



## ***The Effect of Motor Educational Based on the Stevens Model on Improving Agility, Balance, and the Skill of Heading the Ball in Football among Students***

*This study aims to investigate the effect of motor educational exercises based on the Stevens model on improving agility, balance, and the skill of heading the ball in football among students. The research problem emerged from field observations showing students' weakness in some motor abilities, in addition to a clear deficiency in mastering the skill of heading the ball in football. This highlighted the need to employ a modern educational model to address this deficiency. The researchers adopted the experimental method using the equivalent groups design. The study population consisted of first-year students at the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Wasit, during the academic year 2020. The research sample was selected using simple random sampling from two classes, after excluding a number of students for irregular attendance. The researchers concluded that employing motor educational exercises according to the Stevens model is effective in developing motor abilities, improving agility and balance, and enhancing the learning of the skill of heading the ball in football among students. Consequently, it is recommended to adopt the Stevens model in football teaching methods within the curricula of colleges of physical education and sport sciences .*

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

**Keywords:** *Motor Educational, Stevens Model, Agility, Balance, Heading the Ball Skill*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير تمارينات تعليمية وفق أنموذج ستيبانز في تحسين الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالراس

بكرة القدم لدى الطلاب

ا.م.د. علي محسن ديري

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية القادسية

[elyaali211@gmail.com](mailto:elyaali211@gmail.com)

ا.م.د. علي حميد جبيل

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[alihameed@uowasit.edu.iq](mailto:alihameed@uowasit.edu.iq)

Wasiat Journal of Sports Sciences

المخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التمارينات التعليمية وفق أنموذج ستيبانز في تحسين الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لدى الطلاب، جاءت مشكلة البحث من الملاحظة الميدانية لضعف مستوى الطلاب في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وبالاخص مهارة ضرب الكرة بالرأس نتيجة استخدام الاساليب التقليدية في عملية التعلم، وكذلك عدم التركيز على القدرات الحركية مثل الرشاقة والتوازن وما تشكله من عنصر اساسي في تعزيز الاداء المهاري، مما استدعى الحاجة إلى توظيف أنموذج تعليمي حديث لمعالجة هذا القصور، وقد اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي (2025/2024)، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة من شعبتين بواقع (25) طالبا لكل شعبة بعد استبعاد عدد من الطلاب لعدم الانتظام، وأستنتج الباحثان إلى أن توظيف التمارينات التعليمية وفق أنموذج ستيبانز يسهم بشكل فاعل في تطوير القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) وتحسين تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لدى الطلاب، ويوصي البحث بضرورة اعتماد أنموذج ستيبانز في مناهج وطرائق تدريس كرة القدم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية : التمارينات التعليمية - أنموذج ستيبانز - الرشاقة والتوازن - مهارة ضرب الكرة بالراس.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد العملية التعليمية-التدريسية من أهم الركائز الأساسية في بناء الفرد وصقل شخصيته وتطوير مهاراته البدنية والعقلية، إذ يشهد العالم اليوم تطورًا متسارعًا في ميدان التعليم الحديث نتيجة للتغيرات العلمية والتكنولوجية المتلاحقة، الأمر الذي فرض على المؤسسات التعليمية ضرورة تبني طرائق ونماذج تعليمية متطورة تسهم في تحسين نواتج التعلم وتلبية متطلبات الواقع العملي، ومن بين أبرز هذه المستجدات التربوية اعتماد النماذج التعليمية الحديثة التي توفر بيئات تعليمية تفاعلية تساعد على إشراك المتعلم بصورة فاعلة في الموقف التعليمي، وتعمل على تطوير قدراته البدنية والحركية والمعرفية بصورة متوازنة. ويعد أنموذج ستيبانز من النماذج التعليمية الفاعلة التي تهتم بانتقال أثر التعلم عبر مراحل متدرجة تتيح للمتعلمين اكتساب المهارات بصورة أكثر فاعلية، من خلال اعتماد خطوات تدريسية تعزز من دور الطالب وتجعله محورًا رئيسًا في العملية التعليمية، مما يسهم في رفع مستويات الأداء الحركي والمهاري لديهم. وتعد التمرينات التعليمية من الوسائل الأساسية في العملية التعليمية الرياضية، إذ تسهم في ربط الجانب المعرفي بالجانب العملي من خلال مواقف تطبيقية تعزز اكتساب القدرات الحركية وتنمية المهارات، كما أن أعداد هذه التمرينات وفق أهداف محددة يساعد في تحسين مستويات الطلاب بشكل تدريجي، ويجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واستمرارية. وتشكل القدرات الحركية قاعدة أساسية لعملية التعلم الحركي، إذ تعد الرشاقة والتوازن من أهم هذه القدرات لما لهما من دور مباشر في نجاح تعلم وإتقان مختلف المهارات الرياضية، حيث تساعد الرشاقة على سرعة التكيف مع المواقف المختلفة داخل الملعب، بينما يضمن التوازن سلامة الحركة ودقتها وكفاءتها. لعبة كرة القدم فهي من أكثر الألعاب الجماعية انتشارًا وأهمية على المستويين المحلي والعالمية، لما تتميز به من طابع تنافسي وجماهيري واسع، وهي تتطلب امتلاك الطلاب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية التي تسهم في نجاح الأداء، تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ تستخدم في مواقف هجومية ودفاعية متعددة مثل تسجيل الأهداف، وقطع الكرات العالية، وتحويل اتجاه الكرة بدقة، وتُظهر هذه المهارة قدرة الطالب على التوقيت السليم، والتوازن، واستخدام القوة المناسبة أثناء الارتقاء والتصويب بالرأس.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



ومن هنا تبرز أهمية البحث في كونه محاولة علمية لتوظيف التمرينات التعليمية وفق نموذج ستيبانز لمعالجة جوانب القصور في بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) وتحسين تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لدى الطلاب، بما يرفد العملية التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بأساليب أكثر فاعلية في تنمية الأداء الحركي والمهاري.

