

# أثر تمارين الإدراك (الحس - حركي) المكاني في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

أ.د. نبيل محمود شاكر [Dr.nabeeldlibdan@yahoo.com](mailto:Dr.nabeeldlibdan@yahoo.com)

علي عبد كاظم عمير [Aliabd@yahoo.com](mailto:Aliabd@yahoo.com)

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

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

الكلمة المفتاحية : الادراك الحس حركي **Keywords : spatial Cognition**

---

## ملخص البحث:

### يهدف البحث إلى:

1. اعداد تمارينات للإدراك الحس-حركي بالمكان في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الثاني المتوسط.  
2. تعرف تأثير تمارينات الادراك الحس-حركي بالمكان في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.  
استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه. أما العينة فتم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة من طلاب الصف الثاني وبواقع ثلاث شعب (أ)، و(ب)، (ج)، والبالغ عددها (90) طالب، لتمثل شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة، وبلغ عدد أفراد العينة (30 طالباً) ، وبذلك كانت نسبة العينة (33.33%) من المجتمع البحث. أما أدوات البحث فكانت اختبارات مهارتي التهديف والتحكم بالكرة. وبعد إجراء الاختبارات القبليّة وتطبيق التمارينات على أفراد المجموعة التجريبية ومن ثم تطبيق الاختبارات البعدية والحصول على البيانات، استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجتها والحصول على النتائج ومنها توصل إلى الاستنتاجات وأهمها:

1- إن تمارينات الإدراك (الحس - حركي) بالمكان المستخدمة أثرت إيجاباً في تعلم الطلاب بأعمار (13 - 15) سنة لمهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات.

# **The Effect of Spatial (senso-dynamic) Cognition Exercises on Learning the Two Skills of Ball Control and Scoring in Futsal among Second Intermediate Students**

**Prof . Nabeel M.Shakir(ph.D)**

**Ali Abd Kadhim Omeir**

**University of Diyala- College of Basic Education**

## **Abstract :**

The paper aims at :

- 1- Preparing spatial senso-dynamic cognition exercises in learning the two skill of ball control and scoring in futsal among second intermediate students.
- 2- Recognizing the effect of spatial senso- dynamic cognition exercises in learning the two skills of ball control and scoring in futsal among second intermediate students.

The researchers made use of the experimental approach due to its suitability to the problem and aims of the study. The sample is randomly selected in terms of lot among second intermediate students in three section A,B and C which comprised (90) students. Group A comes to be the experimental group, while group B represents the controlling group with (30) students in each of the three groups. Thus, the sample is (33.33%) of the population of the study .Tools adopted in the paper are the skills of scoring and ball control. Aftar conducting the pre-tests and exercises on members of the experimental group, and then applying the post-tests as well as achieving the data, the researchers have used the SPSS in order to process the data and to gain results . They have concluded the following :

- 1.Spatial senso-dynamic cognition exercises have positively influenced student aging ( 13-15years) learning of the two skills of ball control and scoring in futsal.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1. المقدمة واهمية البحث:

تعد كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية التي اخذت نصيباً وافراً من الاهتمام الجماهيري كونها لعبة شعبية على مستوى العالم وعدم حاجتها الى ادوات كثيرة وتمارس من كلا الجنسين الا انها لعبة تحتاج الى عدة قدرات منها البدنية، المهارية ، الخطئية ، النفسية ، والعقلية (الذهنية) والتي تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة

تمتاز كرة القدم للصالات بالإثارة والتشويق والمتعة وتوفر بيئة تربوية متكاملة كالتعاون والعمل الجماعي والمنافسة الشريفة واحترام القوانين وهي من الالعاب التي انتشرت حديثاً في بلدان العالم بسرعة كبيرة فقد اصبحت لها شعبية واسعة تكاد تضاهي كرة القدم الاعتيادية فضلاً عن انها تحتاج الى مستوى عالي من اللياقة البدنية وجانب كبير من المهارات الاساسية فضلاً عن كونها من الالعاب المقررة ضمن المنهاج الدراسي للمرحلة المتوسطة للبنين والبنات.

وتظهر أهمية تمارين الإدراك (الحس- حركي) المكاني في كرة القدم للصالات من خلال إحساس المتعلم بحركة أجزاء جسمه ومدى السيطرة على الكرة والتحكم بها وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي للأداء المهاري، إذ إن عملية التعلم ترتبط ببعض المدركات الحس- حركية ومن أهمها إدراك الإحساس بالزمن والمسافة والمكان فضلاً عن إدراك الإحساس بالأداة والمنافس، والإدراك الجيد هو الذي يساعد المتعلم على توافق حركاته مع الأداة والمنافس.

اذ تحتل عملية الادراك الحس-حركي بالمكان مكانة متميزة في تنفيذ الاداء المهارى لمهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات فتقدير المسافة وزمن الاداء والشعور بالمسافة القريبة والبعيدة والاحساس بالكرة، لذا ينبغي على اللاعب ان يشعر ويدرك مواقف اللعب المتعددة من ناحية متى يتحرك بسرعة ومتى يبطئ ومتى يتم تغييره لمركزه اثناء اللعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب.

