

تأثير تمارين خاصة بأسلوب التعلّم السريع وتعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات

م.م. تحسين شاغي عبد

أ.د. نبراس كامل هدايت

مديرة

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تربية ديالى

Tahsent98@gmail.com

nibraskamil8@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، التعلّم السريع، كرة قدم الصالات

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث بإسهامه في تزويد مدرسي التربية الرياضية وطلابهم بإعداد تمارين خاصة بأسلوب التعلّم السريع في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي، ولمعرفة مدى أثر هذا الأسلوب، من أجل الارتقاء بالعملية التعليمية، واستخدام أفضل الوسائل في تعلّم مهارات هذه اللعبة، وهدفت الدراسة الى إعداد تمارين خاصة بأسلوب التعلّم السريع في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي، والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فيتعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي، استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أي قياس المجموعتين قبل التجربة وبعدها، تمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الإعدادية الصف الخامس الإعدادي في مدرسة ثانوية ثابت بن قرة للعام الدراسي (2020-2021)، والبالغ عددهم (60) طالباً علمي وأدبي، مقسمين على (32) طالباً في الصف الخامس علمي، و(28) طالباً في الصف الخامس أدبي، الذين مثلوا مجتمع البحث، اما عينة البحث فتمثلت بطلاب الخامس الأدبي البالغ عددها (15) طالباً والخامس علمي البالغ عددهم (15) طالباً للمجموعة الضابطة، وعدد عدد أفراد العينة الأساسية (30) طالباً لتشكل نسبة (50 %) من مجتمع البحث، وشملت اجراءات البحث الميدانية اجراء التجارب والاختبارات التي

شملت (اختبار المناولة ، الدرجة، التهديف)، جرى تطبيق تجربة البحث الرئيسة في يوم الأحد الموافق 2020/11/1 والانتهاؤ منها يوم الاثنين 2020/12/21 على أفراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع (الأحد والاثنين)، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية (الملحق 13)، واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45 د)، واقتصر عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنه (30 دقيقة)، واستنتج الباحث الى ان التمرينات الخاصة بأسلوب التعلم السريع لها تأثير إيجابي وفعال في تعلم المهارات الأساسية لدى طلاب المجموعة التجريبية بكرة القدم للصالات والتمرينات الخاصة بأسلوب التعلم السريع زادت من اندفاع الطلاب، ورغبتهم، وميولهم بالتدريب، وزيادة عنصر الإثارة والتشويق، ممّا أدى أثر في الأداء العام، وأسهم في تعلم المهارات الأساسية لدى الطلاب في كرة القدم للصالات، في ضوء الحقائق العلميّة التي أسفرت عنها نتائج البحث يوصي الباحث الى ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب التعلم السريع عند تدريس منهج مادة كرة القدم للصالات، بوصفه أسلوباً فاعلاً في لدى في تعلم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الإعدادية في كرة القدم للصالات، والى ضرورة تطبيق اختبار التمرينات الخاصة الملائمة للمراحل العلميّة لإمكانية الأداء بالصورة الصحيحة، التي تساعد في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

The effect of special exercises in the style of rapid learning and learning some basic skills in futsal

Tahseen Shaggy Abed

Diyala Education Directorate

Tahsent98@gmail.com nibraskamil8@gmail.com

Keywords: special exercises, quick learning, futsal

Abstract:

The importance of the research came in its contribution to providing physical education teachers and their students with the preparation of special exercises in the method of rapid learning in learning some of the basic skills of futsal for the fifth preparatory

students, and to know the extent of the impact of this method, in order to improve the educational process, and use the best means in learning the skills of this game, and aimed The study aimed to prepare special exercises in a fast-learning style in learning some basic skills of futsal for fifth preparatory students, and to identify the differences between the control and experimental groups, so he learns some basic skills of futsal for fifth preparatory students. The researcher used the design of the experimental and control groups with pre and post tests That is, the measurement of the two groups before and after the experiment. The research community represents the preparatory stage students of the fifth preparatory grade at Thabet Bin Qurra High School for the academic year (2020-2021), and their number is (60) scientific and literary students, divided into (32) students in the fifth scientific grade. , and (28) students in the fifth literary grade, who represented the research community, and the research sample was represented by the fifteen literary students of the fifth grade. students and the fifth scientific, numbering (15) students for the control group, and the number of members of the basic sample (30) students to form (50%) of the research community. The field research procedures included conducting experiments and tests that included (handling test, rolling, scoring). Applying the main research experiment on Sunday 1/11/2020 and completing it on Monday 21/12/2020 on members of the experimental group with two educational units per week (Sunday and Monday). , and the time of each educational unit took (45 minutes), and the researcher's work was limited to the main section of the educational unit, whose time was (30 minutes), and the researcher concluded that the exercises for the rapid learning method have a positive and effective effect in learning the basic skills of the students of the experimental group in a ball. The foot of the halls and the exercises for the rapid learning method increased the students' motivation, their desire, and their tendencies for training, and increased the element of excitement and suspense, which had an impact on the general performance, and contributed to learning the basic skills of students in hall football, in light of the situation The scientific facts that resulted from the results of the research The researcher

recommends the necessity of using the exercises of the rapid learning method when teaching the curriculum of football for halls, as an effective method for me in learning the basic skills of middle school students in football for halls, and to the necessity of applying the test of special exercises suitable for the stages Scientific for the possibility of performing in the correct manner, which helps in the development of the basic skills of football for the halls.