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين في مجال التدريس ومتابعتهم للعملية التعليمية لمادة كرة القدم ، لوحظ أن الطرق التقليدية المتبعة في التدريس غالبًا ما تنفرد إلى التنوع في استخدام النماذج التعليمية الحديثة، ولا توظف التمرينات التعليمية التي تنمي القدرات الحركية و تعزز من الاداء المهاري ، الأمر الذي انعكس سلبا على تعلمهم للمهارات الاساسية وخصوصا مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم، باعتبارها إحدى المهارات الأساسية التي تمثل قاعدة للعديد من المواقف الهجومية والدفاعية داخل اللعبة ، ومن هنا برزت الحاجة إلى توظيف التمرينات التعليمية وفق نموذج ستيبانز لما يتميز به من مراحل تعليمية متدرجة تهدف إلى تنمية القدرات الحركية وتحسين تعلم المهارات الأساسية.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات تعليمية وفق نموذج أستيبانز لتحسين الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لدى الطلاب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التعليمية وفق نموذج ستيبانز والاسلوب المتبع في تحسين الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لدى الطلاب.
- 3- المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لمعرفة الفروق الدالة إحصائيًا.

### 1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين في متغيرات الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من ( 1 / 10 / 2024 ) لغاية ( 1 / 1 / 2025).

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في الكلية (جامعة واسط) .

## 2- إجراءات البحث الميدانية:

## 2-1 منهجية البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته وطبيعة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته.

حدد الباحثان مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة واسط للعام الدراسي (2025/2024)، والبالغ عددهم (160) طالبًا موزعين على خمس شعب دراسية، لاختيار عينة البحث استخدم الباحثان الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، حيث تم اختيار شعبتين من الشعب الخمسة، مجموع الطلاب في الشعبتين (65) طالبًا ، تم اختيار (25) طالبًا من كل شعبة لتشكيل المجموعتين، بعد استبعاد الطلاب الراسبين والغائبين والمؤجلين، شعبة (أ) تمثل المجموعة التجريبية، وشعبة (ج) تمثل المجموعة الضابطة، ليصبح مجموع عينة البحث (50) طالبًا، وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (31.25%) .

## 3-2 التجانس :

قام الباحثان بأجراء عملية التجانس في متغيرات (الطول - الوزن - العمر ) كما موضح في جدول (1)

## جدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	170,51	170	2,432	-0.325
الكتلة	كغم	69,32	69	1,221	-0.421
العمر	سنة	19,32	19	0,647	0.631

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## 4-2 التكافؤ:

قام الباحثان بأستخراج التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التابعة، باستخدام قانون T للعينات المستقلة والجدول (2) يبين ذلك.

## جدول (2)

يبين التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار الرشاقة والتوازن ومهارة التنطيط بكرة القدم .

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	العمليات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0,622	0,95	2,83	28,63	1,95	28,60	ثا	الرشاقة
غير دال	0,811	0,884	2,33	43,12	2,37	42,64	درجة	التوازن
غير دال	0,721	0,38	1,21	2,31	1,25	2,75	الدرجة	ضرب الكرة بالرأس

## 5-2 الوسائل والأجهزة والأدوات:

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، المقابلة الشخصية، ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع عدد (1)، شريط قياس كتان عدد (1)، أدوات مكتبية أوراق وأقلام، صافرة يابانية الصنع عدد (1)، ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (10)، شريط لاصق ملون بعرض (5) سم، ساعة توقيت إلكترونية، (6) اقماع , شواخص بلاستيكية ملونة ومختلفة الأحجام، جهاز لابتوب

نوع (Dell) P-ISSN:2707-

## 6-2 تحديد اختبارات البحث:

بعد اطلاع الباحثين على عدد من المراجع المتخصصة في التعلم الحركي وطرائق التدريس والاختبار والقياس في كرة القدم ، وإجراء مقابلات مع (10) من الخبراء والمختصين في هذا المجال، توصلنا إلى اختيار مجموعة من الاختبارات التي تتلاءم مع أهداف البحث ومتطلباته. وقد شملت هذه الاختبارات جانبين من القدرات الحركية وهما (الرشاقة والتوازن )، بالإضافة إلى أحد المهارات الأساسية في كرة القدم وهي مهارة التنطيط بالقدمين، وفيما يلي وصف هذه الاختبارات:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-6-1 اختبار الرشاقة (علي ناجي جبر، 2019، 65).

اسم الاختبار: الجري المتعرج على شكل (8).

الغرض: القدرة على تغيير الاتجاه مع التحكم بالكرة أثناء الحركة.

