

تأثير تمارين مركبة بوسائل مساعدة في تعلم مهارة التهديف من الجانب لاعبي كرة القدم للصالات
بأعمار (14-16) سنة

أ.د. مواهب حميد نعمان

م.م. نور صباح لواس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد

drmwahib@yahoo.com

noor.sabah6@yahoo.com

(00964) 07702533595

(00964) 0772940903

مستخلص البحث باللغة العربية

ارتكز هدف البحث على أعداد تمارين مركبة بأستخدام وسائل مساعدة لمهارة الدرجة و التهديف من الجانب للاعبي كرة القدم للصالات فئة الناشئين(14-16) سنة ، وقام الباحثان بأستخدام المنهج التجريبي ، اما مجتمع البحث فتمثل بلاعبي نادي الحرية الرياضي ممن هم بأعمار (14-16)سنة وبالغ عددهم (20) لاعباً ، وتم استخراج المعاملات الاحصائية بأستخدام الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS.Ver14)، وبعد ذلك استنتج الباحثان إن التمارين المركبة بوسائل مساعدة كان لها التأثير الإيجابي في تعلم مهارة التهديف من الجانب في لعبة كرة القدم للصالات، ومن خلال ذلك اوصى الباحثان التأكيد على تدريبي الاندية الرياضية بأستخدام التمارين المركبة لتعلم مهارة التهديف من الجانب في لعبة القدم للصالات. الكلمات المفتاحية: تعلم - تهديف من الجانب - كرة القدم للصالات.

ABSTRACT

The Effect Of Compound Exercises Using Aiding Means On Learning Side

Scoring In Futsal For Players Aged 14 – 16 Years Old

Asst. Inst. Noor Sabah

Prof. Dr. Mewahib Hameed

College of Physical Education and Sports
Sciences fro Women - University of Baghdad

College of Physical Education and Sports
Sciences fro Women - University of Baghdad

The researchers aim at designing compound exercises using aiding means for dribbling and scoring in futsal players aged 14 – 16 years old. They used the experimental method. The subjects were (20) young futsal players aged 14 – 16 years old. The data was collected using SPSS to conclude that aiding means have a positive effect on learning side scoring in futsal. Finally the researchers recommended stressing the use of compound skills in learning side scoring in futsal.

Keywords: side scoring, futsal.

المقدمة:

ان عالمنا المعاصر يشهد اهتماماً كبيراً وسريعاً في استخدام الوسائل التعليمية والتكنولوجيا في شتى المجالات والميادين وبرزها المجال الرياضي ، أذ ظهرت أفكار واساليب في الفكر الانساني لم تكن شائعة او متداولة في قطاعات الرياضة ، واصبحت الوسائل التعليمية و التكنولوجيا تشكل حافزاً قوياً للمهتمين والمختصين في الميدان الرياضي للوصول الى حالة الابداع والابتكار في عملية تعلم المهارات والحركات الرياضية من خلال خلق بيئة مناسبة للتعلم والتعليم من خلال البرنامج التعليمي تشكل منظومة متكاملة لتحقيق اهداف تعليمية في تعلم المهارات المركبة والقدرات التوافقية في لعبة كرة القدم للصالات. وان التمارين المركبة هي احدى الادوات الفاعلة في عملية تعلم واكتساب اللاعب او المتعلم المهارات الحركية والجديدة والمركبة بأقل وقت وجهد ممكنين، والتمارين يمكن ان تؤثر في التعلم بشكل نشط وحيوي والتي يشترك بها المدرب والمتعلم والمنهج التعليمي.

لذا لجأ الباحثان الى تصميم استراتيجيات تعليمية باستخدام وسائل تعليمية والتكنولوجيا لتدعيم وتسريع مهارة التهديف والقدرات التوافقية في لعبة كرة القدم للصالات وتعزيز النواحي الفنية فيها.

