

# تأثير تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم ممارسة المناولة بكرة القدم للحالات لطلاب الأول متوسط

نصير كردي ذباح  
المديرية العامة لتربية ديالى  
تاريخ [nasseerzz@yahoo.com](mailto:nasseerzz@yahoo.com)

ا.د فرات جبار سعد الله  
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية  
[proof.drforat74@yahoo.com](mailto:proof.drforat74@yahoo.com)

استلام البحث : 2015/4/9 تاريخ قبول النشر : 2015/5/4

**Keywords: Dynamic Harmony** التوافق الحركي : الكلمة المفتاحية

## ملخص البحث

تطرق الباحثان في الباب الأول إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم ، كما تطرق الباحثان إلى لعبة كرة القدم للصالات والى القدرات الحركية ومنها التوافق الحركي. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات للصف الاول المتوسط اما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات المغلقة. ومن خلال الباب الثاني تطرق الباحثان إلى أهمية التعلم الحركي ، والقدرات الحركية المهمة الواجب توافرها في لاعب كرة القدم للصالات، واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحثان في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، وفي الباب الخامس استعرض الباحثان استنتاجاتهما وتوصياتهما ومن هذه الاستنتاجات :- أن للتمرينات الخاصة تأثيراً ايجابياً في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات للصف الاول متوسط .

# **The Effect of Special Exercises on Improving Dynamic Harmony and Learning the Skill of Passing in Futsal for First Intermediate Students**

**Prof. Furat J. Saadallah (Ph.D)**  
**Naseer K. Thabbah**

## **Abstract :**

The two researchers tackled in the first section of the paper to the scientific development taking place in the field of dynamic learning along with the diversity of followed learning methods and approaches. They have also dealt with futsal and dynamic abilities, dynamic agreement among them. Problem of the study lies in recognizing the impact of special exercises on improving dynamic harmony and the skill of passing in futsal for first intermediate students. The paper aims at identifying the impact of special exercises on improving dynamic harmony and the skill of passing in futsal. In the second section, the researchers focused on the importance of dynamic learning and the significant dynamic abilities that are necessary for any futsal player. Section three is dedicated to research methodology and field procedures followed as the researchers delineated the experimental approach. This section comprises the assisting devices and tools, data gathering means, the two pilot experiments, tests used in the study, scientific bases of the tests, pre and post tests, and the statistical tools used in data processing.

The researchers concentrated in section four on bringing out, analyzing and discussing results gained in the pre and post tests, as well as finding variation significance by exposing them in the form of tables, then analyzing and discussing them, supporting them with scientific sources. In the fifth section, the researchers displayed conclusions and recommendations. Of these conclusions is that special exercises have positive effect on improving dynamic

harmony and learning the skill of passing in futsal for first intermediate students.

## الباب الأول

### 1 - التعريف بالبحث :

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التطور العلمي الكبير الذي حدث في مختلف مجالات الحياة يعود إلى إتباع الأساليب العلمية الحديثة والمتطورة من أجهزة ومعدات للوصول إلى الغايات والأهداف المرجوة ، لذا فالمجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج ، " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها " (قاسم لزوم صبر ، 2005 :5).

ولعبة كرة القدم للصالات المغلقة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد وتملك عنصر إثارة وتشويق أكثر للجمهور ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، ولتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم للساحات الخارجية هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب الصالات إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

للتوافق الحركي دور مهم و أساسي في الوصول إلى الأداء الأمثل ، ولأنه لا يمكن الوصول إلى الأداء الآلي مالم تشترك جميع أجزاء الجسم لأداء المهارة من خلال تناسق وتوافق وتنظيم وترتيب هذه الأجزاء مع بعضها البعض لانجاز الواجب المطلوب وهو الوصول بالأداء المثالي للاعب كرة القدم للصالات وخاصة فئة الناشئين .

فالمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة الخماسي فضلاً عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب القدرات الحركية والمهارات الأساسية ومنها مهارة المناولة وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل.