الأدوات: خمس قوائم أو أقماع، ساعة توقيت، ومساحة مستطيلة الأبعاد (4.75 × 3 م). تثبت الأقماع

الأربعة عند زوايا المستطيل، بينما يوضع القمع الخامس في منتصف الضلع الطولي.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط البداية بجانب أحد الأقماع، وعند سماع إشارة الانطلاق يبدأ بالجري

المتعرج على شكل الرقم (8) بين الأقماع، ويكرر ذلك ثلاث مرات متتالية حتى يعود إلى نقطة البدء.

التسجيل: يعتمد الزمن الكلي المستغرق في تنفيذ المحاولة ثلاث مرات متتالية.

2-6-2 اختبار التوازن:

اسم الاختبار: التوازن الحركي. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، 327)

الغرض: المحافظة على التوازن أثناء وبعد الأداء الحركي.

الأدوات: ساعة توقيت، شريط قياس، (11) علامة مثبتة على الأرض، إضافة إلى حكم مختص لتسجيل

أخطاء الهبوط ومتابعة الثبات لمدة خمس ثوانٍ.

طريقة الأداء: يبدأ المختبر من وضع الوقوف على مشط القدم اليمنى عند العلامة الأولى، ثم يثب بالقدم

اليسرى إلى العلامة التالية محاولاً الثبات عليها لمدة أقصاها خمس ثوانٍ، يكرر الوثب بنفس الأسلوب حتى

العلامة العاشرة، مع تبديل القدم عند كل وثبة، والارتكاز يجب أن يكون على مشط القدم. المسافة بين

العلامات (30) سم.

التسجيل: يمنح المختبر خمس درجات عند الهبوط الصحيح على كل علامة، إضافة إلى درجة واحدة عن

كل ثانية يتمكن فيها من المحافظة على التوازن، وبعد أقصى خمس ثوانٍ، وبذلك تصل الدرجة النهائية إلى

(100) درجة، لا يمنح المختبر الدرجات الخاصة بالهبوط إذا لمس الأرض بغير مشط القدم أو لم يغط

العلامة بشكل صحيح، مع منحه فرصة إعادة التوازن خلال خمس ثوانٍ فقط.

2-6-3 اختبار ضرب الكرة بالرأس: (محمد إبراهيم سلطان، 2014، 312)

الغرض من الاختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالرأس.

مواصفات الاختبار: يقف الطالب خلف خط البداية ممسكاً الكرة، ثم يقوم برميها عاليًا ليضربها بالرأس على

أبعد دائرة ممكنة، محاولاً إسقاطها داخلها. الوطنية 2439



الأدوات المستخدمة: ثلاث دوائر نصف قطر كل منها (1 م) ، المسافة من خط البداية إلى مركز الدائرة الأولى (5 م)، والدائرة الثانية (7 م)، والدائرة الثالثة (9 م). كرات قدم قانونية.

طريقة التسجيل: يعطى للطالب الذي ينجح في إسقاط الكرة داخل الدائرة الأولى (1 درجة) ، والدائرة الثانية (2 درجة) ، والدائرة الثالثة (3 درجة) ، وإذا سقطت الكرة خارج جميع الدوائر يُعطى الطالب (0) ، يسمح لكل طالب بثلاث محاولات.

## 7-2 إعداد التمرينات التعليمية:

بعد مراجعة الباحثان للأدبيات المتخصصة والدراسات السابقة ذات الصلة، إلى جانب الاستفادة من آراء مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس بكرة القدم، قام الباحثان بإعداد مجموعة من التمرينات التعليمية المصممة خصيصاً لتناسب أهداف البحث ومتغيراته ، وقد تم اعتماد هذه التمرينات بما ينسجم مع المتغيرات الأساسية قيد الدراسة، وهي (الرشاقة، التوازن، ومهارة ضرب الكرة بالراس بكرة القدم) ، بلغ عدد التمرينات التعليمية التي أعدها الباحثان (20) تمريناً موزعة على ثلاثة محاور أساسية، تم تطبيق خمسة تمارين متنوعة في كل وحدة تعليمية ، وقد تم تطبيق خمسة تمرينات في كل وحدة تعليمية ضمن القسم الرئيسي من الوحدة، نفذت هذه التمرينات من قبل أفراد المجموعة التجريبية ضمن القسم الرئيس من الوحدات التعليمية، اعتمد الباحثان في إعداد التمرينات على استخدام أدوات ووسائل بسيطة قريبة من طبيعة اللعبة، مما يساهم في تنمية الصفتين البدنيتين (الرشاقة والتوازن) والمهارة قيد البحث (ضرب الكرة بالرأس)، كما روعي التدرج من السهل إلى الأصعب، وتطبيق مبدأ التنوع في التمرينات، إضافة إلى ضبط زمن الأداء وفترات الراحة لتحقيق أفضل مردود تعليمي.

## 6-2 التجربة الاستطلاعية:

أُجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق (2 / 10 / 2024) على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع البحث، لغرض ، التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة بما يتلاءم مع عينة البحث و معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق الاختبارات وملئمتها لطبيعة ومستوى العينة.

