

فاعلية برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين اندية

الدرجة الثالثة (12-14) سنة.

م.د رزاق عواد سعيد

razaqa.saeed617@uowasit.edu.iq

المخلص

شهد العالم تطوراً ملحوظاً في مجال التعلم، مما أثر بشكل كبير على تطوير المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم لدى الطلبة المبتدئين، إلا أن الباحثين لاحظوا ضعفاً واضحاً في تعلم اللاعبين لهذه المهارات وقلة اهتمام بتطويرها، من خلال متابعة الباحثين وملاحظتهما لتدريب أغلب مدربي الاندية الرياضية، برزت صعوبات في تعلم اللاعبين للمهارات الأساسية بكرة القدم، بهدف تحسين هذه النقطة، قام الباحث باستخدام اسلوب تعليمي جديد يساعد على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم وارتكزت عينة البحث على اشبال اندية واسط بكرة القدم 2025-2026، بواقع خمس اندية من المحافظة، تم اختيار العينة بطريقة عمدية وهو براعم نادي واسط الرياضي، وذلك بسبب قرب النادي من سكن الباحثين ليتسنى لهم مواكبة تطبيق البرنامج التعليمي للحصول على نتائج دقيقة واستخدم الباحث المنهج التجريبي مع أسلوب المجموعة الواحدة القائمة على الاختبار القبلي والبعدي. شملت عينة البحث 10 من لاعبين براعم نادي واسط الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة ثمانية أسابيع، أظهرت النتائج تطوراً إيجابياً في أداء مهارتي التمرير والدرجة بكرة القدم، الأمر الذي يعكس فعالية التمارين المقترحة التي تبناها الباحث. خلص الباحث إلى أهمية إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى لتطوير المهارات الرياضية.

Effectiveness of an Educational Program Using Proposed Exercises to Improve and Develop Certain Basic Football Skills for Players of Third-Division Clubs (Aged 12-14 Years)

By

Lecturer Dr. Saeed, Razaq Awad

The researchers have observed a clear weakness in players' learning of these skills and a lack of attention to their development. Through the researchers' follow-up and observations of training by most sports club coaches, difficulties in players' acquisition of basic football skills became evident. Thus, the current study aims to: first, identify the effectiveness of the proposed exercises in improving some basic football skills. Second, to identify the difference between the post-test results using the proposed exercises and the method used in improving some basic football skills.

To achieve the aims of the following study, the researcher employed a new teaching method to enhance basic football skills. The research utilised a sample that consisted of youth players from Wasit football clubs for the 2025–2026 season, specifically from five clubs in the province. The sample was purposefully selected from the sprouts (under-12 team) of Wasit Sports Club, due to its proximity to the researchers' residence, facilitating close monitoring of the educational program's implementation for precise results. The researcher used the experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The sample included 10 players from Wasit Sports Club's sprouts team, and the educational program was applied over eight weeks.

The results revealed that positive development in the performance of passing and dribbling skills in football reflected the effectiveness of the proposed exercises adopted by the researcher. Finally, the researcher recommended the importance of conducting similar studies on other variables to develop sports skills.