1- المقدمة:-

يُعدُّ العصر الذي نعيش فيه بحق عصر العلم والتكنولوجيا وعصر المعلوماتية، ويتميز بالتغيرات السريعة، والتطورات المذهلة في المعرفة العلمية، والتطبيقات التكنولوجية، وإنَّ التقدم والتطور لا يقتصر على مجال معين، بل يشمل ميادين الحياة كافة، ومن ضمنها المجال الرياضي، إذ يؤكد الباحثون بشكل خاص في مجال التعلم الحركي وعلوم التربية الرياضية ضرورة استخدام أنواع عدَّة من أسلوب التعلُّم في دروس التربية الرياضية، لتطوير مستوى التعلُّم لدى المتعلمين، وهي عملية طبيعية بالنسبة للطلبة، ولكنها معقدة وتحتاج إلى الكثير من الدراسة والتحليل. وتعدُّ المدارس إحدى المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد الطلاب إعدادًا مكملًا بدنيًا ونفسيًا، وإنَّ الرياضة المدرسية هي النواة الحقيقية لتزويد الأندية والاتحادات الرياضية بالطاقات الرياضية الخام ليجري صقلها، وتميئها مواهبها بصورة علمية وعملية صحيحة، وذلك بوساطة المدرسين ذوو الاختصاص عن طريق إتباع الأساليب العلميَّة الحديثة. إنَّ أحد المرتكزات المهمة في العملية التعليمية هو الاهتمام بالتعلم، وأنَّ يكون له أثر تعليمي فعال، وأنَّ يفكر تفكيرًا نشطًا مقتدرًا على اتخاذ قراراته باستقلالية، وهذا كله يأتي عن طريق تطوير أسلوب التدريس، من خلال تطبيق الوسائل التعليمية المتنوعة في عملية التعلُّم، إذ إنَّ المدرس الكفوء هو الَّذي يستطيع أن يقدم الحَدِيث باستمرار، ويعرف

الكثير من طرائق التدريس وأساليبه بالشكل الذي يجعل موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفًا إيجابيًا وليس سلبيًا، إذ إنّه يزود الطالب بخبرات تعلّم نشطة، وممتعة، وتعاونية، ومغذية، ومرحة، وهو يسعى لتقديم بيئة تعلّم غنية التنوع التي تناسب أنماط التعلّم كلّها. إذ يُعدُّ أسلوب التعلّم السريع أحد الأساليب الحديثة للتعلّم، "هو أحد الأساليب الحديثة للتعلّم، حيث يقدم تصورًا جديدًا لاستثمار العقل البشري، والجسم، وجميع الحواس في التعلّم، واستخدامها معًا لتحقيق أفضل النتائج والحصول على أقصى درجة من التعلّم من خلال التطبيقات العملية" (عبدالحسين (وآخرون): 2017: 132)، إذ يقدّم تصورًا جديدًا لاستثمار العقل البشري والجسم، والحواس جميعها في التعلّم، واستخدامها معًا، لتحقيق أفضل النتائج، وللحصول على أقصى درجة من التعلّم بواسطة التطبيقات العملية والتدريب، لأنّ الأساليب المتبعة في التعلّم السريع تساعد على استقبال عقلي نشط، واستخدام كلّ من النصف الأيمن والأيسر للمخ يعكس التدريب المعتاد الذي يفترض فيه أنّ التعلّم يحدث بالتركيز، وبالإعادة المتكررة للمادة المراد تعلّمها، وكذلك يستخدم فيه أحد نصفي الدماغ، وأنّ استخدام التعلّم السريع أسهم في إيجابية الطلاب بواسطة عملية اجتماعية تعاونية مليئة بالدعم والتوجيه من كلّ المصادر المحيط والمتوافرة حوله، وزيادة دافعية الطلاب وثقتهم في تعلّمهم. تُعدُّ لعبة كرة قدم الصالات إحدى الألعاب الفرقية التي تُدرّس في المراحل الإعدادية، وضمن منهاج وزارة التربية، وتتكون اللعبة من مهارات تتطلب التفاعل بين المدرّس والتعلم في تعلّم المهارات الحركية وإتقانها، حتّى تساعد على تطبيق الأمور الفنية، وتنفيذ الواجبات المطلوبة، واستخدامها بأسلوب منتظم، حتّى تصبح المهارة نمطًا من أنماط السلوك الحركي الذي يظهر لدى المتعلم بصورة تلقائية بكفاية وسهولة، ممّا دفع الكثير من الباحثين إلى القيام بالبحوث والدراسات لإيجاد أفضل الطرائق وأنسبها، للنهوض بها، والوصول إلى أفضل المستويات. وتشمل لعبة كرة قدم الصالات على عددٍ من المهارات الرياضية الحركية التي ينبغي إلى الطلبة أن يتعلمونها ويتقنوها بصورة جيدة، لغرض رفع المستوى الرياضي، وإعداد الملاكات العملية، ولتحقيق ذلك الأمر لا بُدّ من الاعتماد على الخبراء والمختصين في وضع البرامج التعليمية والتدريسية بصورة مقننة، معتمدين على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها، من أجل رفع المستوى، وضمان تحقيق الأهداف التعليمية.

مشكلة البحث:

يتأثر التعليم إلى حد كبير بأسلوب التعلم التي يتبعها المدرس، وبما أن المدرس هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية، فلا بد أن يكون لديه صورة عامة عن أسلوب وضع الخطط التعليمية أو التدريبية المناسبة، وسبل تطويرها بما يتلاءم مع قدرات المتعلمين، حتى يستطيع تحقيق أفضل النتائج وبأقل مجهود، واقصر وقت.