ولكي تعم الفائدة على طلاب المرحلة المتوسطة جاءت أهمية البحث كونها تحاول الكشف في هذه التمرينات في تنمية التوافق الحركي وبإتباع الأسلوب العلمي الصحيح

والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات الخاصة والتي تزيد من اكتساب الطلاب صفة التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

### 1 - 2 مشكلة البحث :

يعد الاداء المهاري والحركي في لعبة كرة القدم للصالات من المهارات الاساسية المهمة التي يجب على اللاعبين إتقانها، ومن خلال ملاحظة الباحثان وإطلاعهم على الدراسات والبحوث السابقة واستطلاع آراء الخبراء والمختصين " أنظر الملحق (1) حول لعبة كرة القدم للصالات في المدارس المتوسطة لاحظا أن هناك ضعفاً في التوافق الحركي واداء مهارة المناولة لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة ومحاولة حلها أو التغلب عليها من خلال اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة وتطبيقها والتي ستساعد في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط.

### 1 - 3 أهداف البحث :

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول المتوسط.

### 1 - 4 فرضية البحث :

- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول المتوسط.

### 1 - 5 مجالات البحث :

1- 5- 1 المجال البشري : : طلاب الاول متوسط – ثانوية طرفة بن العبد للبنين ديالى.

1- 5- 2 المجال الزماني : للمدة من (2014 /9/1) ولغاية (2015 / 4 /1).

1- 5- 3 المجال المكاني :. ساحة ثانوية طرفة بن العبد للبنين .

### الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التمرينات :-

"هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية"(نبيلة

**خليفة واخرون ، 1990 : ص 342 ) ، اما(علي أديري ، 1997:ص21) فيعرف** التمرينات بأنها "عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة أو مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان " ويعرف (هارة ، 1975:ص11) التمرين على أنه: "كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان".

ويذكر (وجيه محجوب، 2001:ص167) "أن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكنيك الصحيح والأوتوماتيكية في الاداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل أثر التعلم الى مهارات أخرى مشابهة " ، والتمرين أداء أو إنجاز معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة ، اذ يؤكد ( 1998 Magill, A, Richard, ) "يشكل التمرين والممارسة أحد المتطلبات الرئيسية في اكتساب تعلم المهارات الحركية وإتقانها إذ ان الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فؤاد التمرين في تعلم المهارات الحركية ، وإن إحدى هذه الخصائص هي ان ممارسة التمرين تزيد من إعطاء الفرصة للمتعلم في نجاح أدائه مستقبلاً وتزيد من خبرته على مواجهة متغيرات اللعب الحقيقية .

## **2-1-2 القدرات الحركية:**

يمكن أن نوضح القدرات الحركية بأنها " استعداد طبيعي أو مكتسب من دون تعب زائد وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاية وبقوة لمدة زمنية مناسبة " (محمد صبحي حسانين، 1985: 136) ولذا سنتطرق إلى أهم مكونات القدرات الحركية وهي (التوافق) .

## **2-1-2-1 التوافق الحركي**

" معناه التنظيم والتنسيق الترتيب التبويب فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف" ( فرات جبار سعد الله ، 2015 : ص 136) ، التوافق الحركي يعني "تنسيق وتنظيم عمل أجزاء مراحل العمل الحركي من أجل الوصول الى أداء حركي عال ، وهو جوهر التعلم الحركي" (نبيل محمود شاكر، 2005 :ص105)، فالتوافق هو " مقدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ اداء حركي لأكثر من جزء من أجزاء جسمه في اطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم" (مفتي ابراهيم ، 2013 : ص 10)، والتوافق الحركي يعني " قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو اكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد " (نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي ، 2010: ص71).

## **2-1-3 المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات:**

تعد المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم للصالات "من اهم مكونات لعبة كرة القدم لتحقيق الهدف الرئيسي لاتقان اداء وتعامل اللاعب مع الكرة واجادة اللاعب لهذه المهارات تعني تنفيذ كل الواجبات الخططية بدقة وبصورة آلية وسريعة بأقل جهد ووقت ممكن" (غازي صالح محمود ورياض مزهر خريبط ، 2014 : ص49) ، وتعرف المهارات الأساسية بانها "تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة " (يوسف لازم كماش ، 2000:ص15).

والمهارة بنظر(فرات جبار،2008:ص30) " ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون " وتتطلب لعبة كرة القدم الخماسي أن يمتلك اللاعب مهارات عالية وبمستوى راق جدا وهو يشير إلى إن " رقي المهارات الأساسية عند اللاعب تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد ممكن " .