إن تعلم المهارات الحركية والعمل في مجال لعبة كرة القدم يعتمد على الإبداع والمعرفة العلمية، وهو ما يوليه الباحثون في مجال التربية الرياضية اهتمامًا كبيرًا، يعود ذلك لأهمية المهارات الحركية المكتسبة في تحقيق الجدوى المثلى للتعلم ضمن هذا المجال، وقد شهد التعلم الحركي تطورًا مستمرًا خلال السنوات الماضية، حيث زادت أساليب وطرائق التعليم التي تهدف إلى تبسيط تعليم مهارات رياضية متنوعة ككرة القدم، حيث تعاني مهارات كرة القدم الأساسية من صعوبة تعلمها للفئات العمرية الصغيرة، مما يتطلب جهدًا ووقتًا كبيرين مع التكرار المستمر للأداء ويتضح أن اللاعبين يحتاجون إلى وسائل تعليمية مبتكرة تساعدهم على رفع كفاءة تعلمهم واستثمار الجهد والوقت بصورة مثلى، من هنا تأتي أهمية البحث في تقديم تمارين مقترحة باستخدام نماذج تعليمية جاهزة ومطورة تعزز من تفاعل اللاعبين مع المهارة المتعلمة وتناسب أعمارهم، المهارات الأساسية بكرة القدم تُعد بمثابة قاعدة ارتكاز لتطوير الأداء الرياضي للاعبين، وهذا ما يجعل البحث المستمر في تحسين طرق التعليم ضرورة ملحة، وأحد أهم السبل لتحقيق ذلك هو إدخال وسائل تعليمية حديثة تعتمد على التكنولوجيا والتقنيات المبتكرة وتطبيقها ضمن البرامج التدريبية، لقد أظهرت الملاحظات من خلال التجارب السابقة وجود ضعف ملحوظ في القدرة على تعلم المهارات الأساسية للكرة القدم لدى بعض اللاعبين، مقترحة في مراحل التعلم الأولى، وقد يكون ذلك نتيجة لقلة الاهتمام باستخدام تقنيات مبتكرة تساعد في تسريع التعلم وتعزيز فهم المهارات بشكل أكثر عمقًا، وبالاستناد إلى الدراسات السابقة (سهي حافظ، 2008)، يلاحظ الباحث أن استخدام النماذج التعليمية الحديثة التي تدعم الوسائل التعليمية التي تعتمد الصور، الفيديو التعليمي، والإشارة قد أدى إلى تحسين تطوير القدرات الحركية بشكل واضح، مقترحة بين الأطفال والناشئين (رعد خليل خماس، 2014). كما استنتجت بعض الدراسات أن تضمين أدوات مساعدة تدريبية يعزز الفعالية ويختصر وقت التعلم. ختامًا، (فتحي مصطفى، 1995، صفحة 352) يبرز أهمية استخدام الوسائل التعليمية التكنولوجية الجاهزة كأداة فعالة لتحفيز اللاعبين وتعزيز اكتسابهم لمهاراتهم الأساسية في كرة القدم، سعيًا لتحقيق أفضل النتائج التعليمية وتعزيز الأداء الرياضي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة.

1-2 أهداف البحث

- 1- التعرف على فاعلية التمارين المقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 2- التعرف على الفرق بين نتائج الاختبار البعدي باستخدام التمارين المقترحة والاسلوب المتبع في تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

1-3 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مجموعة البحث التجريبية في المنهج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال المكاني

ملعب نادي واسط الرياضي

1-4-2 المجال البشري

اشبال نادي واسط الرياضي بكرة القدم في الدرجة الثالثة (12-14) سنة.

1-4-3 المجال الزمني

تاريخ بدء التجربة واقامة الاختبارات القبلية 2026/2/10

تاريخ الانتهاء واقامة الاختبارات البعدية 2026/3/19

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تمثل في براعم نادي واسط الرياضي (2025- 2026) والذين يبلغ عددهم (20) لاعب، وعن طريق القرعة اختير (10) لاعبين ليكونون عينة البحث التي سوف يطبق عليها البرنامج التعليمي، وقد تم استبعاد عدد من اللاعبين من مجتمع البحث لعدة أسباب (اصحاب المستوى العالي ولاعبي التجربة الاستطلاعية وعددهم (8) لاعبين. وبعد تنفيذ هذا الإجراء فقد تكونت عينة البحث من (10) لاعبين.

ويبين الجدول (1) مجموعة البحث والعدد الكلي للاعبين والاعبين المستبعدين والعدد النهائي للمجموعتين (عينة

البحث).

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث والأسلوب المتبع

ت	المجاميع	نوع العينة	العدد الكلي	عدد لاعبين العينة النهائية	المنهج المتبع
1	المجموعة التجريبية الواحدة (تتعلم التمرير ولاخمد باستخدام التمارين المقترحة	براعم نادي واسط الرياضي	20	10	زمن الجانب التعليمي للوحدة الواحدة (30) د شرح الوسيلة التعليمية (2) د وتطبيق الوسيلة التعليمية (3) د وتنفيذ التمرين (5) د ليصبح زمن التمرين (10) د

2-2 التصميم التجريبي:

قام الباحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي، حيث يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وهو (المنهج التعليمي الذي سيعدده الباحث) في حين تترك المجموعة الضابطة تعتمد على المنهج المطبق من قبل المدرب.

