

اثر تمارينات مشابهة للعب وفقا للأسلوب الموزع في تعلم بعض المهارات بكرة القدم لطلاب
الصف الثاني متوسط

ذكريات داود سلمان

أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور

كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . فرض البحث للتمارين المشابهة للعب تأثير ايجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختيارين القبلي والبعدي. تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طلاب الصف الثاني متوسط ، أما عينة البحث فقد بلغت (20) طالب من بين (51) طالب . في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فقد استنتجا ان للتمارين المشابهة للعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب المهارات الأساسية بكرة القدم، إن تكرار بعض التمارينات ادى الى اكتساب بعض المهارات الأساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها. أوصى البحث بضرورة تطبيق التمارينات المشابهة للعب في العاب اخرى لمختلف المراحل .

Abstract

The effect of exercises similar to playing according to the distributed style in learning some skills of soccer for second grade intermediate students

By

Thikriat D. Salman

Prof. Dr. Ismail Abd Zaid Ashour

College of Basic Education-Department of Physical Education and Sports Sciences
Al -Mustansiriyah University

The aim of the research is to identify the effect of exercises similar to playing according to the distributed style in learning some skills of soccer for second grade intermediate students. The research assume that the exercises similar to playing according to the distributed style has a positive effect in learning some skills of soccer for second grade intermediate students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research with the design of one group with pre and posttests. The research population was chosen by the intentional method, which is the second-grade intermediate students. As for the research sample, it amounted to (20) students out of (51) students. In light of the findings of the researchers, they

concluded that similar exercises to play have a positive effect on acquiring basic football skills. Repetition of some exercises led to the acquisition of some basic skills and thus their fixation and development. The research recommended the necessity of applying exercises similar to playing in other games for different stages.

1 . التعريف بالبحث :

1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :

من تطورات كرة القدم الحديثة ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ، لذا يحتاج الطلاب في لعبة كرة القدم إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمها بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء.

والمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة كرة القدم ، إذ إن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة ولاسيما في كرة القدم ، تلك المهارات التي تتطلب طرق وأساليب تعليم مناسبة تساعد على استيعاب المهارات الحركية وإتقانها .

فكان من الضروري إعداد طرق وأساليب وتمرينات تعليمية مشابهة لحالات اللعب تحفز الطالبة أثناء التطبيق وتساعد في تنمية المهارات على أدائها في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة ، إذ تلعب هذه التمرينات دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية وبالنظر إلى طبيعة اللعبة تحتم على الطلاب القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة أثناء المباراة وإن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ واتخاذ سرعة الاستجابة لمتطلبات اللعب فضلا عن اعتماد الأسلوب الموزع باعطاء وقت راح بين تمرين وآخر بنفس زمن الاداء.

جاءت أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وابتاع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الطلاب المهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

1 . 2 مشكلة البحث :

إن الطرق التقليدية المتبعة في تعليم المهارات الأساسية أو في اكتساب المهارية تأخذ وقتا طويلا وجهدا اكبر مما دفع الباحثان إلى الاستعانة بتمرينات مشابهة للعب.

ومن خلال اطلاع الباحث في العديد من الدراسات المترابطة ، لاحظ إن هنالك ضعفا في الجوانب المهارية عند طلاب المرحلة المتوسطة ولقلة تطبيق أسلوب التمرينات المشابهة للعب في الوحدات التعليمية ، أراد الباحثان دراسة هذه المشكلة وتحديد الأساليب الخاصة لهذه التمرينات لاكتساب المهارات بكرة القدم .

1 . 3 أهداف البحث :

2 . التعرف على تأثير التمرينات المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

1 . 4 فرض البحث :

للتمرينات المشابهة للعب تأثير ايجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية كرة القدم .

1 . 5 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري : طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة ابو العلا المعري في تربية مديرية تربية بغداد الكرخ 3.

2.5.1 المجال الزمني : للمدة من 2020/11/23 ولغاية 2021/2/25 .

3.5.1 المجال المكاني : الساحة الخارجية لمتوسط في مدرسة ابو العلا المعري في تربية مديرية تربية بغداد الكرخ 3.