أن أهمية البحث تكمن في أعداد تمارين مركبة باستخدام وسائل تعليمية والتكنولوجيا لتسهيل عملية التعلم لمهارة التهديف من الجانب للاعبين كرة القدم للصالات فئة الناشئين (14-16) سنة. اما مشكلة البحث تؤكد ان الفئات العمرية وخاصة فئة الناشئين (14-16) سنة هم القاعدة الاساسية التي تشيد عليها المواهب والانجازات الرياضية في لعبة كرة القدم.

ولكون الباحثان مطلع على الاندية الرياضية ولديه الخبرة في هذا المجال وبعد اجراء المقابلات الشخصية مع عدد من الاساتذة والمختصين ومدربي فئة الناشئين (14-16) سنة لوحظ قلة استخدام التمارين المركبة مع الوسائل التعليمية والتقنيات الحديثة اثناء مرحلة التعليم لفئة الناشئين (14-16) سنة في لعبة كرة القدم للصالات والتي تتواكب مع التطور الحاصل في مجال التعليم ودور ايجابي للمتعم في الموقف التعليمي لتعلم مهارة الدرجة و التهديف من الجانب وايصال اللاعبين الى أفضل مستوى تعليمي من ناحية تعلم مهارة الدرجة و التهديف من الجانب لتحقيق الإنجاز الافضل والمستوى العالي مستقبلاً وكانت اهداف البحث: أعداد تمارين مركبة باستخدام وسائل مساعدة لمهارة التهديف من الجانب للاعبين كرة القدم للصالات فئة الناشئين (14-16) سنة . ومعرفة على تأثير التمارين المركبة باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارة التهديف من الجانب على أفراد عينة البحث .

الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي من خلال تصميم (3 مجموعات) متكافئة وفق قياس (القبلي، البعدي) لملائمه طبيعة المشكلة البحث، وتحدد مجتمع البحث جميع اللاعبين بأعمار (14-16) سنة لجميع الاندية المشاركة في الدوري وعينة البحث بلاعبين نادي الحرية الرياضي ممن هم بأعمار (14-16) سنة ويبلغ عددهم (20) لاعباً ، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (2) اصبح العدد (18) لاعبا من مجتمع الاصلي المتكون من (100) لاعبا والتي بلغت نسبة المجتمع البحث من مجتمع الاصلي (18%). فقسمت الى (3 مجموعات) متكافئة بالطريقة العشوائية (6 لاعبين) للمجموعة التجريبية الاولى، (6 لاعبين) للمجموعة التجريبية الثانية ، (6 لاعبين) للمجموعة الضابطة . والتكافؤ بين المجموع لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي، استخدم الباحثان قانون اختبار (F) المحسوبة من أجل تكافؤ العينة وأظهرت النتائج (غير معنوية) بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي مما يدل على تكافؤ المجموع. وكما موضح في جدول (1)

الجدول (1) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة F المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|---|--------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|
| سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف | بين | 0.003 | 2 | 0.001 | 0.025 | 0.975 | غير معنوي |
| | داخل | 0.844 | 15 | 0.056 | | | |

واختار الباحثان اختبار سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة والتهديف على هدف مقسم بدرجات على بعد (10)م (لواس، 2019، 45ص)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الدرجة وسحب الكرة من الجانب والتهديف.
- الأدوات المستخدمة: كرة قدم للصالات وهدف مقسم بواسطة جدار على (5) اقسام واستمارة تسجيل وصافرة.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر عند الخط الجانبي ومعه الكرة وبمسافة تبعد (3)م عن شاخص موجود داخل ارضية الملعب وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب المختبر بدرجة الكرة ثم اجتياز الشاخص ثم سحب الكرة بداخل القدم والتهديف نحو الهدف المقسم من بعد (10)م، وكما بالشكل(2).
- التسجيل : يتم تقسيم درجة الدقة على زمن الاختبار بعد اجتياز الكرة خط المرمى (التسجيل = درجة/ زمن) عن طريق قانون فت (خيون ، 2010، 45) ويعطى للاعب المختبر محاولتين، على الطريقة الآتية:
 - ✓ يعطى للاعب المختبر ستة درجات إذا دخلت الكرة في المكان المخصص لرقم(6).
 - ✓ يعطى للاعب المختبر اربع درجات إذا دخلت الكرة في المكان المخصص لرقم(4).
 - ✓ يعطى للاعب المختبر درجتين إذا دخلت الكرة في المكان المخصص لرقم(2).
 - ✓ يعطى للاعب المختبر درجة واحدة إذا لامست الكرة القائم او العارضة او إذا لامست القائم او العارضة ودخلت الكرة.