## 7-2 الأسس العلمية للاختبارات:

قام الباحثان بعرض مجموعة الاختبارات على عددٍ من الخبراء والمختصين في مجالات الاختبار والقياس وطرائق التدريس والتعلم الحركي في كرة القدم، وقد أجمعت آراءهم بنسبة (100%) على صلاحية هذه الاختبارات لقياس الأهداف التي صممت من أجلها ، أما فيما يخص الثبات فقد تحقق الباحثان منه من



خلال أسلوب إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبارات الأول يوم الخميس الموافق (2024/10/3) على العينة الاستطلاعية المكونة من (10) طلاب، ثم أُعيد تطبيقها بعد فاصل زمني قدره سبعة أيام، في يوم الخميس الموافق (2024/10/10) وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس درجة الثبات، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط لاختبارات الرشاقة، والتوازن، ومهارة ضرب الكرة بالرأس على التوالي (0.88، 0.85، 0.89)، مما يدل على أن الاختبارات تمتاز بدرجة ثبات مرتفعة، أما الموضوعية فقد تم التحقق منها من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تقييمات محكمين اثنين لنتائج العينة، إذ بلغت قيم معاملات الارتباط (0.90، 0.92، 0.88) على التوالي، مما يشير إلى أن الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الموضوعية والدقة في التقدير.

## 2- 8 الاختبار القبلي:

أجري الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الاحد الموافق (2024/10/13) على ملعب الكلية، وقد تم تنفيذ جميع إجراءات الاختبار للمجموعتين وفقاً للشروط والمعايير العلمية .

## 2- 9 التجربة الرئيسية:

باشر الباحثان بتطبيق المنهج التعليمي يوم الاثنين الموافق (2024/10/14) بعد استكمال إجراءات الاختبارات القبلية، واستمر العمل حتى يوم الأحد الموافق (2024/12/15). وقد تضمن المنهج (16) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في الأسبوع، وزمن الوحدة الواحدة (90 دقيقة) ، تم تنفيذ الانموذج بخطواته مع التمرينات في القسم الرئيسي من الدرس للمجموعة التجريبية وتحدد عملها في يوم الاثنين والاربعاء من كل اسبوع، في حين اعتمدت المجموعة الضابطة على الأسلوب التقليدي الذي ينفذه نفس المدرس، وتحدد عملها في يوم الثلاثاء والاربعاء ، خطوات أنموذج "ستيبانز" كما طبقت على المجموعة التدريبية:

1- **مرحلة التحفيز والإثارة:** يبدأ المدرس بعرض مواقف قصيرة أو لقطات عملية لضرب الكرة بالرأس، بهدف إثارة فضول الطلاب وتحفيزهم لتذكر خبراتهم السابقة في التعامل مع الكرة.

2- **مرحلة استكشاف مستوى الفهم:** يقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة، ويطلب منهم مناقشة كيفية ضرب الكرة بالرأس، وما يواجهونه من صعوبات أثناء الأداء، لتظهر أفكارهم ومعتقداتهم الأولية حول المهارة.

3- **مرحلة تفسير المهارة:** تطرح المجموعات ما توصلت إليه من أفكار، ويقوم المدرس بإدارة النقاش لتصحیح المفاهيم غير الدقيقة، مع تقديم شرح مبسط وخطوات عملية لتنفيذ المهارة بشكل صحيح.



4. مرحلة بناء المفهوم: يتم هنا تقديم النموذج العملي الصحيح لضرب الكرة بالرس، حيث يوضح المدرس الأداء تدريجيًا، ثم يطبق الطلاب المهارة مع التركيز على التفاصيل الأساسية (مثل وضع الجسم الصحيح، توقيت الارتقاء، استخدام الجبهة في ضرب الكرة).

5- مرحلة توسيع المفهوم: يطلب من الطلاب ربط ما تعلموه بمواقف جديدة أكثر تعقيدًا، مثل ضرب الكرة من الحركة أو مع وجود زميل يراقب، مما يساعد على تعميم المهارة وربطها بمواقف اللعب الفعلية التي تتطلب دقة في التوقيت والسيطرة أثناء الأداء.

6- مرحلة التشجيع والدعم: يقدم المدرس التغذية الراجعة الإيجابية، ويشجع الطلاب على الاستمرار في التعلم، مع تعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال مسابقات صغيرة أو تحديات جماعية لتنفيذ أكبر عدد من المهارة بدقة خلال وقت محدد.

## 2- 10 الاختبار البعدي:

قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي في يوم الاثنين الموافق ( 2024/12/16 ) في نفس ملعب الكلية الذي جرى عليه الاختبار القبلي، وحرص الباحثان على تطبيق الظروف نفسها في الاختبار القبلي.

## 2- 11 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

### جدول (3)

يبين النتائج للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,012	2,99	1,78	27,53	2,83	28,63	الدرجة	الرشاقة
معنوي	0,001	4,87	2,87	51,44	2,33	43,12	الثانية	التوازن
معنوي	0,001	2,65	1,35	3,98	1,21	2,31	الدرجة	ضرب الكرة بالرأس





دال عند درجة حرية ( 24 ) ومستوى دلالة (0,005)

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

#### جدول (4)

يبين النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0,001	5,08	1,071	24,62	1,95	28,60	ثا	الرشاقة
معنوي	0,000	14,81	1,96	60,11	2,37	42,64	الدرجة	التوازن
معنوي	0.000	5,62	1,88	5,34	1,25	2,75	الدرجة	ضرب الكرة بالرأس

دال عنده درجة حرية ( 24 ) ومستوى دلالة (0,005)

#### مناقشة النتائج جدول (3) و جدول (4):

بينت نتائج الجدول (3) و(4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.005) ولصالح الاختبار البعدي في كلتا المجموعتين.