3 . منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

3 . 1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي "هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحثان ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (1) .

واتبع الباحثان تصميم المجموعة الفردية ذات الاختيارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة ، " ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على أثر العامل التجريبي" (2) .

3 . 2 عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي طلاب الصف الثاني متوسط ، أم عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق الإعداد الزوجية إذ بلغ عددهم (20) طالبن بين (51) طالب ، وقد تم استبعاد (11) طالب لقيام الباحثان عليهم التجربة الاستطلاعية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (39.22 %) من مجتمع الأصل وقد أخذ الباحثان بعين الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة إذ إن جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة وليس لديهم خبرات تعليمية سابقة وليس بينهم من مارست اللعبة سابقا .

3 . 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3 . 3 . 1 وسائل جمع المعلومات :

. المصادر والمراجع العربية .

. المقابلات الشخصية .

. استمارة استبيان * .

. آراء الخبراء والمختصين ** .

. الاختبار والقياس .

3 . 3 . 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. جهاز حاسوب (P4) .

. جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .

. حاسبة يدوية نوع (Sharpe) .

. شواخص عدد (10) .

. أقماع عدد (16) .

(1) نوري الشوك ؛ رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ب ، م ، 2004) ص 59.

(2) أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج1 : (ب ، م ، 1990) ، ص 21 .

* ملحق (3) ، (4)

** ملحق (1)

- . ساعة توقيت الكترونية .
- . أصباغ سبريا .
- . كرات قدم عدد (20) .
- . شريط لاصق .
- . كراسي عدد (5) .
- . هدف صغير .
- . صافرة نوع Fox .
- . أقلام .
- . طباشير .

3 . 4 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع بحثه عمد إلى دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة المعد من قبل المديرية العامة للمناهج في وزارة التربية العراقية والمهارات الأساسية التي يكون للتمرينات المشابهة للعب عليها أكبر تأثير من غيرها ،

3 . 4 . 1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحثان لهذه المهارات الأساسية والتي بلغ عددها (2-3) اختبارات لكل مهارة ومن خلال عرضها على الخبراء والمختصين الذي بلغ عددهم (15) خبيراً وبالتعاون مع السادة المشرفين ، تم اختيار أنسبها من خلال إشارة () أمام الاختبار الأنسب لكل مهارة أساسية والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	المهارات الأساسية	ت
% 93,33	الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً	الدرجة	1
% 86,67	المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م) .	المناوله	2
% 80,0	التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات	التهديف	3

3-5 مواصفات الاختبارات

3-5-1 اختبارات المهارات الاساسية لكرة القدم :

3-5-2-1 الدرجة:

اسم الاختبار : الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً

3-5-2-2 المناوله :

اسم الاختبار : المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة(10 م)

3-2-5-3 التهديف :

اسم الاختبار : التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات.

وتعد هذه الاختبارات من الاختبارات العلمية المقننة والتي تتمتع بشروط علمية ثابتة (صدق ، ثبات ، موضوعية) اذا طبقت على البيئة العراقية وبنفس المستوى العمري وبسنوات حديثة .

3 . 6 التجربة الاستطلاعية

3 . 6 . 1 التجربة الاستطلاعية الأولى : .

أجرى الباحثان هذه التجربة للاختبارات الموضوعية المهارات الأساسية على عينة مكونة من (11) طالب من مجتمع البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق 2020/11/25 .

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- 2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- 3 . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

3 . 7 إجراءات البحث :

3 . 8 . 1 الاختبارات القبليّة : .

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 10 / 12 / 2020 وعلى الساحة الرياضية بكرة القدم ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

3 . 8 . 2 التجربة الرئيسيّة :

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة (الميدانية) لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 12 / 12 / 2020 والانتهاؤها منها في يوم الأربعاء الموافق 7 / 2 / 2021

حيث اشتمل منهج التمرينات المشابهة للعب على (8) وحدات تعليمية ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تم العمل بالتمرينات المشابهة للعب في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية الذي زمنه (30) دقيقة وقد تم إعطاء (8) تمرينات في الوحدة الواحدة إذ كان زمن التمرين الواحد (4) دقائق وبين تمرين وآخر دقيقة واحدة للراحة وتهيئة التمرين الثاني ، وتعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة كرة القدم في الكلية .