من خلال ملاحظة الباحث بوصفه مدرساً وله خبرة، فضلاً عن استشارة الخبراء والمختصين لاحظ أن هناك ضعفاً في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، فضلاً عن قلة استخدام الأساليب التعليمية الحديثة، مما يؤدي إلى شعور الطالب بملل وضعف الدافع نحو التعلم، وبما إن أسلوب التعلم السريع من الأساليب الحديثة، إلا أنه جديداً في التطبيق العملي، ولا سيما مع لعبة كرة القدم الصالات التي تتطلب مهاراتها الإتقان في الأداء، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة عن طريق إعداد تمارين خاصة بأسلوب التعلم السريع وإعداد مقياس الأنظمة التمثيلية الثلاثة (بصري، سمعي، حسي) في البرمجة اللغوية العصبية، وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات قيد البحث.

هدف البحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة بأسلوب التعلم السريع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي.

فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لطلاب الخامس الإعدادي ولصالح الاختبارات البعديّة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

استخدم الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أي قياس المجموعتين قبل التجربة وبعدها.

مجتمع البحث وعينته :

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته، قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم طلاب المرحلة الإعدادية الصف الخامس الإعدادي في مدرسة ثانوية ثابت بن قرة للعام الدراسي (2020-2021)، والبالغ عددهم (60) طالباً علمي وأدبي، مقسمين على (32) طالباً في الصف الخامس علمي، و(28) طالباً في الصف الخامس أدبي، الذين مثلوا مجتمع البحث، أما عينة البحث فتمثلت بطلاب الخامس الأدبي البالغ عددها (15) طالباً والخامس علمي البالغ عددهم (15) طالباً للمجموعة الضابطة، وعدد عدد أفراد العينة الأساسية (30) طالباً لتشكل نسبة (50 %) من مجتمع البحث.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في مؤشرات (الطول، والكتلة، والعمر)

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	س	175.200	0.737	175.000	4.038	0.409
2	الكتلة	كغم	67.100	1.134	67.000	6.211	0.103
3	العمر	سنة	16.833	0.128	17.690	0.699	0.240

يتبين من الجدول (4) أنَّ قيم معامل الالتواء للقياسات آنفاً انحصرت ما بين

± 3 ، مما يدل على أنَّ العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة للبرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات (قيد البحث)

المجموعة المتغيرات	وحدة القياس	عدد الأفراد العينة	س	ع	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ
الدرجة	الضابط	15	28.499	2.108	1.832	0.780
	التجريبية		27.002	2.361		
دقة المناولة	الضابط	15	3.933	0.704	0.250	0.804
	التجريبية		4.000	0.756		
دقة التهديف	الضابط	15	5.133	1.060	0.361	0.721
	التجريبية		5.267	0.961		

يتبين من الجدول (5) أنَّ درجة نسبة الخطأ على التوالي (0.078، 0.804، 0.721)، عند مستوى دلالة (0.05)، وهي أكبر من نسبة الخطأ، مما يدل على تكافؤ العينة.

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية).
- شبكة الإنترنت الدولية
- استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين .
- الاختبار والقياس، فريق العمل المساعد، المقابلات الشخصية

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ساحة المدرسة الخارجية/ ثانوية ثبات بن قرة، كرات قدم الصالات، حجم (4)، عدد (15)، حاسبة إلكترونية، نوع (Dell)، شواخص، عدد (10)، ساعة توقيت إلكترونية، عدد (2)، جهاز كاميرا تصوير فيديو، نوع (Sony)، شريط لاصق ملون، هدف صغير، (1م × 75سم)، صافرة نوع (Fox)، عدد (2)، سبورة، عدد (1)، أقلام سبورة، عدد (5)، أقلام جاف، عدد (30)، ترايش حديد لتقسيم الهدف على شكل مربعات لإجراء الاختبارات، هدف قانوني (2×3م)، عدد (2)، سبورة إلكترونية، جهاز حاسوب، نوع (hp)، عدد (5)، ميزان طبي الكرتوني، أصباغ لتخطيط الساحة، وسائل توضيح، شواخص بلاستيكية ملونة صغيرة، عدد (20)، شريط معدني لقياس الطول، عدد (1)، فانيلة ملونة (برتقالي وأخضر)، عدد (30).

مواصفات الاختبارات المختارة للمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

الدرجة:

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (سعد الله وهه فال

خورشيد: 2011: 215):

الغرض من الاختبار:

القدرة على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات المستخدمة:

كرة قدم الصالات، عدد (1)، شواخص، عدد (10)، ساعة توقيت، ساحة توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم، المسافة بين شاخص وآخر (1.5)، والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).