أظهرت نتائج المجموعة الضابطة تقدماً بسيطاً في الاختبار البعدي لمتغيرات الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس، ويعزى الباحثان السبب إلى طبيعة المعلومات التي تلقاها الطلاب خلال الدروس التعليمية، سواء كانت نظرية أم تطبيقية، إذ أسهمت في تحسين مستوى فهمهم لأداء المهارات الحركية المطلوبة، كما أن استخدام المعلم أساليب تدريس فعالة ساعد على إيصال المفاهيم الحركية الأساسية بطريقة واضحة ومفهومة، مما مكن الطلاب من ترجمتها إلى أداء عملي داخل الموقف التعليمي، وإن توافر الخبرة الميدانية لدى المدرس كان له دور في تقديم الشرح والعرض بصورة صحيحة ومناسبة لمستوى الطلاب، وقد انعكس هذا التكامل بين الجانب المعرفي والتطبيقي على تحسين الأداء المهاري وتحسن القدرات الحركية الأساسية لديهم، ويتفق ذلك مع ما أكدته (ناهد عبد زيد، 2008، 88) من أن



أكثر التغييرات التي تحدث أثناء عملية التعلم تكون نتيجة للمعلومات التي يتلقاها الطالب، سواء كانت نظرية أم تطبيقية، شرط أن تكون جوهرية و باستخدام أساليب تدريسية فعالة وخبرة ميدانية جيدة في توصيلها.

كما وأظهرت نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات التعليمية وفق أنموذج استيبانز تحسن ملحوظاً في الاختبار البعدي في متغيرات الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس، إذ يرى الباحثان أن التمرينات التعليمية أسهمت وفق خطوات هذا الأنموذج في تحسين قدرات الطلاب الحركية والمهارية بشكل واضح، فقد عززت مراحل الأنموذج من تفاعل الطلاب مع الموقف التعليمي، وساعدتهم على فهم المهارة وتحليل أدائها بصورة تدريجية ومنظمة، كما أن طبيعة التمرينات المتنوعة والمتدرجة بالصعوبة وفرت فرصاً متكررة للطلاب لاكتساب الأداء السليم وتحسين السيطرة على الجسم أثناء تنفيذ المهارة، إن هذا التنظيم العلمي لعملية التعلم جعل الطلاب أكثر قدرة على تحقيق التوازن المطلوب لأداء المهارة بكفاءة عالية، كما ساعدت التمرينات على رفع دافعيتهم للتعلم والاستمرار في الأداء بصورة صحيحة ومنتقنة ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (هواش هليل، 2022، 300) من أن تنوع مصادر التعلم يضيف بعداً جديداً ويحول العملية التعليمية إلى حالة من التشوق والانجذاب نحو التعلم.

ان سبب تقدم المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى فاعلية استخدام الأنموذج والذي حسن من الأداء للقدرات ومهارة ضرب الكرة بالرأس، كما ساهم هذا النموذج في إثارة دافعية الطلاب للتعلم من خلال تشجيعهم على الاكتشاف الذاتي وحل المشكلات المرتبطة بالأداء المهاري، كذلك يمنحهم فرصاً أكبر للتعاون وتبادل الخبرات، مما يخلق مناخاً تعليمياً إيجابياً يدعم المشاركة الفاعلة بين الطلاب ذوي أنماط التعلم المختلفة، ومن ثم فإن التقدم الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية يعكس الدور الإيجابي لنموذج استيبانز في تعزيز التعلم النشط وتحسين القدرات الحركية والمهارية لدى طلاب كرة القدم ، وهذا يتفق مع (Stepans, 2011) إن أنموذج استيبانز يضع المتعلمين في بيئة تعليمية تفاعلية تتيح لهم مواجهة مفاهيمهم السابقة الخاطئة والعمل على تعديلها من خلال الممارسة العملية والنقاش الجماعي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## 3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

## جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة والتوازن ومهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم للطلاب

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	3,88	1,78	27,53	1,071	24,62	ثا	الرشاقة
معنوي	0,011	7,77	2,87	51,44	1,96	60,11	الدرجة	التوازن
معنوي	0,000	3,24	1,35	3,98	1,88	5,34	الدرجة	ضرب الكرة بالرأس

دال عنده درجة حرية ( 48 ) ومستوى دلالة (0,005)

أظهرت نتائج الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين، وقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.005) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان أن السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى استخدام تمارين تعليمية وفق نموذج استبيانز الذي أسهم في تحسين الرشاقة والتوازن وتعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى الطلاب، إذ يعمل هذا النموذج على معالجة خبرات التعلم السابقة للمتعلمين بشكل فعال من خلال مراحل منظمة تتيح لهم إعادة بناء مفاهيمهم وتصحيح الأخطاء المفاهيمية، كما يساعد على ربط الخبرات القديمة بالجديدة، مما يعزز الفهم العميق ويزيد من قدرة الطالب على نقل أثر التعلم إلى مواقف جديدة، وتوفر بيئته التعليمية أنشطة موجهة تسهم في الفدرات والمهارات لدى الطالب أثناء الأداء المهاري، كذلك يمنح الأنموذج فرصاً للتقويم الذاتي ومراجعة التعلم بصورة مستمرة، مما يسهم في تحسين جودة الأداء واستيعاب المفاهيم الحركية بدقة أعلى، هذه النتائج توضح أن التعلم في ضوء هذا الأنموذج لا يقتصر على اكتساب المهارة، بل يمتد ليشمل تطوير بنية التفكير والفهم لدى الطالب، ويتفق ذلك مع ما أشار به (غباشي، 2021، 208) أن أنموذج استبيانز يتميز بأنه يعزز حماس الطالب نحو التعلم ويعطي الفرصة للطلاب



للتفاعل والمشاركة والتعلم مع بعضهم البعض، كما يشجع على مشاركة الطلاب ذوي الأنماط المختلفة من التعلم، بالإضافة إلى أنه يقدم فرصاً مؤثرة لمعالجة خبرات التعلم السابقة للطلاب.