الشكل (1) اختبار سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة والتهديف

- وأجرى الباحثان يوم الجمعة المصادف 21/6/2019 التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من مجتمع البحث جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الهدف من هذه التجربة.
- معرفة مدى ملائمة التمرينات المركبة للاعبين لعينة البحث.
 - معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثان عند تنفيذ التمرينات المركبة .
 - معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
 - معرفة كفاءة وسائل مساعدة(نظارات التعليم الاضطرابي) (strobe training glasses) لعينة البحث.
 - معرفة كفاءة وسائل مساعدة (جهاز ارتداد) لعينة البحث.
- وبعد إجراء الباحثان الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف 5/7/2019 للاختبار مهارة التهديف من الجانب في قاعة نادي الحرية في منطقة الحرية ، قام الباحثان بتنفيذ الوحدات التعليمية من القسم الرئيسي، ابتداءً في يوم الثلاثاء المصادف (2019/7/9) والانتهى في يوم الاحد المصادف (2019 /9/23) من الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) بواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد بواقع (30) وحدة تعليمية خلال شهرين ونصف بحيث يقوم الباحثان بأخذ القسم الرئيس وهو الجانب(المهاري) من الوحدات التعليمية.

- يتم تطبيق التمرينات المركبة لمهارة (التهديف) على عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى، المجموعة التجريبية الثانية).
- استخدم الباحثان في تطبيق التمرينات المركبة وسائل مساعدة (نظارات التعلم الاضطرابي، جهاز الارتداد الكرة).
- استخدمت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المركبة.
- استخدمت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات المركبة وجهاز الارتداد الكرة و نظارات التعلم الاضطرابي.
- استخدمت المجموعة الضابطة التمرينات المعدة من قبل المدرب
- استغرق زمن إجراء التمرينات المركبة في الوحدات التعليمية(المجموعة التجريبية الاولى، المجموعة التجريبية الثانية) زمناً يتراوح بين (20-25) دقيقة ، وبلغ مجموع وقت البرنامج التعليمي (600، 750) دقيقة أي ما يعادل (10,12.5) ساعة للقسم الرئيس (الجانب التطبيقي).
- تم إجراء الباحثة الاختبار البعدي وتحت الظروف نفسها على لاعبي نادي الحرية الرياضي في كرة القدم للصالات (المجموعتين التجريبتين والضابطة) في الساعة (الرابعة) في يوم الاثنين المصادف 24 /9 /2019 للاختبار مهارة التهديف من الجانب في قاعة نادي الحرية في منطقة الحرية.

النتائج

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير البحث وللمجاميع الثلاثة في الاختبار القبلي

| المتغيرات | وحدة القياس | مج الأولى | | مج الثانية | | مج الضابطة | |
|---|-------------|-----------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | س | ع | س | ع | س | ع |
| سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف | درجة/ زمن | 1.213 | 0.278 | 1.193 | 0.205 | 1.223 | 0.220 |

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير البحث وللمجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي

| المتغيرات | وحدة القياس | مج الأولى | | مج الثانية | | مج الضابطة | |
|---|-------------|-----------|-------|------------|-------|------------|-------|
| | | س | ع | س | ع | س | ع |
| سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف | درجة/ زمن | 1.278 | 0.244 | 1.593 | 0.116 | 1.226 | 0.215 |

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث وللمجاميع الثلاثة

| المتغيرات | المجموعة | ف | ع ف | ع. س ف | قيمة t | دلالة الفروق | دلالة الفروق |
|---|----------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------------|
| سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف | الأولى | 0.065 | 0.040 | 0.016 | 3.944 | 0.011 | معنوي |
| | الثانية | 0.400 | 0.1981 | 0.0809 | 4.944 | 0.004 | معنوي |
| | الضابطة | 0.0033 | 0.008 | 0.003 | 1.00 | 0.363 | غير معنوي |

عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (6-1=5).