وتعد عملية اختيار الأسلوب المناسب للمرحلة العمرية في تعلم وتنمية المهارات الخاصة بالفعالية الرياضية المختارة من الأمور المهمة الواجب على القائم بالعملية التعليمية مراعاتها بدقة . لذا فإن للأسلوب المتسلسل أهمية خاصة كونه الأكثر تأثيراً في مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء. وهذا الأسلوب يفرض أن المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بتعلم المهمة الأخرى ، وترى الأدبيات بأن هذا الأسلوب ملائم مع مراحل التعلم الأولى .

وتأتي أهمية البحث في اعداد تمارينات الادراك (الحس-حركي) بالمكان وفق اسلوب علمي من شأنها الاسهام في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات، من

اجل اكتساب المهارات قيد البحث من قبل العينة وخدمة الجزء المهم من اجزاء العملية التعليمية لتحقيق الاداء الافضل. فضلاً عن مساعدة المدرسين وتوجيههم نحو استخدام هذه التمرينات في المناهج التعليمية عند تعليم المهارات الاساسية لغرض خلق الاحساس الصحيح بأداء المهارات والوصول بالطلاب الى مستوى افضل لتحقيق الانجازات المتقدمة في لعبة كرة القدم للصالات في بلدنا.

## 1-2. مشكلة البحث:

يعد الاداء المهاري والحركي في لعبة كرة القدم للصالات من الواجبات المهمة التي يجب على الطلاب إتقانها ، ومن اجل تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم المبني على الاسس العلمية واعداد الطلاب اعداداً شاملاً في الجانب المهاري والحركي ومن خلال احتكاك الباحث المباشر بالمدارس المتوسطة كونه مشرف في النشاط الرياضي لعدة سنوات ولاعب كرة قدم سابق وجد هناك ضعفاً في أداء مهارتي التحكم بالكرة والتهديف من قبل الطلاب بكرة القدم للصالات وهذا ناتج عن قلة استخدام تمرينات الإدراك الحس- حركي بالمكان في الوحدات التعليمية، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة حلها أو التغلب عليها من خلال اعداد مجموعة من تمرينات الادراك الحس-حركي بالمكان يتناسب مع مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بأن هذه التمرينات سوف تؤدي إلى تحسين أداء الطلاب في لعبة كرة القدم للصالات.

## 1-3. اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات للإدراك الحس-حركي بالمكان في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
- 2- تعرف أثر تمرينات الادراك الحس-حركي بالمكان في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
- 3- تعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات.

## 1-4. فرضا البحث:

1. للتمرينات أثر إيجابي في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الثاني متوسط.

2. لاستخدام تمرينات الإدراك الحس- حركي بالمكان يعطي الأفضلية لأداء المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

### 1-5. مجالات البحث:

- 1- 5- 1. المجال البشري : عينة من طلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة الحمزة للبنين للعام الدراسي 2014- 2015.
- 1- 5- 2. المجال الزمني : للمدة من 2014/11/15 ولغاية 2014./12/31
- 1- 5- 3. المجال المكاني : ساحة نادي المقدادية الرياضي /المقدادية.

### الباب الثاني

#### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 الاحساس

هو العملية التي عن طريقها نتعرف على عالمنا الخارجي اذ ان اجسامنا مزودة بانظمة خاصة لجمع المعلومات تسمى الحواس. وهذه الحواس تلتقط المعلومات وتجعلنا نتوافق مع البيئة التي نعيش فيها باستجابات مختلفة ومناسبة . فعندما تلتقط حواسنا المنبهات ينتقل اثر هذه التنبيهات عن طريق الاعصاب الموردة الى المراكز العصبية في المخ لكي يتم تفسيرها وترجمتها الى حالات شعورية بسيطة ، فالاحساس هو " الاثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة او عضو حاس وتاثر مراكز الحس في الدماغ " . (راجح، 1973، 160) وعرفه (علي الإمبر، 2002) بأنه " استجابة شعورية واعية للأحداث الخارجية والداخلية أي أنه الأثر النفسي الناتج عن تنبيه أية حاسة سواء كانت داخلية أو خارجية " . (الأمير، 2002، 146)

#### 2-1-2 الإدراك

يعد الإدراك العملية الاساسية المهمة التي يتحقق بها معرفتنا بالعالم الخارجي، ويقوم عليها التعلم المعرفي والمهاري نتيجة لخبرة حسية او عن طريق المثيرات الحسية المختلفة التي تصطدم بحواسنا ويتم تفسير هذه المثيرات وصياغتها بمعاني يمكن فهمها. فالادراك هو " العملية التي نستنتج من خلالها المعلومات او نتعرف بها على هذه المعلومات نتيجة التنبيه المادي الصادر من حولنا . او القدرة على معرفة الاشياء عن طريق الحواس " . (الزغبى، 2009، 163)

لان عملية الادراك "عملية انتقائية فنحن لا نستجيب لكل المثيرات التي نتعرض لها بل نركز على عدد منها وهذا التركيز الادراكي تبقي المثيرات في بؤرة الشعور وتقاوم المثيرات المشوشة " . (الضمد، 2010، 149) .