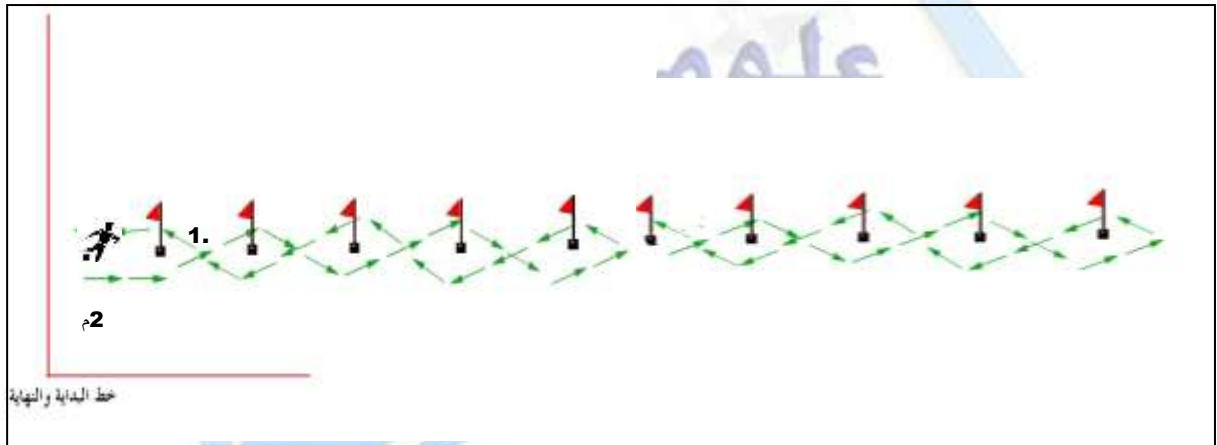
وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها اللاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

شروط الأداء:

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.
- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.
- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الشكل (1) يوضح اختبار الدرجة.

المناولة:

اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10م) (عبدالحمزة: 2011:2019).

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة:

كرة قدم الصالات عدد (5)، هدف صغير ارتفاع (75سم) وبعرض (1م)، شريط قياس، شريط لاصق.

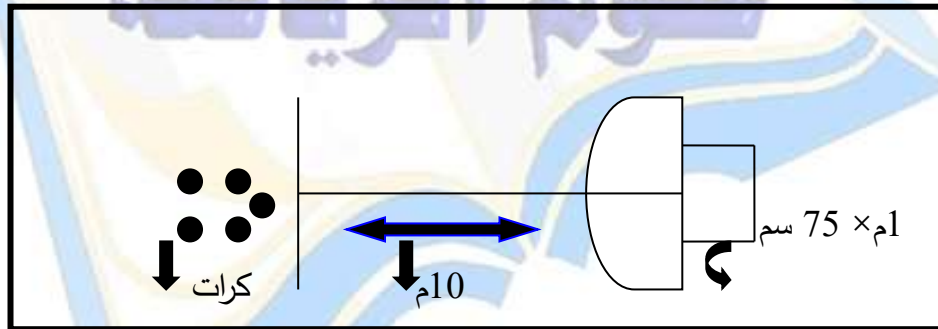
إجراء الاختبار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10م) على الهدف الصغير،
توضح الكرات الخمس على خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف
هذه الكرات نحو الهدف الصغير عن طريق اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية
وبحسب ما موضح في الشكل (4).

التسجيل:

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من محاولات
الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.
- (1 درجة) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.



الشكل (2) يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير.

التهديف:

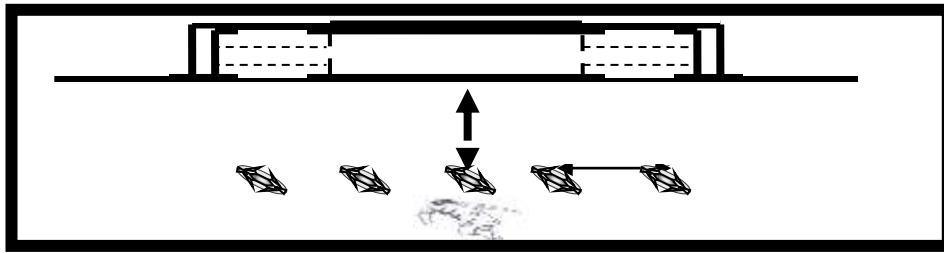
اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين
(عبدالحمزة: 2011:2012).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الأدوات:

- كرات قدم الصالات، عدد (5).
- شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.
- هدف كرة قدم الصالات.

- ساحة كرة قدم الصالات.



الشكل (3) يوضح اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات من

الجانبين.

التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة للاختبارات الموضوعية للمهارات الأساسية على عينة مكونة من (5) طلاب من مجتمع البحث، وخارج العينة، وذلك في تمام الساعة التاسعة صباحاً يوم الثلاثاء الموافق 2020/10/20 على الساحة الخارجية في مدرسة ثانوية ثابت بن قرة، وعن طريق هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يأتي:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
3. تعرّف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
4. اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
5. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه في أثناء التجربة.
6. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات.

التجربة الاستطلاعية الثانية:

عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثالثة للتمرينات الخاصة في الساعة التاسعة صباحاً ليوم الثلاثاء الموافق 2020/10/20 على عينة مكونة من (5) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة على الساحة الخارجية في مدرسة ثانوية ثابت بن قرة.

وكان الغرض من إجراء هذه التجربة التعرف على ما يأتي:

1. مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة.
2. مدى القدرة على استيعاب التمرينات وتطبيقها.
3. مدى إقبال الطلاب على التمرينات التي استخدمها الباحث للتعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تواجه الباحث عند تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب التعلم السريع.
4. معرفة مدى ملائمة التمرينات مع وقت الوحدات التعليمية المحددة.