### 2-1-3-1-2 المناولة :

"وتعد المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم نظراً لاستخدامها بكثرة طول زمن المباراة ، مع التأكيد على عنصر مهم في المناولة وهو الدقة، إذ ليس هناك من شيء يحطم الفريق أكثر من المناولة غير الدقيقة والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الاتية (الدقة – التوقيت – القوة ) (فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد ، 2011 : ص205) .

### 2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة ( قصي حاتم خلف ، 2008 ) :-.

( تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم )  
هدفت الرسالة الى :-

- 1- تعرف تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية.
- 2- تعرف تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

**عينة البحث :** - استخدم الباحث المنهج ( التجريبي ) ذا المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى ، بطريقة الاختيار العمدى ، وعددهن ( 20 ) طالبة .

### استنتج الباحث :-

- 1- إن تكرار بعض التمارين ادى الى اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

2- ملاءمة التمرينات المستخدمة لآعمار الطالبات أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم .

3- إن التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية الطالبات في أداء التمرينات وسهل عملية اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم .

2-3 مناقشة الدراسات السابقة :-

### جدول رقم (1) أوجه التشابه والاختلاف

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات
نصير كردي ذباح 2015	طلاب الاول متوسط في ثانوية طرفه بن العبد/ديالى بعقوبة المركز	كروي	6	المستقل : (تمرينات خاصة) التابع : (تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للمصالات لطلاب الاول متوسط) .	ان التمرينات الخاصة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للمصالات لطلاب الاول متوسط.
قصي حاتم خلف 2008	طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .	كروي	8	المستقل : ( تمرينات مشابهة للعب ) التابع: ( اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم)	ان التشويق والاثارة والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المشابهة للعب زاد من دافعية الطالبات في أداء التمرينات وسهل عملية اكتساب الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم .

3 - منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

3 - 2 عينة البحث :

تمثلت عينة البحث بطلاب الصف الاول متوسط في مدرسة (ثانوية طرفه بن العبد) في ديالى بعقوبة المركز والبالغ عددها (90) طالب للعام الدراسي (2014/2015) موزعين

على (3) شعب (أ) و (ب) و(ج) ، وقام الباحثان بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة شعبة (أ) و(ب) اذ كانت شعبة (أ) تمثل المجموعة التجريبية وشعبة(ب) المجموعة الضابطة وقد استبعد الباحث الراسبين في نفس المرحلة والمرضى والذين ينتمون الى فريق المدرسة للرياضة وبهذا يكون عدد الطلاب في الشعبتين (60) وتم اختيار (40) طالب وبهذا تكون النسبة المئوية(44.44 %).  
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 :

- شواخص عدد (20) .
- أقماع عدد (15) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- كرات قدم عدد (4) .
- شريط لاصق .
- هدف صغير .
- صافرة نوع .
- طباشير .

### 3-4 اجراءات البحث:

#### 3 - 4 - 1 تحديد اختبار الصفة الحركية للتوافق :

عرض الباحث مجموعة من الصفات الحركية على الخبراء **أنظر الملحق (3)** .لاختيار الصفة الحركية المناسبة في التوافق الحركي وبعد عرضها على المختصين البالغ عددهم ( 10 ) ، إذ أتمد الباحث الصفة الحركية التي حصلت أعلى نسبة من الاختيارات وكانت هي كما موضعا في الجدول (2) .

#### الجدول ( 2 )



### يوضح الصفة الحركية للتوافق والتي أجمع الخبراء عليها

ت	التوافق الحركي	الاختبارات (10) خبير	التكرار	النسبة المئوية
1	قياس التوافق الكلي للجسم	-الجري في شكل رقم (8)	1	10%
2	التوافق بين العين واليد	-رمي واستقبال الكرات	0	0%
3	التوافق بين العين والرجلين معا	-اختبار الدوائر المرقمة	9	90%

3 - 4 - 2 تحديد المهارة الأساسية بكرة القدم للصالات:

### جدول (3)

#### يوضح المهارة الأساسية المعتمدة في البحث

ت	المهارات الأساسية	الاهمية النسبية
1	دقة المناولة	90%

3 - 4 - 2 - 1 ترشيح الاختبارات الخاصة لمهارة المناولة بكرة القدم للصالات: -  
بعد ان حددت المهارة الأساسية بكرة القدم للصالات ، قام الباحث بالاطلاع على الرسائل والاطاريح ومصادر القياس والتفويم التي لها علاقة باختبار مهارة المناولة بكرة القدم للصالات(قيد البحث ) وأعد الباحث استبانة بغية ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس مهارة المناولة بكرة القدم للصالات . وعرضت الاستبانة على الخبراء **أنظر الملحق ( 4 )** في مجال التخصص البالغ عددهم ( 10 ) بعد وضع ثلاث اختبارات لمهارة المناولة ، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام النسبة المئوية عن طريق استمارة تفريغ البيانات التي أعدها الباحث . حيث أعتمد الباحث الاختبار الذي حصل أعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما موضح في الجدول ( 4 ) .

### جدول (4)

#### يبين النسبة المئوية للاختبار المرشح من قبل الخبراء والمختصين لمهارة المناولة

ت	المهارة	الاختبارات المهارة ( 13 ) خبير	الهدف من الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
---	---------	-----------------------------------	----------------------	---------	----------------

90 %	9	قياس دقة التسليم والمناولة	اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد ( 15 م ) ارتفاع ( 75 سم ) وبعرض ( 1 م ) . اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة ( 10 م ) . اختبار المناولة المرتدة من مسافة ( 8 م ) على جدار لمدة ( 30 ثانية ) .	دقة المناولة	1
10 %	1				
0 %	0				

- ❖ اختبار المناولة ( التمرير ) .
- ❖ اسم الاختبار :- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م) .
- ❖ الغرض من الاختبار :- قياس دقة المناولة .
- ❖ الأدوات :- كرات قدم خماسي عدد (5) ، وهدف صغير أبعاده (100سم x 75 سم)
- ❖ اجراءات الاختبار :- يرسم خط بطول (1م) على بعد (15م) عن الهدف الصغير ، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (1) .
- ❖ وصف الاداء :- يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ، يبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه ، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .
- ❖ طريقة التسجيل :-
- ❖ تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي :
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير .
- درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .



(15م)



## الشكل ( 1 )

يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م)

### 3- 5 التجربة الاستطلاعية

3- 5- 1 التجربة الاستطلاعية الأولى :-

قام الباحثان بإجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية لصفة التوافق ومهارة المناولة على عينة مكونة من ( 10 ) طالب من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 16/ 11/ 2014.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
  - 2 - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .
  - 3 - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- 3- 6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :
- سعى الباحثان إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

### 3- 6- 1 صدق الاختبار :-

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية " ( لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون ) ، 2012 : ص 102).

وقد قام الباحثان بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي.

### 3- 6- 2 ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعني " إذا أجرى الباحث اختباراً ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (مصطفى حسين باهي، 1999: 5). وقد استخدم الباحثان لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادته لأنها من أنسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار.

## الجدول ( 5 )

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
---	------------	--------------	-------------

الذاتي			
0.91	0.83	التوافق	1
0.95	0.92	المناولة	2

القيمة الجدولية ( 0.43 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 ) .

### 3- 6- 3 موضوعية الاختبار :

بما أن الاختبارات التي تم استخدامها الباحثان في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس واضحة وذلك لأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات ( زمن ، ثا ؛ درجة / وقت محدد ، درجة / حساب مكان الكرة ) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

### 3- 7- إجراءات البحث :

3- 8- 1 الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ( 27 / 11 / 2014 ) وعلى ساحة المدرسة ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد **أنظر الملحق ( 2 )** من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

3- 8- 2 التجربة الرئيسيّة :

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق ( 30 / 11 / 2014 ) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق ( 14 / 12 / 2014 ) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ( وحدتين ) تعليمية بالأسبوع الواحد ( الاحد ، الخميس ) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (6) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة ، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (25) دقيقة.

3- 8- 3 الاختبارات البعدية :

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة ( 6 ) وحدات في يوم الاحد الموافق ( 17 / 12 / 2014 ) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة .

### 3- 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) في معاملة البيانات احصائيا .

الباب الرابع  
1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار التوافق

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
التوافق الحركي	زمن ثا	0.590	7.030	0.714	5.156	1.307	%26.65

يتضح لنا من الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة للتوافق الحركي (7.030) والانحراف المعياري (0.590) ، وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لصفة للتوافق الحركي (5.156) والانحراف المعياري (0.714) وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصفة للتوافق الحركي (1.307) وكانت نسبة التطور (%26.65) .  
ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في للتوافق الحركي ، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (7) .

الجدول (7)

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

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
التوافق الحركي	زمن ثا	1.307	1.307	9.114	2.093	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) .

يتضح لنا من الجدول (8) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي.

#### 4 - 2 مناقشة نتائج التوافق الحركي :

يظهر من خلال ماسبق في عرض النتائج مدى تأثير التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج التعليمي لعينة البحث على تنمية التوافق الحركي التي تعتبر مهمة جدا للاعب كرة القدم للصالات ، وهذا ما اشار اليه ( محمود موافي ، 2010:ص84 ) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية ( التوافق ) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق ) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية" .  
ولنجاح لاعب كرة القدم للصالات في ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما اشار اليه (حنفي محمود 1994:ص60) "يحتاج اللاعب في كرة القدم الى استخدام جسمه باكملة لاداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة والتوافق لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات أساسية في اطار واحد أو التغيير من مهارة الى اخرى أو التغيير من سرعته واتجاهاته " ، ومن خلال هذا يرى الباحثان ان التمرينات الخاصة ساهمت في زيادة قدرة الطلاب على الاداء المهاري الصحيح نتيجة لتنمية التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (علي سلوم 2004: ص146) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند اداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " .  
4 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة المناولة في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

#### الجدول ( 8 )

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار مهارة المناولة.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
المناولة	د	0.945	3.050	1.084	4.650	2.033	%45,52

يتضح لنا من الجدول ( 8 ) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة .  
 إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة المناولة (3.050) والانحراف المعياري (0.945) ، وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة المناولة (4.650) والانحراف المعياري (1.084) وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة (2.033) وكانت نسبة التطور (45,52%).

#### الجدول ( 9 )

يبين قيم الأوساط الحسابية للفرق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المناولة .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
1	المناولة	د	1.600	2.033	5.007	2.093	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) .

#### 4-4 مناقشة مهارة المناولة :

ويعزو الباحثان ذلك الى الزيادة الحاصلة في تنمية التوافق الحركي للاعبين الذي ارتفع لديهم بعد اداء التمرينات الخاصة وبالتالي ادى الى تعلم مهارة المناولة .  
 ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى ما يأتي :-

1- أن تعلم مهارة (المناولة) يعود الى استخدام التمرينات الخاصة على وفق اسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وذلك ما يؤكد (غازي، 2011: ص65) " إن استخدام طرق تكرار ممارسة المهارة المراد تعلمها للاعبين المبتدئين بأسلوب متوازن يساعد على تعلمها بالشكل المطلوب " .

2- ان التعلم الحاصل في مهارة (المناولة) يعود الى التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج المدرسي وهذا ادى الى تعلم الطلاب مهارة المناولة بكرة القدم للصالات ، وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ، 2008: ص118) " أن التمرين يعد عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " .

#### الباب الخامس

#### 1-5 : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان فقد استنتجا الآتي :

1- للتمرينات الخاصة تائيرا ايجابيا في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

2- ملائمة التمرينات الخاصة المستخدمة لاعمار عينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط .

## 2-5 : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيا بما يلي :

- 1- إعتماذ التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحثان من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى وذلك لما حققته من زيادة في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب .
- 2- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص الطالب ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.

## المصادر العربية والاجنبية

### المصادر

- ❖ ثامر محسن اسماعيل وآخرون ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1999 ) .
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- ❖ علي ألديري ؛ أصول التمرينات وطرق تدريسه 1 ، ط1:(الأردن، مطبعة دار الأمل، 1997) .
- ❖ علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004) .
- ❖ غازي صالح محمود ؛ كرة القدم - المفاهيم - التدريب ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) .
- ❖ غازي صالح محمود ورياض مزهر خريبط ؛ خماسي كرة القدم (الصالات)، ط1(بغداد: مكتب النبراس للطباعة والتصميم ، 2014) .