#### 2-1-3 الإدراك الحس – حركي

يعرف الإدراك ( الحس - حركي ) بأنه " عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات مما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة " ( حسين، 1998، 481 )  
ويعرف ( جيف 1995م ) الإدراك الحسي الحركي بأنه " قدرة الفرد على استقبال المعلومات الحسية وتفسيرها والاستجابة لها بنجاح ، وهو وسيلة لمعرفة أو تفسير للمعلومات واخراج الاستجابة الحركية " .( Jeff, 1995, 18 )  
ويشتمل الإدراك الحس- حركي على عدد من المدركات وأهمها: (السرهد، 1990، 48-61)

### 1- الإدراك او الوعي بالجسم :-

وهو قدرة الفرد على تمييز اجزاء جسمه بمزيد من الدقة والوضوح ( فضلاً عن معرفة لما يمكن لأجزاء الجسم ان تقوم به وبما يمكنه في اعادة تنظيم اجزاء جسمه لأداء حركة ما ) .

### 2-الإدراك المكاني والزماني :-

- الإدراك المكاني :- هو معرفة الفرد لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم وقدرة الفرد على تكوين صورة صحيحة لهذا الجسم في الفراغ الخارجي .
- الإدراك الزماني :- هو معرفة زمن الأداء ومدته وسرعته وتوقيت اشتراك أعضاء الجسم المختلفة فيه .

3-الإدراك الاتجاهي :- وهو المدرك الذي يعطي أبعاداً ذاتية لقدرة الفرد لمعرفة موقع الأشخاص او الأشياء منه في مكان الحركة او اتجاهها.

### 2-1-4 السيطرة على الكرة (التحكم بالكرة في الهواء)

السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء ، لذا عند تعلم الناشئين هذه المهارة يحصل ان كلما أستطاع جزء الجسم المسيطر للارتقاء في الوقت المناسب لامتناس قوة الكرة كلما نجحت السيطرة. (حماد، 1994، 37)  
وتبرز أهمية السيطرة على الكرة كونها تنمي عند اللاعب مقدرته على إدراك خواص الكرة من حيث شكلها او وزنها ، ومرونتها عند الجري بها ، وسرعتها ، واتجاهها بسبب أصدامها بالأرض وبسبب الرياح المضادة وهذا ما يساعده في ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة او الجري بها وعند تمريرها او أستلامها. (مختار، 1980، 114)

### 2-1-5 التهديف بكرة القدم للصالات

يعد التهديف من المهارات الاساسية في كرة القدم ،وعن طريقها يمكن حسم المباريات ، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف ،اذ يعد التهديف أحد وسائل الهجوم الفردية الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف

في مرمى الفريق الاخر ، حيث إن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الاهداف خلال المباراة يعد فائزاً" .(محمود، 2009، 104)، وفي كرة القدم للصالات تكون فرص التهديد كثيرة لكون مساحة اللعب صغيرة ولعب الكرة يتسم بالسرعة والحركة وان وقت الوصول إلى مرمى (المنافس) يتم بسرعة خاطفة " (أحمد، 2005، 87).  
والتهديد من أكثر مهارات كرة القدم التي يجب أن تولى اهتماماً كبيراً في تدريب الناشئين، لأنها تعدُّ أكثر تعقيداً من المهارات الأخرى، إذ إن تعلم الخطأ فيها سيكون من الصعوبة تصحيحه وتجاوزه في المراحل المتقدمة (صبر، 2010، 283).  
" ان اهمية التهديد في كرة القدم للصالات يعد الجزء المهم والاكثر اثاره في اللعبة والهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة او فرص لتسجيل الاهداف وفي كرة القدم للصالات تكون فرص التهديد كثيرة لكون مساحة الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن اطار اللعبة يتم بالسرعة والحركة وان وقت الوصول الى مرمى الخصم يتم بسرعة خاطفة ". (أحمد، 2005، 87) .

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 دراسة ( محمد مهدي صالح، 2003 ):

**عنوانها: أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس - حركي (المكاني) لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (15 - 17) سنة "**

هدفت الدراسة إلى وضع منهج تدريبي مقترح والتعرف على أثره في تطوير الإدراك الحس - حركي ( المكاني ) لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار (15 - 17 ) سنة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من حراس المرمى لمحافظة ديالى - بغداد /الكرخ بأعمار (15 - 17) سنة والبالغ عددهم (8) حراس موزعين مناصفة بين المحافظتين .

وقد استنتج الباحث بأن هناك تطوراً في قدرات الإدراك الحس- حركي (المكاني) للمجموعة التجريبية من حراس المرمى لاعتمادهم المنهج المقترح مع حدوث تطوراً اقل بالنسبة للمجموعة الضابطة .

## الباب الثالث

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه، واعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، والجدول (1) يبين ذلك.

#### الجدول (1)

بين تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
1	المجموعة التجريبية	اختبارات مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات	تمرينات الادراك (الحس- حركي) بالمكان	اختبارات مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة		التمرينات المتبعة من قبل المدرس			

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمَع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط في مركز قضاء المقدادية والبالغ عددها (7) إذ تم اختيار متوسطة الحمزة للبنين بالطريقة العمدية. أما العينة فتم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة من طلاب الصف الثاني وبواقع ثلاث شعب (أ)، و(ب)، و(ج)، والبالغ عددها (90) طالب، لتمثل شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة، وبلغ عدد أفراد العينة (30 طالباً) بعد استبعاد (6) طلاب من الشعبتين بسبب الحالة الصحية وعدم الالتزام بالحضور، فضلاً عن اختيار (15) طالباً للتجارب الاستطلاعية من الشعبة (ج)، وبذلك كانت نسبة العينة (33.33%) من المجتمع البحث.