تطبيق تجربة البحث:

الاختبار القبلي:

أجريت الاختبارات القبلي لعينة البحث في الساعة التاسعة صباحًا يوم الثلاثاء الموافق 2020/10/27 على الساحة الخارجية لمدرسة ثانوية ثابت بن قرة، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف، وطريقة إجراء الاختبارات، وفريق العمل المساعد، من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة، وقد جرى بواسطتها ما يأتي:

1. شرح اختبارات المهارات الأساسيّة بصورة مفصلة عن طريق كتابة الاختبارات مع رسمها على السبورة قبل إجراء الاختبارات على أفراد العينة.
2. إعطاء فرصة للطلاب للإحماء الكامل.
3. تسجيل النتائج طبقًا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

التمرينات الخاصة:

من أجل إتباع السياق العلميّ السليم للتوصل إلى أدق النتائج لحل مشكلة البحث، ومن أجل تحقق أهداف البحث، وضع الباحث مجموعة من التمرينات، بهدف تعلّم المهارات الأساسيّة للطلاب بكُرة قدم الصالات، وقد طبق الباحث هذه التمرينات على عينة من طلاب الصف الخامس الأدبي في مدرسة ثانوية ثابت بن قرة، وقد عمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرة السيد المشرف، وكذلك خبرة الباحث، بوصفه مدرسًا ولاعبًا، وكذلك عمد الباحث بعد إطلاعه على عددٍ من الرسائل

والأطاريح والمراجع التي اعتمد على المنهاج التعليمي في كرة القدم مراعاة الأسس العلمية في إعداد التمرينات، إذ أعد الباحث هذه التمرينات على وفق ما يأتي:

1. مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية، حتى لا يشعر الطالب بالملل.
2. إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب وإلى المعقد.
3. مراعاة المساحات المصغرة، واستخدام الأدوات المساعدة.
4. مراعاة الفروق الفردية.
5. مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات.
6. مراعاة مستوى المرحلة العمرية.
7. مراعاة الجانب النفسي عن طريق التمرينات المركبة والتنافسية، لإثارة التشويق.

التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة على وفق الخطوات الآتية:

عمل وحدة تعريفية لطلاب المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 2020/10/31، وتضمنت الوحدة التعريفية خارج الوحدات التعليمية، لغرض توضيح إجراءات عمل الباحث الميدانية (التمرينات والاختبارات).

جرى تطبيق تجربة البحث الرئيسة في يوم الأحد الموافق 2020/11/1 والانتهاؤها منها يوم الاثنين 2020/12/21 على أفراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع (الأحد والاثنين)، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية، واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45 د)، واقتصر عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنه (30 دقيقة) كما هو مبين في الجدول (2):

- إنَّ زمن الوحدة التعليمية (45 دقيقة) مقسم على ثلاثة أقسام على النحو الآتي:
 - القسم الإعدادي أو التمهيدي: مدته (10 دقائق)، ويشمل:
 - المقدمة والإحماء: مدته (5 دقائق) يؤخذ بها الحضور وإجراء الإحماء.
 - التمرينات البدنية: مدتها (5 دقائق) لإعطاء تمرينات بدنية وخاصة.

○ القسم الرئيسي: مدته (30 دقيقة)، ويطبق فيه هدف الوحدة التعليمية وهو مقسم على قسمين:

■ الجزء التعليمي: مدته (10 دقائق) يتم شرح المهارة من قبل المدرس، ومن ثم عرضها لتوضيح طريقة الأداء بالصورة الصحيحة.

■ الجزء التطبيقي: مدته (20 دقيقة)، يتم تطبيق التمرينات الخاصة بمهارة الدرجة والمناولة والتهديف بواقع أربعة تمرينات مُدة كُلّ تمرين (4 دقائق) للتطبيق، ودقيقة واحدة للراحة.

○ القسم الختامي: مدته (5 دقائق) يتم فيها تهدئة العضلات الطلاب والعودة إلى الحالة الطبيعية (الاستشفاء).

الجدول (2) يبين أقسام الوحدة التعليمية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية في المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت خلال الوحدة التعليمية (د)	الوقت خلال المنهج التجريبي (د)	النسبة المئوية (%)
1	القسم التحضيري	5 د	80 د	6.25%
أ	الحضور	1 د	16 د	1.25%
ت	إحماء عام	2 د	32 د	2.5%
ث	إحماء خاص	2 د	32 د	2.5%
2	القسم الرئيسي	30 د	480 د	37.5%
أ	الجزء التعليمي	10 د	160 د	12.5%
ب	الجزء التطبيقي	20 د	320 د	25%
3	القسم الختامي	5 د	80 د	6.25%
أ	لعبة صغيرة	4 د	64 د	5%
ب	الانصراف	1 د	16 د	1.25%
	المجموع	45 د	1280 د	100%