2-3 تجانس عينة البحث:

لأجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية. قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول). كما موضح في الجدول (2)

جدول (2) تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	12.50	0.527	0.73
2	الكتلة	كغم	51.00	0.816	0.60
3	الطول	سنتيمتر	150.00	1.054	0.74

يتضح من الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء للقياسات اعلاه انحسرت ما بين $1 \pm$ مما يدل على ان العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

وتم اختيار مجتمع البحث بناءً على طبيعة المشكلة المدروسة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة تمثل لاعبي اشبال كرة القدم في نادي واسط الرياضي، حيث تم اختيار نادي واسط الرياضي لقربه من سكن الباحثين ليتسنى لهم متابعة البرنامج التعليمي للحصول على نتائج حقيقية، مع توفر المستلزمات الضرورية لنجاح التجربة البحثية بطرق صحيحة وعلمية، حيث تمت إجراءات البحث في بيئة تسهل تنفيذ التجربة بتخصيص أماكن مثل الساحة والقاعة الرياضية، تضمنت العينة 10 لاعبين، وتم اختيار لاعبي التجربة عشوائياً، لتحقيق التوازن المطلوب في الدراسة، كما تم استبعاد اللاعبين غير المتحمسين أو الذين سجلوا معدلات أعلى، وذلك لضمان مصداقية نتائج البحث، بلغت النسبة المئوية الممثلة للعينة حوالي 50% من مجتمع البحث الإجمالي، فيما تم الاعتماد على الطرق العلمية لضبط كافة المتغيرات المرتبطة بالتجربة وتحقيق النتائج المطلوبة بشكل دقيق.

2 - 3 - 1 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2 - 3 - 2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- استمارة تسجيل البيانات.

- المقابلات الشخصية.

- الاختبارات والقياسات.

2- 3- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- شواخص ملونة عدد (10).

- شريط قياس معدني.

- اشرطة ملونة عدد (2).

- كرة قدم عدد (10)

- ساعة توقيت يدوية عدد (1).

2-3-1 اختيار الاختبارات المهارية :

من اجل الوصول لاختبارات توافق عينة البحث في المهارات الأساسية بكرة القدم فقد عمد الباحث إلى تصميم استمارة استبيان تشمل جميع المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها (الملحق3)، وعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص (الملحق2) في مجال (التعلم الحركي، القياس والتقويم، كرة القدم) لاختيار المهارات الأساسية بكرة القدم ، وقد اعتمد الباحث على المهارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة (90%) من مجموع أراء المختصين.

وفيما يأتي المهارات الأساسية واختباراتها المحددة من قبل ذوي الخبرة والاختصاص:

1- التمرير: اختبار التمرير باتجاه هدف أبعاده (65×110 سم) من مسافة (20م). (رزاق عواد، 2025، صفحة 88)

2- اختبار إخماد الكرة داخل مربع (1م) من مسافة (6م). (زهير الخشاب وآخرون، 1999، صفحة 209)

وقد تم اختبار عينة البحث بالمهارات بتاريخ 2026/3/28

2-3-2 تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من تكافؤ افراد عيني البحث في (مهارة المناولة - ومهارة الاخمد) قام الباحث بأجراء التكافؤ باستخدام

اختبار (t- test) وكما هو موضح في الجدول (3):

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ اللاعبين في المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) (المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±			
1	المناولة/ درجة	3.60 00	.8232 7	3.700 0	.823 27	.293	511	غير دال
2	الإخماد/ درجة	3.60 00	.9660 9	2.800 0	.632 46	- 2.19 1	.112	غير دال

من الجدول (3) يتبين عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في جميع المتغيرات أعلاه ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة ولجميع المهارات الأساسية أصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (9) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المهارات الأساسية .