الجدول (5) يبين تحليل التباين اختبار سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف بين المجموع الثلاث (الأولى والثانية و الضابطة) في الاختبار البعدي

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | (F)قيمة (لمحسوبة) | مستوى الخطأ | دلالة الفرق |
|---|--------------|----------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|
| سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف | بين | 0.473 | 2 | 0.236 | 5.935 | 0.013 | معنوي |
| | داخل | 0.597 | 15 | 0.040 | | | |

قيمة (F) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (2-15)

ولمعرفة الفرق بين المجموع الثلاث قيد البحث لجأ الباحثان إلى استعمال اختبار اقل فرق معنوي لتحديد تلك الفرق وكما موضح في الجدول اللاحق

الجدول (6) يبين اختبار اقل فرق معنوي بين المجموع في الاختبار البعدي

| المجموع | الأوساط الحسابية | فرق الأوساط | انحراف الخطأ | مستوى الخطأ | دلالة الفرق |
|-------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| الأولى - الثانية | 1.593 - 1.278 | 0.315 | 0.115 | 0.015 | معنوي |
| الأولى - الثالثة | 1.226 - 1.278 | 0.0516 | | 0.660 | عشوائي |
| الثانية - الثالثة | 1.226 - 1.593 | 0.366 | | 0.006 | معنوية |

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05).

المناقشة:

يبين جدول (4) معنوية الفرق بين الاختبارين تعلم مهارة الدرجة والتهديف القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية (الأولى والثانية) ، وعشوائية للمجموعة الضابطة في (اختبار سرعة الدرجة من الجانب وسحب الكرة ودقة التهديف)، وذلك بعد مقارنة فروق الأوساط الحسابية، ويعزو الباحثان سبب تنمية مهارة الدرجة والتهديف للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) الى استخدام التمرينات المركبة لمهارة التهديف من اوضاع ومسافات مختلفة في الملعب وراعت الصعوبة والتدرج في الوحدة التعليمية كما اشار اليه (مفتي ابراهيم 2009ص) بقوله : "اذا ما تمت زيادة صعوبة التمرين في الوحدة التعليمية نفسها فيجب مراعاة التدرج من السهل الى الاصعب ومن المعلوم الى المجهول". (ابراهيم، 2009، 80 ص).

وان التمرينات المركبة التي وضعها الباحثان تعتمد على سرعة اتخاذ القرار في اماكن ووضعيات مختلفة في الملعب تساعد اللاعب على التهديف في الفعاليات الهجومية كما اكد (عبد الله حسين اللامي 2012) "التهديف هو غاية اساسية لكل الفعاليات الهجومية والتي يرسمها الفريق ومن خلال التهديف الحصول على اهداف للفريق الذي يؤهله للفوز". (اللامي، 2012، 117ص)

من خلال جدول (6) يتضح ان هناك فروق معنوية بعد المقارنة مع (LSD) الجدولية لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الوسائل المساعدة (النظارات ، جهاز الارتداد) والتمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثان، عند مقارنتها مع بقية المجموع. ويرى الباحثان ان سبب تحسن مهارات (سرعة الدرجة والتهديف من الجانب) يعود الى فاعلية الوسائل المساعدة و التمرينات المركبة التي ساهمت في رفع قابليات اللاعبين الهجومية، لأنه مهارة التهديف تعتبر احد اسلحة الفريق الجيد الذي يهدد به الفرق المنافسة، واللاعبين الذين يمتلكون سرعة الدرجة ودقة التهديف من مناطق مختلف من الملعب يعتبرون المصدر خطر رئيسي الذي يهدد المنافس، لذا ركز اغلب المدربين خلال الوحدة التعليمية على مهارة التهديف من مناطق وسط والجانبين الملعب، لأنه عملية احراز اهداف تثير المنافسة والجمهور كما يؤكد (عماد زبير احمد 2005) "في لعبة كرة القدم للصالات تكون فرص التهديف كثيرة لكون مساحة اللعب صغيرة ولعب الكرة يتسم بالسرعة