### 3-2-1 تجانس عينة البحث :

على الرغم من إن أفراد عينة البحث من مرحلة دراسية واحدة وعمر واحد (13-15) سنة وبيئة اجتماعية واحدة، ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية. قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات ( العمر، الكتلة ، الطول). و الجدول (2) يبين ذلك.

#### الجدول (2)

#### تجانس عينة البحث في مؤشرات النمو

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	الأشهر	172.68	5.39	180	0.73
2	الكتلة	كغم	56.13	5.59	55	0.60
3	الطول	سنتمتر	156.59	6.04	155	0.74



يتضح من الجدول رقم (2) إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (+ 3) مما يدل على أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

### 3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

#### 3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

وهي جميع الوسائل التي تساعد الباحث بجمع المعلومات وحل المشكلة المراد دراستها وقد تم الاستعانة بالوسائل والأجهزة المساعدة الآتية:

- 1- ملعب كرة قدم للصالات
- 2- كرات قدم خاصة بالصالات عدد (15) وكرات قدم عادية عدد(15)، كرات قدم نايلون (15) كرة.
- 3- شواخص بلاستيكية عدد (12).
- 4- هدف كرة قدم صغير عدد (2).
- 5- شريط قياس معدني.
- 6- ساعات توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد (2) .

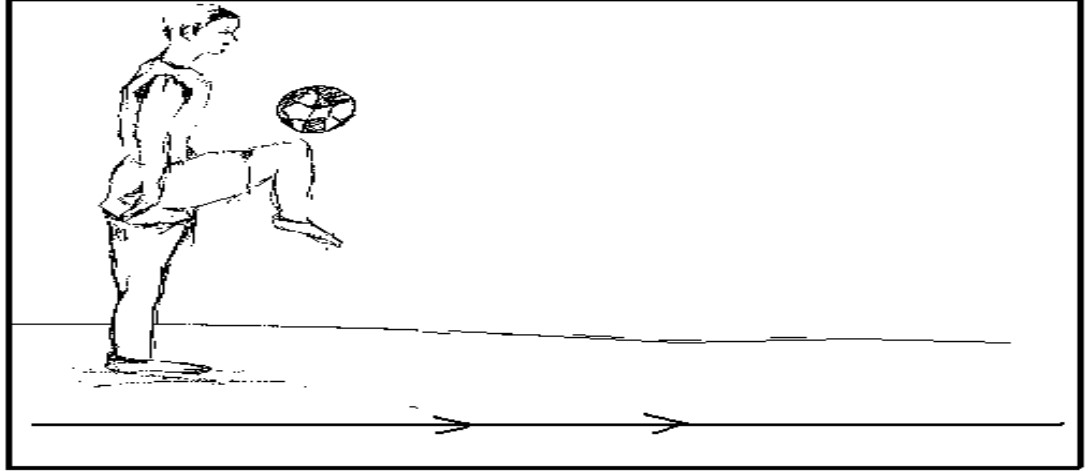
#### 3-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- آراء الخبراء والمختصين
- 3- استمارة استبيان
- 4- الاختبارات والقياسات

### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

#### 3-4-1 اختبار السيطرة ( التحكم بالكرة )

- اسم الاختبار : اختبار الإحساس بالكرة(بالزمن).
- هدف الاختبار : قياس أحساس اللاعب بالكرة ومقدرته على التحكم بها .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، شريط قياس .
- طريقة الأداء : توضع الكرة على الأرض أمام اللاعب وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم برفعها عن الأرض بالقدم والتحكم بالكرة بالقدمين بالتبادل أو برجل واحدة أو بالجسم أو الراس ينظر، الشكل (1).
- التسجيل : احتساب وقت الأداء بالثانية من بدء الإشارة حتى سقوط الكرة على الأرض. (صالح، 1985، 257)



الشكل (1): يوضح اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة)

### 3-4-2 اختبار التهديف :

- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات:
- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى
- الأدوات المستعملة: شريط لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة قدم للصالات قانوني، كرات قدم عدد(5).

- طريقة الأداء: توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 10 متر من جهة اليمين المرمى، حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض ويؤدي الاختبار مرة أخرى من جهة اليسار.

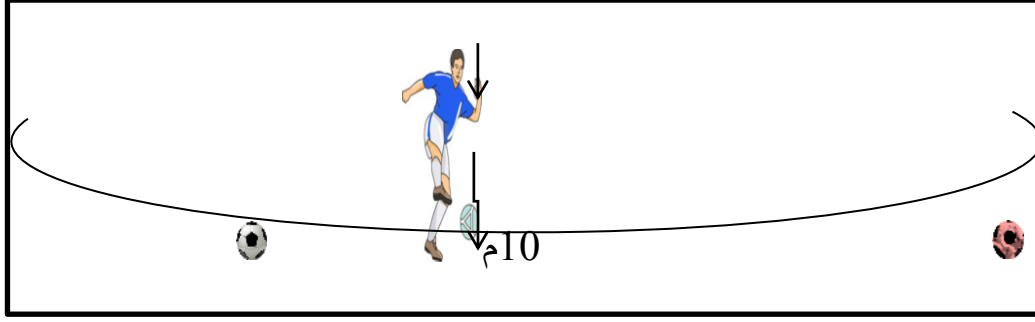
- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالاتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الأعلى حسب المناطق المرقمة ، و صفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات إلى المنطقة رقم 5 ، 4 درجات إلى المنطقة رقم 4 ، و 3 درجات إلى المنطقة رقم 3، درجتان إلى المنطقة رقم 2 ، ودرجة واحدة إلى المنطقة رقم 1، صفر خارج حدود المرمى (حماد، 1994، 260)