حيث قام الباحث بإجراء الأسس العلمية للختبارات قيد البحث المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية وتبين ان الاختبارات جميعها تتمتع بأسس علمية عالية بعد إعادة الاختبار وعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وحسب ما موضح في اجراءات البحث.

4-2 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية (للمهارات الاساسية بكرة القدم) على ملعب نادي واسط الرياضي بتاريخ 2026/2/9 ، وبإشراف الباحث إذ تم تأكيد على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستعملة .

5-2 المنهج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية:

حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية على التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (8) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث في يوم 2026/2/8 لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات والادوات لعينة البحث

تم تنفيذ البرنامج التعليمي على عينة البحث الذي يتضمن فاعلية التمارين المقترحة المساعدة على تحسين المهارات الأساسية لدى شبال نادي واسط الرياضي، شملت الدراسة مجموعة تجريبية مكونة من 10 لاعبين تعلموا مهارات التمرير والاختام، استمرت التجربة من تاريخ 2026/2/10 إلى 2026/3/18، حيث استمر المنهج التعليمي (8 أسابيع) بواقع (24 وحدة تعليمية) وثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع حيث تم تطبيق التمارين المقترحة وفق منهج تعليمي محدد يتضمن وحدات تعليمية متعددة، تضمن البرنامج أربعة تمارين لكل وحدة تعليمية، يمتد كل تمرين مدة تتراوح بين 7 إلى 8 دقائق، قام الباحث بتطبيق التمارين المقترحة، مثل تمارين الخمد والمناولة وتمارين مهارية موجهة، لتعزيز أداء اللاعبين في المجموعة البحث التجريبية، وتم قياس الأداء عبر اختبارات قبلية وبعدية لتحديد مدى التطور، النتائج والتطبيقات تمت مراعاتها بدقة خلال فترة التجربة لتحقيق الأهداف المنشودة.

2-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة تم تنفيذ الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية، وقد شملت اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم التمرير، والاختام، وتم قياس الأداء عبر اختبارات قبلية وبعدية لتحديد مدى التطور، النتائج والتطبيقات تمت مراعاتها بدقة خلال فترة التجربة لتحقيق الأهداف المنشودة. وذلك بتاريخ 2026/3/19.

2-7 الوسائل الإحصائية:

لجأ الباحث إلى استخراج جميع العمليات الإحصائية بوساطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS) مستعيناً بالوسائل الإحصائية الآتية. (التكريري والعبيدي، 101، 1999-ص 289).

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية لمتغيرات المجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
1	المناولة/ درجة	3.20 00	421 64	4.600 0	.5164 0	6.641 -	.000	دال
4	الإخماد/ درجة	788 81	.707 11	5.100 0	5.100 0	- 4.951	0.00	دال

درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (4) يوضح تقييم الأداء الكلي للمجموعة التجريبية باستخدام التمارين المساعدة، حيث استعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات المدروسة، النتائج أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بمستوى دلالة أقل من 0.05 عند درجة حرية (9) ، ويشير هذا الفرق إلى تأثير إيجابي للتمارين المقترحة المستخدمة، لوحظ أن هذه التمرينات ساهمت بشكل فعال في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين البراعم، (خليل خماس، 2014، صفحة 75) أوضح الباحث أن الأسلوب الذي تم اتباعه في تعليم المهارات، والذي يعتمد استخدام بعض التمارين المقترحة و على التغذية الراجعة المنهجية واستخدام التمارين المقترحة المختلفة، كان له