اعتمد الباحث في وضع تمارين خاصة بأسلوب التعلم السريع للمجموعة التجريبية في تعلم المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات عن طريق تحقق مراحل التعلم السريع، إذ جرى إعطاء التمارين من قبل مدرس المادة وبإشراف الباحث في مختبر الحاسبات، وكان الطلاب جميعهم يأخذون الوحدات التعليمية معاً، تضمنت كل وحدة تعليمية أربعة تمارين، إذ يقوم مدرس المادة بعرض التمرين على السبورة الإلكترونية، وشرح أداء كل تمرين وإشراك المتعلم بالعملية التعليمية عن طريق الحوار والمناقشة من ناحية تطبيق التمرين، وبعد ذلك يجري عرض مقطع لكل تمرين من التمارين، وهذا يعني أن الحواس جميعها تخدم المتعلم في العملية التعليمية، أي إن هناك طلاباً يتعلمون الحواس البصرية عن طريق الرؤيا والنظر، وهناك طلاب يتعلمون عن طريق سمع الأصوات وتخزينها بالذاكرة، وهناك طلاب يتعلمون عن طريق الإدراك الناتج عن المشاعر والأحاسيس عن طريق سماع الموسيقى، وهذه المرحلة الأولى للتعلم السريع، أما المرحلة الثانية للتعلم السريع فيكون العمل تعاونياً، لأن تطبيق الوحدات التعليمية كان في زمن جائحة كورونا، إذ إن الباحث بدأ بتواصل مع طلابه عن طريق مواقع الإنترنت، إذ قام الباحث بإرسال التمارين على مواقع التواصل، لكي يجري الإطلاع عليها من قبل الطلاب قبل إجراء الوحدات التعليمية، لتجري المناقشة حول أداء التمارين، حتى تصبح عندهم معرفة سابقة، أما المرحلة الثالثة من التعلم السريع فهو توافر بيئة تعليمية بالمتغيرات عن طريق صيغ جدار الساحة، وتخطيط الأرضية، واستخدام الشواخص والكرات الملونة، وأهداف، وشباك، وجهاز دي جي، تعطي هذه الأدوات كلها دافعاً وحماساً وتجعل عملية التعلم أسرع وإشراك المتعلم جسداً وعقلاً ومشاعراً.

الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات (المناولة، والدرجة، والتهديف) في يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/22 على الساحة الخارجية لثانوية ثابت بن قرة ومختبر الحاسبات للمجموعتين التجريبية والضابطة، مع مراعاة توافر الظروف المكانية والزمانية، والوسائل التي جرى استخدامها في الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه، للحدّ من الظروف والعوامل الدخيلة، وجرى تثبيت النتائج في استمارة مخصصة، لغرض مقارنة النتائج عن طريق الوسائل الإحصائية.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات بكرة قدم

الصلوات:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الدرجة	ثا	قبلي	27.002	15	2.361	0.610
		بعدي	20.576		1.643	0.424
دقة المناولة	درجة	قبلي	4.000	15	0.756	0.195
		بعدي	7.800		0.775	0.200
دقة التهديف	درجة	قبلي	5.267	15	0.961	0.248
		بعدي	11.933		1.223	0.316

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وأخطائها المعيارية ونسبة الخطأ للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	س.ف	ع.ف	ه	ت	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الدرجة	6.426	3.322	0.858	7.491	0.000	معنوية
دقة المناولة	-3.800	1.014	0.262	14.511	0.000	معنوية
دقة التهديف	-6.667	1.718	0.444	15.027	0.000	معنوية

يتبين من الجدولين (4) أنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، ولغرض معرفة هذه الاختلافات استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة، إذ تبين أنَّ قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (7.491، 14.511، 15.027) على التوالي، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

واظهرت النتائج في الجدولين (4) عند مستوى الخطأ (0.05) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارية الأساسية، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أنَّ التمرينات الخاصة المُعدّة بأسلوب التعلم السريع لذوي الأنظمة التمثيلية كانت ملائمة لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لدى طلاب المجموعة التجريبية، إذ أسهم هذا الأسلوب في إثارة دافعية الطلبة في الإنجاز والممارسة، كذلك أسهم هذا الأسلوب في رفع مستوى الثقة بالنفس بوساطة الإحساس كُلِّ فرد منهم في التعلم، واحترامهم لكيانهم، إذ يقدّم أسلوب التعلم السريع أسلوبًا جديدًا لاستثمار العقل البشري، والحواس جميعها في التعلم بوساطة التطبيقات العلمية في أثناء التطبيقات العملية للتمرينات، لتحقيق أفضل النتائج (عبدالغني حسن: 2007: 13)، عن طريق استخدامها في الوحدات التعليمية التي أسهمت في زيادة التعلم، وكذلك فإنَّ التنوع في المثيرات السمعية، والبصرية، والحسية، زادت من حدوث التعلم، وأنَّ "هناك حقيقة تقول: إنَّ التدريب أو التعلم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في هذه العملية، كالسمع، والبصر، والمس، ومن خلال هذه الحواس تكتسب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة" (مشعل: 2012: 55).

إنَّ تحسُّن الأداء في المهارات التي برزت بوساطة نتائج الاختبارات البعيدة جاء أيضًا نتيجة الالتزام بالتمرين، أو المواظبة من قبل عينة البحث، إذ وُفِّر أسلوب التعلُّم السريع أساليب تشويقية وحوافز، لضمان الالتزام بالوحدة التعليمية، وإتمام المنهج المُعد إذا أنجزت هذه الأساليب دوافع تجعل المتعلِّم يحس بالفرح، والسرور، والتشويق، ممَّا يجعله يندفع باتجاه التمرين المراد تحقيقه، إذ إنَّ "التمرين الجيد، والممارسة من خلال الأداء يؤدي إلى زيادة إدراك الرياضي لجسمه، فضلًا عن أهمية تطوير المعرفة لدى الرياضي، عن طريق التفكير، إذ يتغلغل على جوهر الحركة الذي يستند إلى أحكام الخيارات التي تخزن في الذاكرة" (الطالب وكامل لويس: 1993:167).