كما أظهرت نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات تعليمية وفق نموذج استيبيانز تقدم على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس، حيث أسهمت التمارينات المنظمة والمبنية على أسس علمية في رفع كفاءة الأداء الفني والدقة في التنفيذ، وقد تم أعداد التمارينات بطريقة متدرجة في الصعوبة تراعي مستوى الطلاب وتساعد على الانتقال من المراحل البسيطة إلى المركبة وفق خطوات النموذج، وما يتميز به من تسلسل منظم لمراحل التعلم يسهم في رفع مستوى الفهم والأداء، إذ ساعدت مراحل النموذج المتتابعة من التحفيز والإثارة، مروراً بالاستكشاف والتفسير، ثم بناء المفهوم وتوسيعه، وانتهاءً بالتشجيع والدعم في خلق بيئة تعلم تفاعلية قائمة على المشاركة والفهم التدريجي للمهارة، وإن تنفيذ التمارينات في بيئة تعليمية مناسبة من حيث الأدوات والمساحة والزمن ساعد على تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة عالية هذا التنظيم العلمي في عرض المهارة وتكرارها تحت ظروف تعليمية مضبوطة جعل الطلاب أكثر قدرة على التحكم بالكرة وضربها بدقة وإتقان، ويتفق ذلك مع ما جاء به (رعد، 2003) الذي أشار إلى أن البرامج التعليمية المقننة تؤدي إلى تحقيق الأهداف التعليمية إذا بنيت على أسس علمية في تنظيم عملية التعلم واستعمال الأساليب والنماذج المناسبة والمتدرجة بالصعوبة، وملاحظة الفروق الفردية، وكذلك استعمال التمارينات المؤثرة بإشراف المدرس وتحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة.

وكذلك يرى الباحثان سبب تقدم المجموعة التجريبية إلى تكرار التمارينات التعليمية داخل الوحدة التعليمية أتاح للطلاب فرصاً كافية لفهم المهارة واستيعاب مراحل أدائها الحركي بالشكل الصحيح، إن إعادة أداء التمرين المهاري لعدد كبير من المرات، وبطرق متنوعة تتماشى مع مراحل النموذج، أسهمت في تثبيت الاستجابات التعليمية وتطوير الإتقان الحركي لدى الطلاب، كما أن هذا التكرار المتدرج ساعد على تعزيز الإداء الحركي والتناسق في الأداء من خلال ممارسة المهارة في مواقف تعليمية مختلفة، وقد أظهر الطلاب في نهاية التجربة قدرة أعلى على التحكم بالكرة وتوجيهها بدقة أثناء ضربها بالرأس نتيجة التفاعل المستمر مع التمارينات التعليمية، إن تنظيم التمارينات وتكرارها تحت إشراف المدرس ساعد في ترسيخ المفهوم الصحيح للمهارة وتحقيق الأهداف التعليمية المخططة، ويتفق ذلك مع ما جاء به (علي عبد الكريم، 2017، 150) أن التمرين المهاري المستخدم لأكثر عدد ممكن من المرات يوفر فرصة كافية



للمتعلم لإتقان المهارة وأدائها بالشكل الأفضل، كما أن تكرار التمرين في الوحدة التعليمية يسهم في تثبيت الأداء الصحيح خلال التعلم.

كما أظهرت نتائج المجموعة التجريبية تحسن واضحاً في متغيرات البحث على المجموعة الضابطة، وهذا يعود الى التنظيم لعملية التعلم بشكل منهجي ومترابط ساعد الطلاب على اكتساب المهارة بصورة تدريجية ومستقرة، فقد أسهم التسلسل المنظم للتمرينات عبر الوحدات التعليمية في زيادة قدرة الطلاب على أداء المهارة بكفاءة أعلى نتيجة التكيف الحركي الناتج عن الممارسة المنتظمة، كما أدى هذا التنظيم إلى تحسين الاقتصاد في الجهد أثناء التنفيذ، إذ أصبح الطلاب يؤدون المهارة بانسيابية أكبر وبتنسيق أفضل بين الحركات الأساسية، إن استمرارية الأداء لأيام وأسابيع ضمن بيئة تعليمية موجهة ساعدت على تحسن الأداء الأمثل لعملية التعلم الحركي، وقد تجلت هذه النتائج في ارتفاع مستوى السيطرة على الكرة ودقة التوجيه في الضرب بالرأس، مما يدل على فاعلية التنظيم العلمي في تحقيق التعلم المتقن، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (وفاء صباح محمد، 2000، 91) أن التعلم المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة المتعلم نتيجة لأداء التمارين لأيام أو أسابيع أو أشهر، وذلك لتعود الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين، كما أنه يكون أكثر اقتصادية في أداء العمل الرياضي.