أثر إيجابي على تعلم اللاعبين وتنمية مهاراتهم في اللعبة، كما أكد الباحث أن التغذية الراجعة توفر للمتعلمين فرصة لتثبيت خبراتهم التعليمية وتساهم في تحسين العملية التعليمية بشكل أكبر (رعد خليل خماس، 2019، صفحة 68)، وذكر الباحثون أنه من خلال الاستخدام الموجه لهذه التمارين والوسائل، يتحول دور اللاعب من مجرد مشارك إلى شريك فعال في عملية تعلم المهارة، (حسين سبهان، 2012، صفحة 68) أشاروا أيضًا إلى أن هذه الطريقة ساهمت في تعزيز شغف اللاعبين ورغبتهم بالتعلم من خلال وسائل تعليمية مبتكرة ومشوقة، وفي السياق ذاته، ذكرت دراسات سابقة أهمية تعريف الأطفال بأساسيات اللعبة، مثل الكرة والمرمى والملعب، إضافةً إلى تعليمهم الوضعيات الصحيحة وأشكال الحركة الأساسية باستخدام وسائل مبتكرة (عبد الستار جبار، 2000، صفحة 85)، مثل الكرات بأحجام وألوان مختلفة، وألعاب مصغرة تشجع على الفهم والتطبيق العملي، خلص الباحث إلى أن استخدام التمرينات المقترحة كان له تأثير إيجابي واضح على تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين البراعم (سهى حافظ، 2008، صفحة 55)، وظهر ذلك جليًا في نتائج الاختبارات البعدية. بناءً على النتائج، شدد الباحث على ضرورة إدخال دورات تدريبية مخصصة لمدرسي الفئات العمرية لتعزيز قدراتهم التدريبية وتشجيعهم على تطبيق أساليب حديثة وفعالة باستخدام تمارين جديدة والمبتكرة بهدف تحقيق أفضل النتائج للاعبين في تعلم لعبة كرة القدم، ومقترحة للمبتدئين.

المصادر:

- تأثير تمرينات مقترحة باستخدام التصوير بالفيديو ثلاثي الأبعاد على تعلم مهارتي التمرير والإرسال في كرة القدم لدى لاعبين المرحلة المتوسطة، إعداد رعد خليل خماس، 2014، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- تأثير التمرينات المقترحة باستخدام نظارة الواقع الافتراضي والوسائل التعليمية المساعدة في تعزيز إدراك المحيط وتعلم المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم لدى لاعبين المرحلة المتوسطة، إعداد رعد خليل خماس، 2019، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- إدارة المباراة والتدريب التاريخ والخطط والمهارات في كرة القدم، تأليف ريا الوائلي، حسين سبهان، وطارق حسن، النجف الأشرف، 2012.
- تأثير التمرينات المقترحة بالإدراك البصري ونظارة الواقع الافتراضي على تعلم المهارات الأساسية لدى فئة الصم والبكم بعمر (13-15 سنة)، إعداد رندة فاضل علي، 2019، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

- تأثير برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل التصويرية والإشارات في تطوير القدرات الحركية لدى فئة الصم والبكم بعمر 6-8 سنوات ، إعداد سهى حافظ مهدي، 2008، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد .

-التطبيقات العملية لكتابة الرسائل التربوية والنفسية، إعداد ظافر هاشم، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.

- الكتاب: فسيولوجيا العمليات في الرياضة، إعداد عبد الستار جبار الضمد، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.

-فتحي مصطفى الزيات؛ الاسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات. ط1: (سلسلة علم النفس المعرفي، 1995).

-رزاق عواد، تأثير منهج تعليمي وفقا لأنموذج شمك في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي التمرير والدحرجة بكرة القدم

للاعبين، بحث منشور، مجلة جامعة واسط للعلوم الرياضية، 2025،

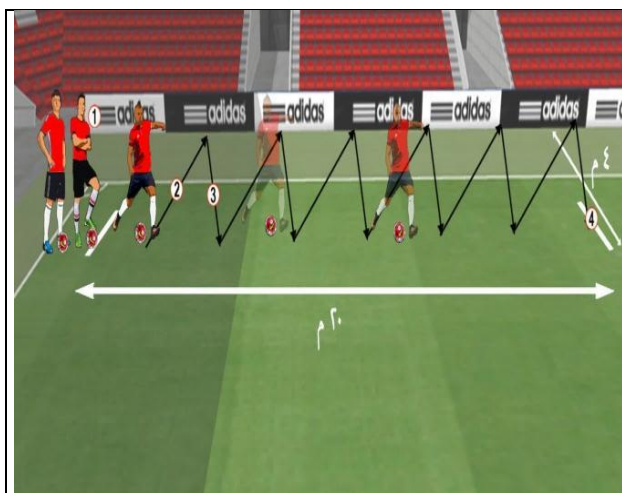
-زهير الخشاب ومحمد اسمر الحياي ؛ كرة القدم للاعبين كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، الموصل، دار الكتب

للطباعة والنشر، 1999

نموذج من التمارين المقترحة لتطوير مهارة التمرير ولاخمداد في كرة القدم.