- ❖ فرات جبار سعد الله ؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1: (عمان ، الاردن ، دار  
الرضوان للنشر والتوزيع، 2015) .
- ❖ فرات جبار سعدالله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1(ديالى ، مطبعة المتنبى ،  
2008) .
- ❖ فرات جبار سعدالله وهه فال خورشيد الزهاوي ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين  
كرة القدم ، ط1: ( عمان : دار دجلة ، 2011) .
- ❖ قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : ( بغداد ، دار الحرية  
للطباعة والنشر ، 2005) .
- ❖ لؤي غانم الصميدعي ( وآخرون ) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1(   
اربييل ، 2012) .
- ❖ محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاءة البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
1985) .
- ❖ محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز  
الكتاب للنشر ، 2010) .
- ❖ مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ( الثبات ، الصدق ،  
الموضوعية ، المعايير ) : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .
- ❖ مفتي ابراهيم ؛ جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، ط1: (القاهرة  
، دار الكتاب الحديث ، 2013) .
- ❖ ناهدة عبد زيد ؛ اساسيات في التعلم الحركي : ط1، (النجف ، دار الضياء للطباعة  
والتصميم ، 2008) .
- ❖ نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط1 : (جامعة  
ديالى ، المطبعة المركزية ، 2005) .
- ❖ نبيلة خليفة ( وآخرون) ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات : (القاهرة ، دار  
الفكر العربي، 1990) .
- ❖ نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي ؛ مبادئ التعلم الحركي ، (النجف الاشرف : دار  
الضياء للطباعة والنشر ، 2010) .
- ❖ هارة؛ أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1: (بغداد، مطبعة التحرير،  
1975) .
- ❖ وجيه محجوب. التمرين، التعلم وجدولة التدريب ، : (عمان، دار وائل للطباعة والنشر  
، 2001) .
- ❖ يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم- تدرب)، عمان : (دار  
الخليج للطباعة والنشر، 2000) .

- Magill, A.Richard (1998): Motor Learning, Concepts and a ppplicatio bosston, Megraw-Hill,Fifh edition p

الملاحق

الملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ . د	قاسم لزام صبر	تعلم حركي /كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
2	أ . د	ناظم كاظم جواد	اختبار وقياس /كرة القدم	جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
3	أ . د	نبيل محمود شاكر	تعلم حركي /كرة	جامعة ديالى / كلية

التربية الاساسية	القدم			
الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي /كرة القدم	غازي صالح محمود	أ . د	4
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	قياس وتقويم	عبد الرحمن ناصر	أ . د	5
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	رافد مهدي قدوري	أ . م . د	6
جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية	تدريب /كرة القدم	صباح قاسم	أ . م . د	7
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /كرة القدم	نبراس كامل هدايت	أ . م . د	8
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /كرة القدم	لقاء غالب ذياب	أ . م . د	9
جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية	تدريب /كرة القدم	وميض شامل كامل	م . د	10

## ملحق(2)

قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمت بهم الاستعانة في إجراء الاختبارات والوحدات التعليمية

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /كرة القدم	قصي حاتم خلف	م . د	1

2	م . م	صدام محمد	تعلم حركي /كرة القدم	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية
3	م . م	محمود احمد فرحان	تعلم حركي /كرة القدم	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية
4	بكالوريوس	حميد عادي جاسم	تربية رياضية	مدرسة طرفة بن العبد
5	بكالوريوس	علي حميد عبدالله	تربية رياضية	مدرسة طرفة بن العبد
6	بكالوريوس	رائد عبد الحميد	تربية رياضية	مدرسة طرفة بن العبد
7	بكالوريوس	سعد جواد كاظم	تربية رياضية	مدرسة طرفة بن العبد
8	بكالوريوس	مهند حميد عادي	تربية اسلامية	مدرسة طرفة بن العبد

### الملحق ( 3 )

استبانة تحديد اهم اختبارات التوافق الحركي بكرة القدم للصالات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحثان اعداد بحثهما الموسوم بـ (( أثر تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم اختبار للتوافق الحركي بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة ( √ ) امام ما ترونه مناسباً.

