداء اللاعب للمهارات بنفسه من الثبات، ثم مع الزميل، ثم الانتقال إلى الأدوات، وإدخال هذه الأدوات تدريجياً .
  2. مهارة ضرب الكرة بالرأس في وضع القفز: يقف اللاعب على مسافة 5 م، ثم يقوم برفع الكرة عالياً بيديه ويحاول ضرب الكرة برأسه من الثبات وتوجيهها نحو مرمى امامه.
  3. مهارة ضرب الكرة بالرأس في الوضع الطائر: يقف اللاعب على بعد 6م أمام المرمى، يرفع اللاعب الكرة عالياً وامامه بمسافة 1م او اقل وعند ارتدادها من الارض يرتمي محاولاً ضرب الكرة من الطيران إلى المرمى المصغر، والنزول على البساط الاسفنجي ومحاولة ان يمتص بيديه قوة اصطدامه بالأرض.
  4. مهارة ضرب الكرة بالرأس من القفز: يؤدي اللاعب المهارة بالرأس مع حاملة الكرات المثبتة والمعلقة اعلى منه بقليل.
  5. التهديد بالرأس من القفز: ينطط اللاعب الكرة على بعد 8 م وعند الإشارة من المدرب يرفع الكرة عالياً، ويحاول ضرب الكرة برأسه من القفز نحو مرمى امامه.
  6. ضرب الكرة بالرأس في الوضع الطائر: يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على بعد 6 م، وعند الإشارة يرفع اللاعب الكرة عالياً قليلاً ويحاول الارتقاء اماماً وضربها بالرأس من الوضع الطائر على المرمى المصغر، والنزول على البساط الاسفنجي، ومحاولة امتصاص اصطدامه بالأرض بيديه.
- ثم يبدأ التصعب بالتمرينات أعلاه من خلال ادخال الحلقات المعلقة لزيادة الدقة في محاولة توجيه الكرات داخل الحلقات اثناء تكرار المهارة، فضلاً عن زيادة ارتفاع الكرات المثبتة بوساطة الشبكة.



## أنموذج وحدة تعليمية

القسم الرئيس من درس تعليمي للمهارات الهوائية بكرة القدم

الدرس التعليمي الثالث.

الأسبوع الثاني

الملاحظات العامة للوحدة التعليمية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الراحة بين المجموعات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	مجموع تكرارات التمرين الواحد	زمن التمرين الواحد	تفاصيل الوحدة التعليمية اليومية	زمن القسم	القسم
التأكيد على الانضباط في الاداء داخل التمرينات زيادة عدد الكرات ادخال الادوات تدريجيا التركيز لتفادي الإصابة	30 د	2 د	3	20 ثا	5	15 ثا	تمرين رقم (1) في ملحق (2)	30 دقيقة	الرئيس
				20 ثا	5	15 ثا	تمرين رقم (2) في ملحق (2)		
				20 ثا	5	10 ثا	تمرين رقم (3) في ملحق (2)		
				20 ثا	5	15 ثا	نفس التمرين أعلاه مع التركيز على الدقة		