وكذلك يعزو الباحثان سبب تقدم المجموعة التجريبية في صفتي الرشاقة والتوازن لدى الطلاب، الى التمرينات المنظمة والمتدرجة في تطوير هذه القدرات الحركية الأساسية اللازمة لأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بكفاءة أعلى، فقد مكنت التمرينات الطلاب من التحكم في الجسم أثناء التحرك والتوازن على القدمين عند تنفيذ الضرب بالرأس، مما انعكس إيجابياً على دقة الأداء وسرعة الاستجابة في مواقف اللعب المختلفة، كما أسهمت التمرينات في تعزيز المرونة والتناسق العضلي، الأمر الذي جعل الأداء أكثر انسيابية وأقل عرضة للأخطاء الحركية، إن تنظيم التمرينات وفق خطوات الأنموذج، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، ساعد في تحسين التحكم في مركز الثقل أثناء الحركة، وبالتالي رفع مستوى الرشاقة والتوازن بشكل ملحوظ، ويتفق ذلك مع ما أكده (إيلين وديع فرج، 1995، 219) أن تنمية القدرات أو الصفات الحركية الخاصة تمكن المتعلم من القيام بالأداء الحركي والمهارة في أفضل صورة ممكنة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



## 4-الاستنتاجات والتوصيات :

## 1-4 الاستنتاجات

- (1) أظهرت النتائج أن استخدام أنموذج ستيبانز في التدريس ساهم في تحسين أداء الطلاب في مهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل ملحوظ، مقارنة بالاختبارات القبلية.
- (2) أظهرت النتائج تحسن واضح في التوازن والرشاقة لدى الطلاب نتيجة لتنفيذ التمرينات التعليمية المنظمة والمتدرجة وفق خطوات الأنموذج.
- (3) ساعد الأنموذج الطلاب على استيعاب المفاهيم الحركية بشكل تدريجي من خلال مراحل التحفيز، الاستكشاف، تفسير المهارة، بناء المفهوم، توسيع المفهوم، والتشجيع والدعم.
- (4) أسهمت التمرينات التعليمية في تعزيز الأداء المهاري من خلال تكرار المهارة تحت إشراف المدرس، ما ساعد على تحسين التعلم والدقة في التنفيذ.
- (5) بينت النتائج أن الجمع بين الأنموذج التعليمي والتمارين التطبيقية يحسن من القدرات الحركية ويجعل التعلم أكثر فعالية واستمرارية.

## 2-4 التوصيات :

- (1) استخدام أنموذج ستيبانز في تدريس المهارات الأساسية بكرة القدم لدى الطلاب.
- (2) أعداد التمرينات التعليمية بشكل متدرج في الصعوبة ومتوافق مع مستويات الطلاب الفردية لضمان تحسين القدرات البدنية والمهارية.
- (3) يوصي الباحثان باستخدام هذا الأنموذج على مهارات أخرى بكرة القدم.
- (4) يوصي الباحثان باستخدام التمرينات التعليمية في الوحدة التعليمية لتدريس مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم لما لها دور من تنمية القدرات الحركية وتعزيز الاداء المهاري .

## المصادر

- ✓ ايلين وديع فرج : (2012) , الكره الطائره دليل المعلم والمدرّب واللاعب , ط1 , الاسكندريه , منشاه المعارف.
- ✓ رعد (2003): تأثير التمارين الخاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.
- ✓ ظبياء جعفر هوش، ومحمد حسن هليل:(2022) "تأثير استخدام وسيلة تعليمية في دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية في التنس الأرضي"، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 3.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





- ✓ علي عبد الكريم : (2017) ,اثر التدريب الذهني للمقتربات الخططيه لمواقف اللعب المختلفه في تعلم بعض المهارات بكره الطائره للناشئين , رساله ماجستير , جامعه بابل, كليه التربيه البدن وعلوم الرياضه .
- ✓ علي ناجي جبري (2019): تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض القدرات البدنية والحركية وأداء المهارات المركبة بكره القدم للناشئين، رساله ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط.
- ✓ غباشي: (2021), أثر استخدام نموذج ستيانز على التفكير التألمي والتحصيل المعرفي في مقرر تاريخ التربية البدنية والرياضة, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 48(1).
- ✓ محمد ابراهيم سلطان: (2014) دراسات تطبيقية في تدريب كره القدم , الاسكندريه , مؤسسه علم الرياضه ودار الوفاء لدنيا الطباعة .
- ✓ محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبار الأداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ✓ ناهد عبد الزيد الدليمي (2008)، أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف, دار الضياء للطباعة والنشر.
- ✓ وفاء صباح محمد الخفاجي : (2000) ,تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطوير مستوى التعلم لبعض انواع السباحه, رساله ماجستير , جامعه بغداد كليه التربيه الرياضيه .