مع العلم ان عينة البحث طلاب الاول متوسط / مدرسة ثانوية طرفة بن العبد للبنين.

شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

الباحثان

ت	التوافق الحركي	الاختبارات	الاشارة
1	قياس التوافق الكلي للجسم	-الجري في شكل رقم (8)	
2	التوافق بين العين واليد	-رمي واستقبال الكرات	
3	التوافق بين العين والرجلين معا	-اختبار الدوائر المرقمة	

الملحق ( 4 )

استبانة تحديد اهم الاختبارات الخاصة لمهارة المناولة بكرة القدم للصالات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحثان اعداد بحثهما الموسوم بـ (( أثر تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الاول متوسط) ونظرا إلى ما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بترشيح اهم اختبار لمهارة المناولة بكرة القدم للصالات بما ترونه مناسباً وتوضيح مدى صلاحيتها وملاءمتها لطبيعة البحث مع ابداء أي ملاحظة لم يرد ذكرها بالاستمارة ووضع علامة (√) امام ما ترونه مناسباً. مع العلم ان عينة البحث طلاب الاول متوسط / مدرسة ثانوية طرفة بن العبد للبنين. شاكرين تعاونكم معنا .

اسم الخبير/

اللقب العلمي/

الاختصاص/

مكان العمل/

التوقيع/

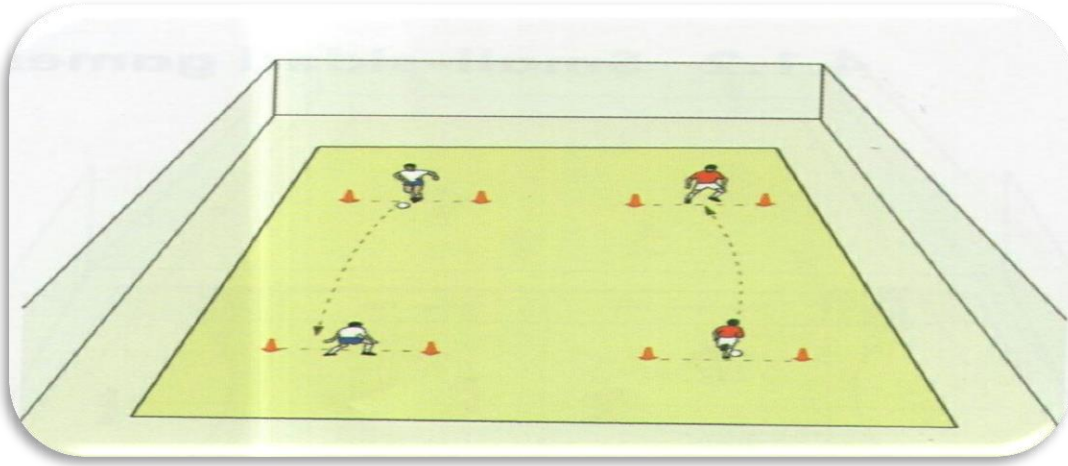
الباحثان

الإشارة	الهدف من الاختبار	الاختبارات	المهارة	
	قياس دقة التسليم والمناولة	اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد ( 15 م ) ارتفاع ( 75 سم ) ويعرض ( 1 م ) . اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة ( 10 م ) . اختبار المناولة المرتدة من مسافة ( 8 م ) على جدار لمدة ( 30 ثانية ) .	دقة المناولة	1

الملحق ( 5 )