5	2	1	2	5
4	3		3	4



الشكل (2): يوضح اختبار التهديف نحو المرمى المقسم

### 3-5 إعدادات تمارينات الإدراك (الحس- حركي):

لإعداد التمارينات اهتم الباحث بالاطلاع على الكثير من المصادر العلمية ومقابلة بعض الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي ولعبة كرة القدم ، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم السديدة لتحقيق أهداف البحث، قام الباحث بإعداد التمارينات المهارية بهدف تعلم بعض المهارات مهارتي التهديف والتحكم بالكرة بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الثاني المتوسط والمقررة ضمن منهاج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة مراعيًا النقاط الآتية:

- 1- إن تراعي محتويات التمارين خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم، قدراتهم، مرحلة نموهم.
- 2- تتناسب مع الإمكانيات والأدوات المتوفرة.
- 3- تراعي مبدأ خطوات تعلم المهارات الحركية.
- 4- تراعي مبدأ التدرج في تعلم المهارات الأساسية من السهل إلى الصعب.
- 5- تراعي الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية.
- 6- تتركز التمارين في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية.

### 3-6 التجربة الرئيسية :

#### 3-6-1 الاختبارات القبليّة :

وتم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملعب نادي المقدادية الرياضي الخاص بكرة القدم للصالات في يوم الأحد 23/ 11/ 2014 في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

#### 3-6-2 تكافؤ العينة :

أجرى الباحث تكافؤاً للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار ( ت ) الإحصائي لعينتين متساويتين للاختبار القبلي للمهارات المختارة قيد البحث، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة غير دالة معنوياً وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في الاختبار القبلي لمهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات، وإن نقطة شروعهما واحدة والجدول (3) يبين ذلك:

### الجدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات مهارتي التهديف والتحكم بالكرة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	الدالة
			ع	س-	ع	س-		
1	التهديف من جهة اليمين	درجة	2.236	5.000	2.875	4.867	0.214	غير معنوي
2	التهديف من جهة اليسار	درجة	1.624	1.933	1.767	2.467	1.000	غير معنوي
3	التحكم بالكرة	ثانية	1.727	12.890	1.877	12.531	0.561	غير معنوي

\*- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) = 2.048

### 3 - 6 - 3 تطبيق تمارينات الإدراك (الحس- حركي):

تم تطبيق التمارينات المعدة من قبل الباحث في الجزء الرئيسي من الدرس وقد توزعت التمارين على المهارات قيد البحث، بعد شرح المهارات وعرضها وأداءها في النشاط التعليمي من القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية، وكانت مدة تطبيق هذا النشاط (6 د)، أما تطبيق التمارينات في النشاط التطبيقي وكانت مدته (25د)، وبذلك بلغ عدد التمارينات التي أعدها الباحث (8) تمارينات لكل مهارة وطبقها في أربع وحدات تعليمية، وقد استمر تطبيق التمارينات لمدة (4) أسابيع وبمعدل (2) وحدتين تعليميتين للأسبوع الواحد، وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة. وقد بدء الباحث بتطبيق التمارينات في يوم الأحد 2014/11/30 وانتهى الباحث من تطبيق آخر وحدة تعليمية في يوم الأربعاء 2014/12/24 واستمر تطبيق التمارينات في أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع، وتم تطبيق التمارينات الإدراك (الحس- حركي) بالمكان في القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية للمجموعة التجريبية وخلال الدروس المخصصة لهم في جدول الحصص الأسبوعي، بينما تلقى أفراد المجموعة الضابطة تماريناتهم بالأسلوب المتبع من قبل مدرس التربية الرياضية في القسم الرئيسي (تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات تؤدي

كل مجموعة مهارة من مهارات كرة القدم وفق مفردات المنهج المعتمد من قبل وزارة التربية، ثم يتم التبادل بين المجموعات بعد 5 دقائق)، وقام مدرس التربية الرياضية في المدرسة بتطبيق التمرينات المعدة من قبله للمجموعة الضابطة كل حسب أسلوبه للسيطرة على متغير العوامل الخارجية المؤثرة ومنها القائم بعملية التعليم.