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الدرجة	ثا	قبلي	28.499	15	2.108	0.544
		بعدي	24.120		1.457	0.376
دقة المناولة	درجة	قبلي	3.933	15	0.704	0.182
		بعدي	5.467		1.060	0.274
دقة التهديف	درجة	قبلي	5.133	15	1.060	0.274
		بعدي	7.867		1.727	0.446

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وأخطائها المعيارية ونسبة الخطأ للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	س.ف	ع.ف	هـ	ت	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الدرجة	4.379	2.042	0.527	8.306	0.000	معنوي
دقة المناولة	-1.533	1.187	0.307	5.002	0.000	معنوي
دقة التهديف	-2.733	1.751	0.452	6.045	0.000	معنوي

يتبين من الجدولين (6) أنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، ولغرض معرفة هذه الاختلافات استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة، إذ تبين أنَّ قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة هي: (8.306، 5.002، 6.045) على التوالي، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات التي ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين من الجدولين (6) وتحت مستوى خطأ (0.05) للاختبارات المهارات الأساسية والبرمجة اللغوية العصبية النتائج أنفة الذكر للمجموعة الضابطة، فإنَّ تعلمها كان يسيرًا بالمقارنة مع المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب حدوث هذه النتيجة إلى أنَّ استخدام المجموعة الضابطة الأساليب المتبعة في عملية التعلم، داخل إطار الوحدة التعليمية اليومية طوال مدة تنفيذ مفردات المنهج للمجموعة الضابطة، ويرجع ذلك إلى اعتماد مدرس المادة، عن طريق الشرح والعرض المتبع من قبل المدرس في توصيل المادة المقررة .

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

وتحليلها:

الجدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (t) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في اختبار المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

المتغير	وحدة القياس	المجموع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الدرجة	ثا	التجريبية	15	20.576	1.643	6.251	0.000	معنوية
		الضابطة	15	24.120	1.457		0.000	معنوية
دقة المناولة	درجة	التجريبية	15	7.800	0.775	6.883	0.000	معنوية
		الضابطة	15	5.467	1.060		0.000	معنوية
دقة الهدف	درجة	التجريبية	15	11.933	1.223	7.444	0.000	معنوية
		الضابطة	15	7.867	1.727		0.000	معنوية

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28).

يتبين من الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، والخطأ المعياري للأوساط الحسابية، وقيمة (t)، ونسبة الخطأ في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات قيد البحث، ولغرض معرفة هذه الاختلافات استخدم الباحث اختبار (t) للعينات غير المترابطة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث هي (6.251، 6.883، 7.444) على التوالي، ولما كانت قيمة نسبة الخطأ للمتغيرات التي ككل هي أصغر من مستوى

الدلالة (0.05) فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ويتبين من النتائج في الجدول (15) عند مستوى خطأ (0.05)، إذ دلّت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات الأساسية، ويعزو الباحث في الحصول على هذه النتيجة استخدام تمارين خاصة بأسلوب التعلّم السريع في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات، إذ أسهم هذا الأسلوب في إثارة دافعية الطلبة في الإنجاز، والممارسة، والتعلم بصورة أسرع.

ويرى الباحث أنّ سبب حدوث هذا التحسن للمجموعة التجريبية، نظرًا إلى استخدام أسلوب التعلّم، ممّا يدلّ على فعالية هذه الأسلوب يتعلّم المهارات الأساسية التي تُعدّ من الضروريات الأساسية للاعب كرة قدم الصالات، وكذلك يعمل على تهيئة الظروف لفتح آفاق واسعة من التصور، والتخيل، والابتكار، والإبداع في مجال التعلّم (عبدالغني حسن: 2007:14)، إذ كان الهدف من استخدام هذا الأسلوب، اكتساب المهارات الأساسية وإتقانها للاعب كرة القدم، إذ إنّ التطبيق الجيد للمهارات يساعد على إتقان الأداء، وعدم تعرّض اللاعب للإصابة في لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، إلّا عن طريق إتقان النواحي المهارية الذي بدوره يؤثر في تطوير فاعلية اللاعبين الخطئية، وهذا يأتي عن طريق التدريب على أداء المهارة، وإعطاء الوقت الكافي، من أجل إتقانها (هارة: 1990:24).

ويعزو الباحث هذه الفروق أنّ نتائج طلاب المجموعة التجريبية التي تطبق عليهم التمارين الخاصة بأسلوب التعلّم السريع قد ارتفع مستوى الاتجاه الإيجابي نحو كرة قدم الصالات، واتبعت أسلوب التعلّم السريع، وهو أسلوب مثير ومشوق يثر الحواس المتعددة للمتعلّم، ومن ثمّ المعلومات التي تصل للدماغ أكثر، لأنّها تأتي من طرائق مختلفة، لذا يكون التعلّم أكثر صحة وتطابق مع المسار الحركي للمهاري، على أساس أنّ الدماغ هو المسؤول عن خزن الصورة للمسار الحركي للمهارة، وكذلك ارتباط تلك المعلومات والصور بالعمل البدني للرياضي، لتتكمّل المهارة المتعلّمة للاعبين عقليًا وبدنيًا، ومن ثمّ ستكون النتائج أفضل في التعلّم، إذ إنّ الأهداف التي يسعى إليها المدرس والمدرّب، تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة، منها: تنوعه وزيادة وقته، وذلك بإيجاد أفضل الطرائق، للوصول بالمتعلّم إلى مستوى عالٍ ومؤثر في

اكتساب التعلم (العامري: 205:2014) ، إذ يشير (وسام صلاح: 2015:145) إلى أنَّ "اكتساب المعرفة وتكاملها يتضمن دمج المعرفة المكتسبة مع ما سبق تعلّمه وتنظيمه في أنماط ذات معنى ودلالة تخزينية في ذاكرة المتعلّم طوال المدى، وهذه الخطوة الأخيرة هامة، لأنّها تتضمن قدرة المتعلّم على استرجاع المعلومات المخزونة في الذاكرة".