Stepans , 2011 . Targeting students science misconceptions using the conceptual change model . 3 edition , sticlound , mu . Saiwood publications

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## ملحق (1)

نموذج لوحة تعليمية بأنموذج استيبانز

الهدف التربوي : تنمية روح التعاون والانضباط والعمل الجماعي للطلاب

الهدف التعليمي : تعلم الاداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم

<p>التأكيد على استخدام أسلوب الملاحظة والتقويم البناء خلال تنفيذ كل خطوة.</p> <p>استخدام التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء في التوازن ووضع الجسم.</p> <p>تعزيز العمل الجماعي والتعاون أثناء مراحل النقاش والتطبيق.</p>	<p>(5) دقائق يبدأ المدرس يعرض أو صور توضيحية للاعبين أثناء ضرب الكرة بالرأس في مواقف مختلفة (الكرة الثابتة، المتحركة، أثناء الوثب). يثير اهتمام الطلاب بسؤال: ما العوامل التي تجعل الضربة ناجحة؟ تشجيع الطلاب على التركيز في التفاصيل البصرية (وضع الرأس، التوقيت، التوازن). ملاحظة تفاعل الطلاب ومدى اهتمامهم.</p> <p>(7) دقائق يقسم المدرس الطلاب إلى مجموعات صغيرة (4-5 طلاب) ويطلب منهم مناقشة كيفية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس والصعوبات التي يواجهونها. كل مجموعة تعرض رأيها باختصار. مراقبة الحوار وتشجيع المشاركة الفعالة. تسجيل الملاحظات عن المفاهيم الخاطئة لتصحيحها لاحقاً.</p> <p>(8) دقائق يطرح المدرس الأسئلة لتوجيه الطلاب نحو المفهوم الصحيح. ثم يشرح مراحل الأداء: (الاستعداد - الارتقاء - ضرب الكرة - الهبوط). يعرض نموذجاً عملياً ببطء مع توضيح استخدام الجبهة وتوقيت الضربة. التأكيد على استخدام الجبهة وليس قمة الرأس، وأن الذراعين يساعدان على التوازن. التركيز على سلامة الرقبة أثناء الأداء.</p> <p>(10) دقائق المدرس يعرض الأداء الصحيح أمام الطلاب خطوة بخطوة، مع توضيح: وضع القدمين، ثني الركبتين، توقيت الوثب، توجيه النظر نحو الكرة، استخدام الجبهة، الهبوط المتزن. التأكيد على الجوانب الحركية الدقيقة. تصحيح الأخطاء الشائعة مثل تأخير الارتقاء أو ضرب الكرة بالرأس من الخلف.</p> <p>(5) دقائق يطلب المدرس من الطلاب التفكير في مواقف جديدة لتطبيق المهارة، مثل: ضرب الكرة بالرأس أثناء الجري أو أثناء تمريرة من زميل. تشجيع التفكير الإبداعي وربط المهارة بالمواقف الواقعية في المباراة. تعزيز الثقة في الأداء.</p>	<p>65-د</p> <p>35-د</p>	<p>القسم الرئيسي</p> <p>القسم التعليمي</p>
	<p>تطبيق التمرينات التعليمية</p>	<p>30-د</p>	<p>القسم التطبيقي</p>

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



تمرين

تمرين

ربط المهارة بالقدرات الحركية المساندة (الرشاقة والتوازن) من خلال دمجها في التمرينات.

استخدام كلمات تحفيزية (أحسن، ممتاز، واصل) في مرحلة الدعم والتشجيع.

تمرين 1: الرشاقة + التوازن التحضيري (5) دقائق الجري الزجاجي بين الأقماع ثم التوقف المفاجئ على قدم واحدة (توازن)، ثم مواصلة الجري. ترتيب 6 أقماع متباعدة 1.5 م. الجري بينها بسرعة، والتبديل في الاتجاهات، ثم الثبات على قدم واحدة. التركيز على التوازن البصري وثبات الجذع. إعطاء تغذية راجعة فورية.

تمرين 2: الإحساس بالكرة والارتقاء (6) دقائق من وضع الوقوف، رمي الكرة للأعلى وضربها بالرأس دون حركة القدمين، التركيز على توقيت الوثب. كل طالب يملك كرة خاصة به، أداء متكرر ببطء مع تصحيح الوضع، التركيز على استخدام الجبهة، ثني الركبتين قبل الارتقاء، والهبوط الممتز.

تمرين 3: الرشاقة والارتقاء من الحركة (6) دقائق الجري بين الأقماع ثم استقبال الكرة من زميل وضربها بالرأس. زميل يمرر الكرة من الجهة الأمامية. بعد الجري القصير، الوثب وضرب الكرة بالرأس. ملاحظة توقيت الضربة بعد الحركة. توجيه الأداء لتجنب فقدان التوازن.

تمرين 4: ضرب الكرة بالرأس أثناء القفز الثاني (7) دقائق يقف الطالب على مسافة 5م من الزميل، الذي يرفع الكرة بيده ويرميها للأعلى. الطالب يقفز بالقدمين ويضرب الكرة بالرأس نحو هدف محدد (دائرة أو شبكة منخفضة). تكرار التمرين عدة مرات، التبديل بين المرسل والمنفذ. تعزيز دقة التوجيه باستخدام الهدف. ملاحظة تزامن الوثب مع الكرة.

تمرين 5: الموقف التطبيقي المركب (6) دقائق أداء تمرين مركب (جري سريع - وثب - ضرب الكرة بالرأس - عودة خلفية سريعة). تنفيذ جماعي بإشراف المدرس، تحديد زمن أداء لكل طالب، تقويم الأداء العام للطلاب، تقديم تغذية راجعة نهائية فردية وجماعية.

P-ISSN:2707-784

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