### 3- 6- 4 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد مضي فترة ثمانية أسابيع على تطبيق التمرينات خلال دروس التربية الرياضية المخصصة لهم. في يوم الخميس المصادف 25 / 12 / 2014 في تمام الساعة التاسعة صباحاً. وحرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها التي استخدمت في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

### 3- 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss).

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارتي التهديف والتحكم بالكرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±			
1	التهديف من اليمين	درجة	5.333	1.047	8.200	2.145	3.966	0.001	معنوي

معنوي	0.000	8.876	1.280	7.733	1.082	4.800	درجة	التهدف من اليسار	2
معنوي	0.001	4.289	5.377	13.032	3.888	7.053	ثانية	التحكم بالكرة	3

يبين لنا الجدول (4) الوسط الحسابي لمهارة التهدف من اليمين في الاختبار القبلي (5.333) والانحراف المعياري (1.047) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8.200) في حين بلغ الانحراف المعياري (2.145) وقيمة (ت) المحسوبة (3.966)، أما الوسط الحسابي لمهارة التهدف من اليسار في الاختبار القبلي (4.800) والانحراف المعياري (1.082) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.733) في حين بلغ الانحراف المعياري (1.280) وقيمة (ت) المحسوبة (8.876)، أما الوسط الحسابي لمهارة التحكم بالكرة في الاختبار القبلي (7.053) والانحراف المعياري (3.888) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.032) في حين بلغ الانحراف المعياري (5.377) وقيمة (ت) المحسوبة (4.289). ودل ذلك على وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

##### الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات مهارتي التهدف والتحكم بالكرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق معنوي
			ع	س-	ع	س-			
1	التهدف من اليمين	درجة	4.800	1.521	4.200	1.146	2.358	0.033	معنوي

2	التهدف من اليسار	درجة	4.733	1.223	6.267	1.907	2.553	0.023	معنوي
3	التحكم بالكرة	ثانية	6.396	3.973	8.019	1.940	2.318	0.036	معنوي

يبين لنا الجدول (5) الوسط الحسابي لمهارة التهدف من اليمين في الاختبار القبلي (4.800) والانحراف المعياري (1.521)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.200) في حين بلغ الانحراف المعياري (1.146) وقيمة (ت) المحسوبة (2.358)، أما الوسط الحسابي لمهارة التهدف من اليسار في الاختبار القبلي (4.733) والانحراف المعياري (1.223)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6.267) في حين بلغ الانحراف المعياري (1.907) وقيمة (ت) المحسوبة (2.553)، أما الوسط الحسابي لمهارة التحكم بالكرة في الاختبار القبلي (6.390) والانحراف المعياري (3.973) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8.019) في حين بلغ الانحراف المعياري (1.948) وقيمة (ت) المحسوبة (2.318). ودل ذلك على وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين

أظهرت نتائج الجدول (4)، وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.

يعزو الباحث سبب ذلك إلى مناسبة تمارينات الإدراك (الحس- حركي) المعدة من قبل الباحث مع مستوى العينة ساعدت على تعلم مهارتي التهدف والتحكم بالكرة بكرة القدم للصالات قيد البحث، إذ إن من الأمور الأساسية لحدوث التعلم بالشكل المناسب هو الاهتمام عند إعداد التمارينات بالمستوى العمري لعينة البحث، وقد راعى الباحث ذلك في إعداده للتمرينات الإدراك (الحس- حركي) التدرج من السهل إلى الصعب بما يتناسب وعينة بحثه، مما ساعد في تعلم ادائهم لها ويرى (هاشم ياسر حسن، 2011) " إن فاعلية التمارينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع إمكانية اللاعبين (الطلاب) تعد أحد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين (الطلاب) كرة القدم. " (حسن، 2011، 38)

ان ظهور المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية وللختبار البعدي جاء نتيجة عملية التعلم المهارات الأساسية بكرة القدم كان افضل (بالطريقة المتسلسلة) وهذا ما اكده (مفتي ابراهيم) الذي اشار الى ان "الاعداد المهاري لا بد ان يبدأ اولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة" (إبراهيم، 1994، 19).





1	التهديف من اليمين	درجة	4.200	1.146	8.200	2.145	6.563	معنوي
2	التهديف من اليسار	درجة	6.267	1.907	7.733	1.280	2.509	معنوي
3	التحكم بالكرة	ثانية	8.019	1.940	13.03 2	5.377	3.879	معنوي

(\* (ت) الجدولية (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28)

من الجدول (6) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات المهارات مهارتي التهديف والتحكم بالكرة. إذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف من اليمين إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.200) وبانحراف معياري قدره (1.146)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (8.200) وبانحراف معياري قدره (2.145)، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (6.563) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) ويدل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما التهديف من جهة اليسار إذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.267) وبانحراف معياري قدره (1.907)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (7.733) وبانحراف معياري قدره (1.280)، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.509) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) ودل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما التحكم بالكرة إذ تبين وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.018) وبانحراف معياري قدره (1.940)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (13.032) وبانحراف معياري قدره (5.377)، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.879) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) ودل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمهارات مهارتي التهديف والتحكم بالكرة بكرة القدم للصلات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى التمرينات الإدراك (الحس- حركي) بالأسلوب المتسلسل المتنوعة والمشوقة التي تضمنها الأسلوب ساعدت المجموعة التجريبية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (قاسم المندلأوي وآخرون، 1990) "إن

استخدام التمرينات المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة " (المندلأوي، 1990، 284).

كما يرى الباحث أن التمرينات هي أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة وتفيد المتعلم في استخدامها من التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة، ولهذا يكون هذا الأسلوب الأكثر تأثيراً في مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء .

" فالمهارة التي تتصف بتنظيم عالي يتحقق التعليم فيها بشكل أسرع وأسهل ومن ثم تحقق قدرات اكبر في الاحتفاظ بها " (صبر، 2012، 308).