وتساعد الطالب على استخدام معرفته السابقة، لبناء معرفته الجديدة عن طريق الفضول والإثارة ، حب الاستطلاع، والاكتشاف والتغيير، وذلك بوساطة الملاحظة الدقيقة، واستخدام التفكير بتطبيق المفاهيم العلميّة وتمييزها، للوصول إلى المهارات الجديدة، وربطها مع مفاهيم أخرى.

4- الخاتمة:-

استنادًا إلى ما أظهرته النتائج، وفي ضوء الأهداف والفرضيات توصل الباحث الى ان التمرينات الخاصة بأسلوب التعلّم السريع لها تأثير إيجابي وفعال في ا تعلّم المهارات الأساسية لدى طلاب المجموعة التجريبية بكُرة القدم للصالات والتمرينات الخاصة بأسلوب التعلّم السريع زادت من اندفاع الطلاب، ورغبتهم، وميولهم بالتدريب، وزيادة عنصر الإثارة والتشويق، ممّا أدى أثر في الأداء العام، وأسهم في تعلّم المهارات الأساسية لدى الطلاب في كُرة القدم للصالات، في ضوء الحقائق العلميّة التي أسفرت عنها نتائج البحث يوصي الباحث الى ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب التعلّم السريع عند تدريس منهج مادة كُرة القدم للصالات، بوصفه أسلوبًا فاعلاً في لدى في تعلّم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الإعدادية في كُرة القدم للصالات، والى ضرورة تطبيق اختبار التمرينات الخاصة الملائمة للمراحل العلميّة لإمكانية الأداء بالصورة الصحيحة، التي تساعد في تنمية المهارات الأساسية بكُرة القدم للصالات.

المصادر

- بحث عبدالمطلب عبدالحمزة؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية ومهارية) لاختبار ناشئي خماسي القدم في بغداد لأعمار (14-16) سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011).
- روجر ريمر وجزيف ومنيك؛ مقدمة في أسس البحث العلمي، (ترجمة) صالح خليل أبو إصبع: (عمان، دار آرام للدراسات والنشر والتوزيع، 1997).
- فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2011).
- قاسم المندلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد، 1989).
- ماهر محمد العامري؛ فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1: (بغداد، الجامعة المستنصرية، 2014).
- نزار الطالب وكامل الرئيس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة للنشر، 1993) ص167.
- هادي مشعل؛ تكنولوجيا التعلم المعاصر - الحاسوب والانترنت، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر).
- هارة؛ أصول التدريب، (ترجمة): عبد علي نصيف: (الموصل، مطبعة التعلم العالي، 1990) ص24.
- هلال محمد عبدالغني حسن؛ مهارات التعلم السريع القراءة السريعة والخريطة الذهنية: (مصر، مركز تطوير الأداء والتنمية، 2007).
- وسام صلاح عبدالحسين (وآخرون)؛ أنماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلمين، ط1: (العراق، دار الصادق الثقافية، 2017).
- وسام صلاح عبدالحسين؛ التعلم المتناغم مع الدماغ، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2015).

الملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية

المدرسة: ثانوية ثابت بن قرة.
الصف: الخامس الأدبي.
عدد الطلاب: 15.
الوقت: (45 د)
الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية، وشواخص.
الهدف المعرفي: تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم للطلاب.
الهدف النفسي: إشاعة روح المنافسة بين الطلاب.
الهدف الوجداني: أن يتعلم الطلاب الأداء الصحيح للمهارة.

اليوم والتاريخ: الأحد
2020/11/1

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الإجراءات	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	10 د	- أخذ الغيابات، وتهيئة الأدوات.	× × × × × ○	التأكيد على الوقوف الصحيح.
	المقدمة	2 د	- مجموعة من التمرينات لتهيئة عضلات الجسم ومفاصله.	× × × × × × × × × × ○	الإحماء العام بصورة جيدة.
	الإحماء العام	3 د			
	إحماء خاص	5 د	- تمرينات تهيئة خاصة لخدمة القسم الرئيسي وتمرينات تمطية.	× × × × × × × ○ ×	التأكيد على المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارة.
2	القسم الرئيسي	30 د	- بداية الجانب النظري، شرح مهارة الدرجة بالكرة وتكتيكها، مع عرض التمرينات على مقطع فيديو لمهارة الدرجة.		التأكيد على صحة التمرينات.
	الجزء التطبيقي	10 د			
	الجزء التعليمي	20 د			
	تمرينات خاصة	4 د	التمرين الأول	× × × × ○ ×	مشاركة الطلاب جميعهم، مع مراعاة الفروق الفردية.
		4 د	التمرين الثاني	× × × × ○ ×	
		4 د	التمرين الثالث	× × × × ○ ×	
		4 د	التمرين الرابع	× × × × ○ ×	
		4 د	الراحة بين التمرينات		
	القسم الختامي	5 د	- إعطاء لعبة ترويقية تخدم المهارة، تشكل مجموعتان على شكل رتل، والقيام بمناولة الكرة إلى الطالب الآخر من فوق الرأس للخلف.	× × × × × ○	التأكيد على الالتزام والتعاون، والانصراف بهدوء
	لعبة صغيرة	3 د	- إعطاء تمرينات بدنية وارتقاء العضلات.		
	تمرينات تهدئة	2 د	- إعطاء التغذية الراجعة مع تصحيح الأداء		



ISSN-e:2710-5016

ISSN :6032-2074 الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

العدد الثامن والعشرون

1998



126