3 . 7 . 3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 12 / 2 / 2021 ، وقد أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها ، ولكن اختلاف مكان الاختبار العام وذلك بسبب انتقال الكلية من ملعب ديالى إلى مكان الكلية الأصلي وذلك بتاريخ 15 / 3 / 2008 . إما مكان إعطاء التمرينات كان بنفس الظروف .

3 . 9 الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحثان الحقيبيّة الإحصائية .

4 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة بالبحث ، القبلي والبعدي لعينة البحث . وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المصدر العلمي المثبت لهذا الاستخدام ، لكي يتم لنا تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثان بالتوصل إلى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها على وفق الإطار المرجعي لها .

1.4

1.1.4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث ، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفروق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
			ع	س-	ع	س-		
1	الدرجة	زمن ثا	16,70	1,35	15,30	1,73	1,40	% 8,38
2	المناولة	درجة	4,20	1,42	5,10	1,18	0,90	% 21,43
3	التهديف	درجة	16,3	1,8	20,6	0,9	4,30	% 26,38

الجدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س - ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
1	الدرجة	زمن ثا	2,9	50,6	8,05		معنوي
2	المناولة	درجة	2,5	40,8	7,58		معنوي

	2,09						
معنوي		10	52,3	3,7	درجة	التهديف	3

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19) .

4 . 4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات الأساسية المختارة ولصالح الاختبار ألبعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات المشابهة للعب والتي أدخلت في المنهج التعليمي ، في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح بالترتيب من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون 1989) " يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " (1) .

ويعزو الباحثان تطور مهارة المناولة إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات المشابهة للعب والتي منحت الطالبات الوقت المناسب للممارسة والتكرار، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شمت 2000) " إن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع " (2) .

ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل 1983) على " إن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمرا مهما ، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية " (3) .

كما يعزو الباحثان التطور الذي حدث في مهارة التهديف إلى تناسب التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث من حيث التوافق مع قدرات الطالبات الحركية والمهارية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان 1989) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا وأسهم في التطور الحركي عند الفرد " (4) .

ويؤكد (محمد حسن علاوي 1992) بأن " هناك صلة وثيقة بين التعلم والنضج ، فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج ، وإن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكسبه من مهارات وخبرات " (5) .

1-5 : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد استنتج ما يلي :

(1) طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989)ص17.

(2) Schmidt ، A. Richard ، Craig A.wrisherg ؛ Motor Learning and performance : (Human Ken tics ،2000)p.206.

(3) أمين أنور ، أسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) ص151 .

(4) شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري ، ط1: (بيروت، دار الجبل، 1989)ص185.

(5) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط7 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص102 .

- 1- إن للتمرينات المشابهة للعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب المهارات الاساسية بكرة القدم .
2- إن تكرار بعض التمرينات ادى الى اكتساب بعض المهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

2-5 : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي بما يلي :

- 1- تطبيق التمرينات المشابهة للعب في العاب اخرى للطابات والطلاب لمختلف المراحل .
2- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم .

المصادر العربية

القرآن الكريم

- . احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) .
. أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
. أمين أنور ، وأسامة كامل ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) .
. بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .
. ثامر محسن ، وموفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999).
. ثامر محسن ، ووائل ناجي ؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة، 1975).
. جارلس هيوز ؛ كرة القدم (الخطط والمهارات) ، ترجمة (موفق مجيد المولى) : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
. حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) .
. حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- خيرية إبراهيم السكري ، ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004) .
. زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999) .
. سامي الصفار ؛ الإعداد الفني في كرة القدم : (بغداد ، جامعة بغداد، 1984) .
. سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم ، ج1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة، 1987).
. سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط1 : (جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، 2001) .
. سوسن جدوع كاظم ؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .

ملحق

((بوضح التمرينات المشابهة للعب))

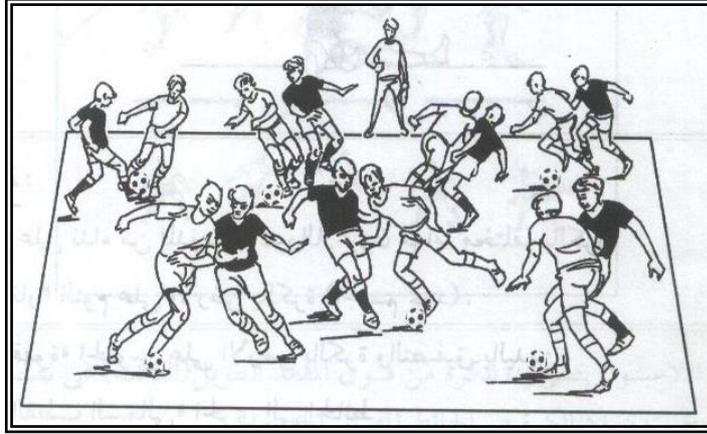
التمرين الأول (1) :-

أسم التمرين : الجري بالكرة

أداء التمرين :-

يتم تحديد الملعب وكل طالبة معها الكرة حيث يمشين ويتحركن كل بكرتها بحرية داخل الملعب ويتداخل الطالبات مع بعضهن البعض ، وبناءاً على إشارة المدرس تجلس أو تقف كل طالبة ويسرعة على كرتها ، ثم تواصل اللعب ، والطالبات يحاولن لعب

الكرة من أمام بعضهم (أي كل طالبة تحاول أن تلعب الكرة من أمام زميلتها بعيدة) وكل طالبة عليها أن تحمي كرتها بقدر الامكان بجسمها .



التمرين الثاني (2) :-

أسم التمرين : سباق الجري بالكرة

التنظيم :-

- كل الطالبات يتحركن كلاً بكرتها داخل مربع محدد بالأقماع البلاستيك .

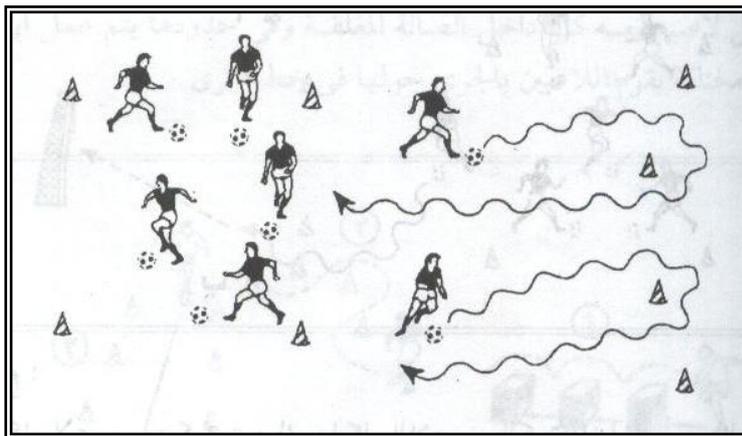
- يرقم الطالبات بحيث تحصل كل طالبة على نفس الرقم أو على أسمائهن .

أداء التمرين :-

- عند النداء على أسم أو رقم تجري الطالبتان صاحبتا نفس الرقم في سباق جري الكرة .

- اللاعبة الفائزة هي التي تعود بسرعة الى المربع مرة أخرى بعد أن تقوم بالجري بالكرة من بين أحد المرميين

الصغيرين المحددين بالأقماع البلاستيك .