إن التمرينات الإدراك (الحس- حركي) التي استخدمها الباحث كان لها تأثيرها الايجابي في تطوير المدركات الحسية من خلال استخدام التمرينات لأداء المهارات التي ساهمت في تطوير إدراك المتعلمين، وذلك لان "القدرات الإدراكية (الحس - الحركي) هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لان يأخذ التعلم مكانه ولذلك يجب أن يكون هناك تفاعلا بين البيانات الحركية والبيانات الإدراكية بحيث تنمو كلا القدرتين جنباً إلى جنب حيث يعتمد أداء حركة على نقطتين هما : دقة الإدراك ، والقدرة على تفسير هذه المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية " ( العتوم، 2011، 112) .

## الباب الخامس

### 5 – الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5 – 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- إن تمرينات الإدراك (الحس- حركي) بالمكان المستخدمة أثرت إيجاباً في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف بكرة القدم للصالات.

2- إن التمرينات والأسلوب المتبع من قبل المدرس تمكن من أحداث أثرا ايجابيا في تعلم مهارتي التحكم بالكرة والتهديف قيد البحث بالنسبة لمجموعة الضابطة.

3- إن التمرينات المستعملة ساعدت على تنمية التوافق العضلي العصبي، وتطوير المهارة الحركية الرياضية، إذ إن القابلية على إدراك المهارات بشكل متميز يساعد على تطورها بشكل جيد.

#### 5 – 2 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي :

1- ضرورة اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للطلاب وإمكانياتهم والتنوع فيها من خلال تغيير المكان والمسافة والحجم والوزن لأجل اثاره التشويق ومشاركة الطلاب الدرس.

2- ضرورة استعمال تمرينات الإدراك (الحس- حركي) بأساليب أجدولة التمرين من قبل مدرس التربية الرياضية في تعلم مهارات أخرى بكرة القدم للصالات، لأهميتها في اكتساب المهارات.

3- ضرورة رفع مستوى معلمين ومدرسين التربية الرياضية في المدارس من خلال الدورات التطويرية واطلاعهم على الأساليب التعليمية الحديثة في اكساب طلابهم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المعتمدة في منهج التربية الرياضية ولجميع المراحل الدراسية.

### المصادر العربية والأجنبية

- أحمد، عماد زبير؛ *التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم*، شركة السندباد للطباعة ، ط1، 2005.
- الأمير، علي ؛ *فلسفة النفس*، ط1 : ( بغداد، دار الشؤون الثقافية، أفق عربية ، 2002).
- حسن، هاشم ياسر ؛ *تمرينات خاصة لتطوير دقة الداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم*، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011).
- حسين، قاسم حسن؛ *الموسوعة الرياضية والبدنية في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية*، ط1 (عمان، دار الطباعة والنشر ، 1998).
- حماد، مفتي ابراهيم؛ *الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- حماد، مفتي ابراهيم، والوحش، محمد صالح عبدة؛ *اساسيات كرة القدم*، المنصورة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، 1994.
- راجح، احمد عزت ؛ *اصول علم النفس* ، ط 9 : (الاسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، 1973م).
- الزغبى، احمد محمد ؛ *علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)* : (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2009م).
- السرهيد، احمد عبد الرحمن، وعثمان، فريدة ابراهيم : *الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية* ، ط1 ، الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، 1990 .

- صالح، محمد عبده، وإبراهيم، مفتي ؛ الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
- صالح، محمد مهدي؛ أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس - حركي (المكاني) لحراس المرمى بكرة اليد لأعمار ( 15 - 17 ) سنة : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2003 )
- صبر، قاسم لزام؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).
- الضمد، عبدالستار جبار؛ علم النفس في الرياضة ، ط1: (عمان ، دار الخليج للنشر والطبع ، 2010 م).
- العنوم، عدنان يوسف، (وآخرون) ؛ علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2011).
- مبارك، عبد الباسط ؛ السلوك الحركي من التعلم إلى الأداء : (عمان ، دار جهينة للنشر والتوزيع ، 2012) .
- محمود، غازي صالح؛ كرة القدم - المفاهيم - التدريب ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011).
- محمود، موفق اسعد؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، ط1:(دار دجلة ، 2009).
- مختار، حنفي: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي 1980).
- المندلأوي، قاسم، و(آخرون)؛الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990).

- Schmidt ، A. Richard ، Craig A.wrisherger ؛ *Motor Learning and performance* : (Human Ken tics ،2000).
- Jeff Walkley: Motor Skills & Perceptual Motor Programs : ( USA , the ACHPER Healthy Lifestyle Jo