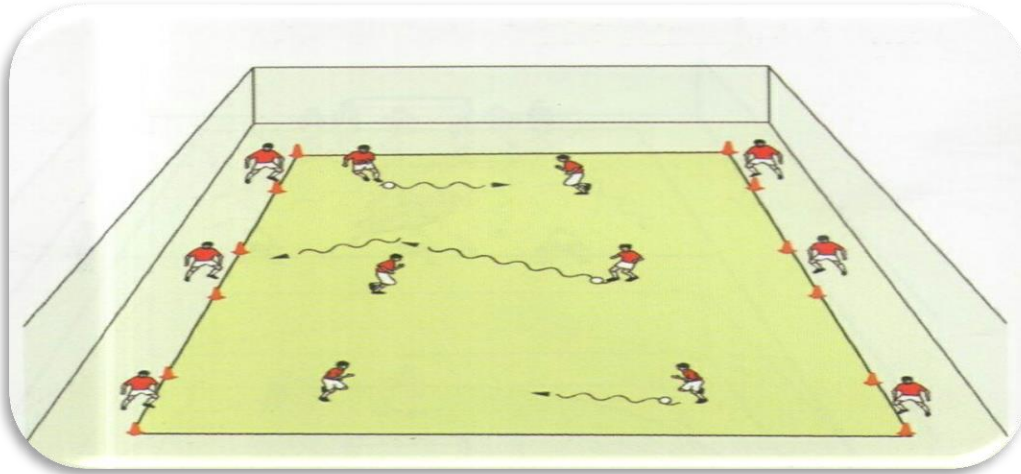
نموذج تمرينات المناولة

نصف ملعب يبدأ التمرين بأربعة طلاب متقابلين اثنان مقابل الاخر مع وضع اهداف صغيرة ويتم عملية التمرير (الدبل باص) بينهما علما ان المسافة المحصورة التي يقف بها الطالب هي 1متر والمسافة بين الطلاب 10م ، الهدف من التمرين : دقة المناولة للزميل ( المناولة الشخصية) .



التمرين الثاني : نصف ملعب خماسي يبدأ التمرين

ين بثلاثة مجاميع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طلاب (اثنان مقابل الاخر) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1متر يبدأ الطالب من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالب المنطلق اليه ويقوم الاخير بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالب الثاني من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.



الملحق (6) نموذج لوحدة تعليمية خطة درس التربية الرياضية

### للمرحلة المتوسطة

الاهداف

الاهداف التربوية

الوحدة التعليمية الاولى  
التعليمية

المدرسة : ثانوية طرفة بن العبد عدد الطلاب : 20 طالب 1- تعويد الطلبة على الضبط والنظام - تعلم مهارة المناولة

الصف : الاول متوسط      متوسط العمر: 12- 13      2- تعويدهم على الثقة بالنفس  
 الوقت : 45 دقيقة      اسم الفعالية : كرة القدم للصالات      3- تعويدهم على التعاون  
 اليوم : الاحد التاريخ : 2014/11/30  
 الاسبوع الاول

ت	الوقت	اقسام الوحدة	شرح الفعالية	التنظيم (التشكيل)	الادوات	الملاحظات
1	د15 د5	(القسم التمهيدي) الخروج الى الساحة	خروج الطلاب الى الساحة بالزي الرياضي ووقوفهم خط واحد وتسجيل الغياب وتهيئة الادوات واداء التحية الرياضية للبدء بالدرس.	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxx ®		الخروج الى الساحة بنظام وهدوء
	د5	الاحماء	السير الاعتيادي، السير المنظم، الهرولة الاعتيادية، الهرولة الجانبية، مع مرجة الذراعين، سير، ووقوف.	xxxxxxxx x x x x xxxxxxxx ®		المحافظة على المسافات بين الطلبة



التأكيد على وقوف الطلاب اربع فرق وحسب الطول وتكون المسافة مناسبة بين تلميذ واخر وبين فريق واخر.		× × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	1. (الوقوف) قفزات على البقعة والدوران على الجهات الاربعة (حر) . 2. (الوقوف فتحا ، التخصر) قتل الرأس للجانبين بالتعاقب (4عدات) . 3. (الجلوس الطويل ، التخصر ) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات) .	التمرينات البدنية	د5	
وقوف الطلاب مربع ناقص ضلع عكس اتجاه الشمس والانتباه عند شرح التمرين	كرات قدم خماسي	×××××××××××× ××××× × × × × ®	شرح التمرين من قبل مدرس التربية الرياضية ثم اداء التمرين من قبل مدرس المادة ثم اداء التمرين من قبل احد الطلاب	(القسم الرئيسي ) القسم التعليمي	د25 د8	2
اداء التمرين لعدد من المرات أي التكرار في اداء التمرين			الركض حول الهدف والرجوع الى اماكنهم .	القسم التطبيقي تمرين رقم (4 ، 5 ، 6)	د15 د2	3
				حركات مفاجئة	د5	

ارجاع الادوات الى اماكنها			لعبة صغيرة وانهاء الدرس	(القسم الختامي)		
---------------------------------	--	--	----------------------------	--------------------	--	--