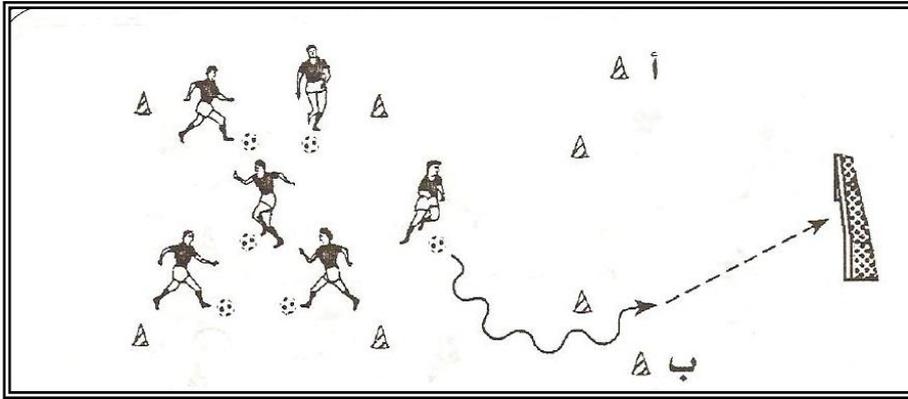


التمرين الثالث (3) :-

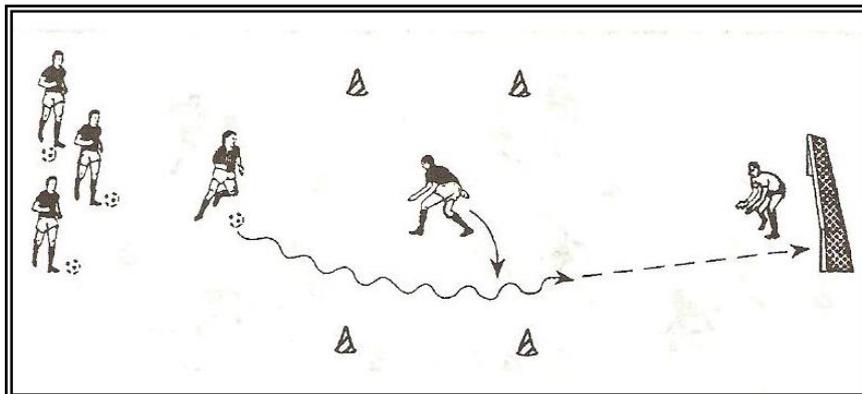
اسم التمرين : سباق الجري بالكرة والتسديد على المرمى .

التنظيم :

- كل طالبة معها الكرة فتتحرك كل الطالبات داخل بعضهن البعض في مربع صغير محدد بالأقماع البلاستيك .
- يتم ترقيم الطالبات او النداء على الاسماء .
- في المسافة بين المربع والمرمى يوضع على الجانبين مرميان صغيران في أقماع البلاستيك (مرمى في كل جانب) .
- التنفيذ :-
- عند النداء على رقم او اسم تقوم الطالبة بالجري بالكرة من المربع وتجري من بين او تحدد من المرميين الصغيرين من الاقماع البلاستيك ثم تسدد الكرة على المرمى الكبير .
- ثم ينادي المدرس على الرقم أو الأسم الآخر وهكذا .



- التمرين الرابع (4) :-
- أسم التمرين : التسديد على المرمى بعد اللعب (1 ضد 1)
- التنظيم :-
- الطالبات يقفن امام المرمى به حارسة مرمى وكل لاعبة معها كرة .
- يتم تخطيط او تحديد منطقة بين الطالبات والمرمى وفي هذه المنطقة تقف طالبة كمدافع .
- التنفيذ :-
- الطالبات يمشين بالكرة الواحدة بعد الأخرى في الطريق الى المدافعة الواقفة في المنطقة المحددة لمرادفته والتسديد على المرمى .
- إذا تمكنت المدافعة من قطع الكرة فيتم تبديل المركز على الفور أي أن الطالبة المدافعة تأخذ الكرة وتقف في الصف للتسديد على المرمى والطالبة التي كانت معها الكرة تصبح مدافعة.



التمرين الخامس (5) :-

- اللعب على خمسة مرامي
- التنظيم
- في حدود الصالة المغلقة يتم عمل خمسة مرام من الأقماع البلاستيك موزعة داخل الملعب .
- تقسم الطالبات إلى فرق متساوية في القوة والعدد .
- التنفيذ:
- يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق ان يسجل أهدافا في كل المرامي الخمسة .
- الفريق الذي يحرز هدفا في أي مرمى يحصل على نقطة واحدة .
- الفريق الذي يمر بالكرة عبر او من خلال المرمى يحصل على ثلاثة نقاط .