### الملاحق

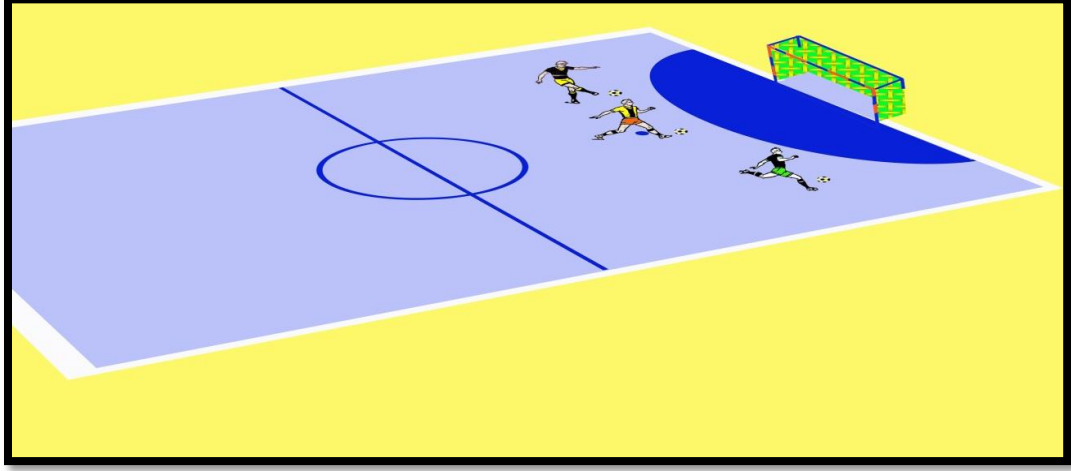
#### ملحق (1) نموذج تمرينات (الادراك الحس- حركي) المكاني

1- تمرين التهديف الى المرمى من أماكن مختلفة على خط المرمى

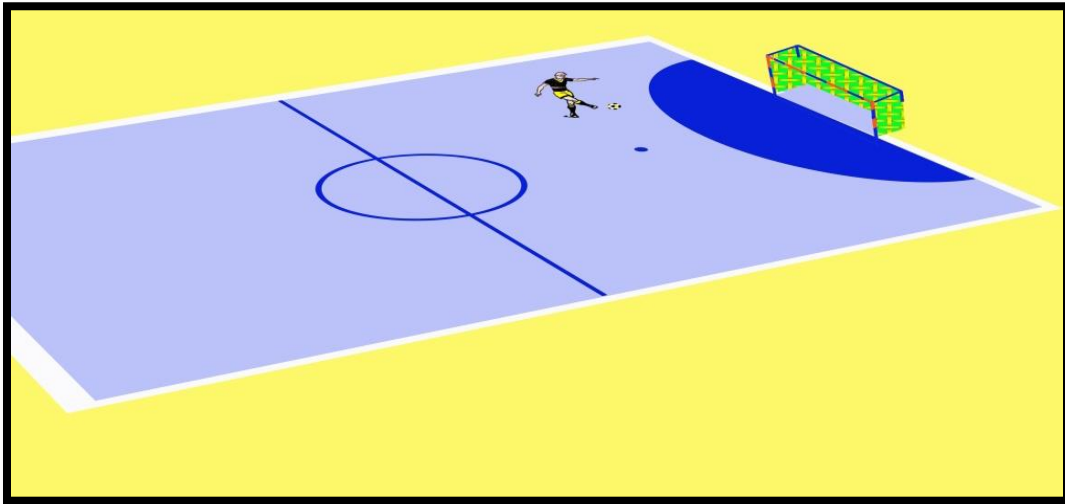
الهدف من التمرين : الإحساس بالمكان

الادوات المستخدمة : كرات قدم للصالات ، هدف كرة قدم للصالات

توصيف التمرين : يقف الطالب على بعد (6م) عن الهدف حيث يكون بوضع الاستعداد بعد ذلك يقوم بالتهديف من يمين الملعب على الهدف بالكرات ثم من وسط الملعب، ثم من يسار الملعب. يكرر التمرين من مسافة (10) متر، ثم (12)متر.



2- التهديف على هدف كرة القدم للصالات من مسافة (6) متر .  
الهدف من التمرين : قياس الإدراك الحس حركي على التهديف بالكرات.  
الادوات المستخدمة : كرات مختلفة الحجم والاوزان، هدف كرة قدم للصالات.  
توصيف التمرين : يقف الطالب على بعد (6م) عن المرمى آذ يكون بوضع الاستعداد بعد ذلك يقوم بالتهديف على المرمى بكرات مختلفة الاوزان . يكرر التمرين من مسافة (10) متر، و(12) متر. من الثبات ثم من الحركة.



ملحق (2)

المدرسة /متوسطة الحمزة للبنين      نموذج لوحدت تعليمية      الهدف التعليمي /  
 تعلم مهارة التهديف  
 الصف /الثاني متوسط      التاريخ / 2014/11/30      الهدف التربوي /  
 تنمية روح التعاون  
 الوحدة / الاولى

أقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	الأدوات	التقويم
الجزء التمهيدي	15 د				
المقدمة	4 د	وقوف الطلاب ، الحضور ، التحية الرياضية	••••• ⊕	••	التأكيد على الضبط والنظام
الإحماء	5 د	السير الاعتيادي - هرولة اعتيادية هرولة برفع الركبتين عالياً ثم سير اعتيادي .	••••• ⊕ •••••	•••••	
التمرينات البدنية	6 د	تمارين تمطية (للذراعين والجذع والرجلين )	••••• ⊕ •••••	•••••	التأكيد على صحة التمرين
الجزء الرئيسي	25 د	التهديف بكرة القدم للصالات			
النشاط التعليمي	10 د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية بالتركيز على الادراك من قبل مدرس المادة .			
النشاط التطبيقي	15 د	مرين رقم ( 1 ) الادراك المكاني لمهارة التهديف		كرات قدم للصالات	تصحيح الاخطاء
الجزء الختامي	5 د	لعبة صغيرة / الانصراف .			