الملحق (1)

ملحق (1) التمرينات الخاصة بالدراسة للمهارات الأساسية (المناولة، الاخمداد،) بكرة قدم



اولاً : تمرينات المناولة

اسم التمرين/ مناولة الكرة مع الجدار.

هدف التمرين/ مناولة واستلام لتطوير المهارة.

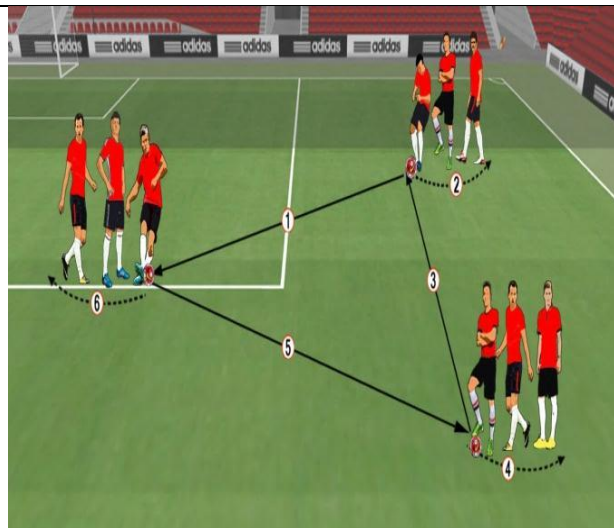
الادوات / كرات عدد 10 جدار .

يقف اللاعبون بشكل قاطرة على مجموعتين

بموازة جدار يبلغ طوله (20م) وعلى مسافة (4م)

وعند الإشارة يبدأ اللاعب الاول بمناولة الكرة

واستلامها مع الجدار إلى أن يصل إلى نهاية الجدار ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب الثاني والعودة إلى نهاية المجموعة.

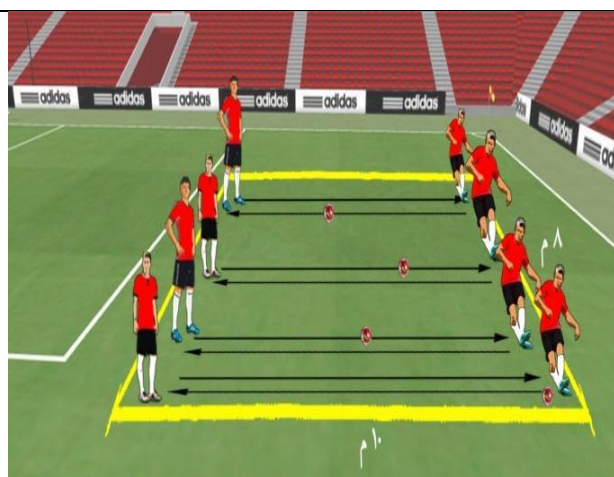


اسم التمرين/ المناولة الجانبية.

هدف التمرين/ الاستلام والتسليم من الجانب

الادوات / كرات عدد 6

يقف اللاعبون بشكل ثلاث مجاميع بهيئة مثلث مجموعة عند رأس المثلث ومجموعتان عند قاعدته، كرتان عند قاعدة المثلث عند الصافرة يبدأ اللاعب الاول عند احد المجموعتين التي عند القاعدة بمناولة الكرة الى المجموعة المتواجدة عند رأس المثلث اما المجموعة الثانية التي عند القاعدة فيقوم اللاعب الاول بمناولة الكرة إلى المجموعة الثانية.



اسم التمرين/ المناولة الامامية.

هدف التمرين/ المناولة القصيرة يمين يسار

الادوات / كرات عدد 5 / شريط ملون لرسم

المستطيل بالقياس الصحيح.

ينظم التمرين داخل مستطيل (8×10م) ويشترك في التمرين 10 لاعبين مقسمين الى مجموعتين اذا يقف اللاعبون احدهما مقابل الآخر ويقوم اللاعب الذي بحيازته الكرة بالمناولة الى اللاعب المقابل

ليقوم الاخير بإرجاع الكرة له مرة ثانية وهكذا

ثانياً: تمرينات الاخمام.

اسم التمرين/ الاخمام بأسفل القدم .

هدف التمرين/ الاخمام من الأعلى بأسفل القدم.

الادوات / كرات عدد 10

يقف اللاعب على مسافة معينة من المدرب الذي بحوزته الكرة، ثم يقوم المدرب برمي الكرة باليدين الى اللاعب الذي بدوره يقوم بإخماد الكرة بأسفل القدم، ويطبق بقية اللاعبين التمرين ومقسمين على مجموعتين وبعد اداء (2) تكرار يطبق اللاعب الاخر الى نهاية وقت التمرين .



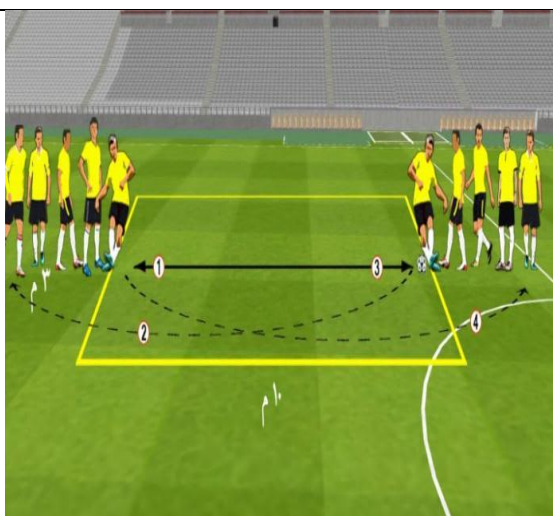
اسم التمرين/ الاخمام بأسفل القدم .

هدف التمرين/ الاخمام على الكرة بأسفل القدم من

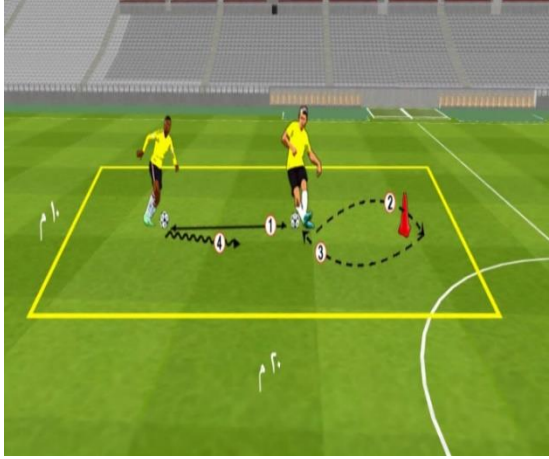
المناولة الارضية.

الادوات / كرات عدد 10

ينظم التمرين في مجموعتين والمجموعتان متقابلتين كل مجموعة في جهة من المستطيل بينهما مسافة (10م) متكونة من (5) لاعبين والكرة بحوزة اللاعب الأول من المجموعة الأولى فيعمل



مناولة من اللاعب الأول من المجموعة الثانية والانطلاق خلف المجموعة الثانية الى نهاية وقت التمرين.



اسم التمرين/ مناولة والاختام تمرين مركب.
هدف التمرين/الاختام على الكرة بلمستين.
الادوات / كرات عدد 10 / شاخص
يقف اللاعبان على شكل أزواج متقابلة
المسافة بينهما (10م) يقوم كل زوج بتمرير الكرة
بين الزميلين التمرين من لمستين لمسة لاستقبال
واللمسة الأخرى للتمرير ثم الرجوع بسرعة للدوران
من خلف الشاخص الذي يبعد (1م) فيما يقوم
اللاعب (ب) بإرجاع الكرة اليه وبعد (4) تكرار
يتبادلون المراكز وهكذا الى نهاية وقت التمرين.