والحركة وان وقت الوصول الى مرمى (المنافس) يتم بسرعة خاطفة". (زبير، 2005، 76ص) ويرى (مفتي ابراهيم 2010) مصطلح التهديف: "هو محاولة اللاعب ادخال الكرة للهدف سواء أكان باستخدام السرعة أم القوة أم الدقة". (ابراهيم، 2010، 160ص). ان هذا التفوق في النتائج لصالح المجموعة التجريبية الثانية يعزوها الباحثان ايضا الى الاستخدام الافضل والامثل للوسائل المساعدة وتأثيره الكبير، والتي اضافت روح المنافسة والمتعة بين افراد المتعلمين وتخلص من الملل والروتينية في الاستخدامات خلال الوحدات التعليمية. وكما أكد (محمد عبد النبي) (2006) " ضرورة استخدام الأدوات المساعدة أثناء العملية التعليمية ، واستثمار كل ما متوافر منه ، و ضرورة التنوع في التمارين والأدوات المستخدمة لإبعاد اللاعبين عن الملل وزيادة عملية التشويق". (عبد النبي، 2006، 118ص). وكما اكد (قاسم لزام وآخرون 2005) " أن الوسائل التعليمية تساعد على توفير الجهد والوقت المبذول من قبل المتعلمين والمعلمين وتساعد على إثارة الدافعية لدى المتعلمين وتشويقهم ". (لزام، 2005، 60ص). ويعتقد الباحثان ان هناك ارتباط وثيق بين الوسائل المساعدة والتمرينات المعدة من قبل الباحثة، وتعتبر الوسائل المساعدة احدى المكونات الاساسية وجزء لا يتجزأ من المنهاج المعد، أي يعتبر من صلب العملية التعليمية نفسه.

الاستنتاجات:

- إن التمرينات المركبة كان لها التأثير الإيجابي في تعلم سرعة الدرجة و التهديف من الجانب في لعبة كرة القدم للصالات.
- إن استخدام وسائل مساعدة (الوسائل التعليمية) كان لها التأثير معنوي في تعلم سرعة الدرجة و التهديف من الجانب في لعبة كرة القدم للصالات.

التوصيات:

- التأكيد على مدربي الاندية الرياضية باستخدام التمرينات المركبة لتعلم سرعة الدرجة و التهديف من الجانب في لعبة القدم للصالات.
- تأكيد استخدام وسائل مساعدة (الوسائل التعليمية) من قبل مدربي الاندية الرياضية في تعلم التهديف من الجانب.
- اعتماد الاختبار لقياس المهارة المركبة في لعبة كرة القدم للصالات بأعمار (15-16)..
- اعتماد مستويات ودرجات معيارية للاعبين الاندية الرياضية بأعمار (17-18).

المصادر

- نور صباح لواس (2019) ، تأثير تمرينات مركبة بوسائل مساعدة في بعض القدرات التوافقية والمهارية لتخطي هضبه تعلم لاعبي كرة القدم للصالات باعمار (14-16) سنة، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- يعرب خيون (2010) ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2، بغداد: مطبعة الكلمة الطيبة .
- مفتي ابراهيم (2009) ، التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح ، القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- عبد الله حسين اللامي (2012)، كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط ، الديوانية: مطبعة العراق.
- عماد زبير ، التكنيك والتكتيك في الخماسي كرة القدم ، ط1، بغداد: السندباد للطباعة، 2005.
- مفتي ابراهيم (2010) ، المرجع الشامل بكرة القدم ، القاهرة: دار الكتاب الحديث ص160.
- محمد عبد النبي محمد ، تأثير استخدام الأدوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- قاسم لزام صبر وآخرون ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد : ب ط ، 2005 .

الملاحق

ملحق (1) نماذج من التمرينات المركبة

تمرين قدرات توافقية و مهارات المركبة بكرة القدم للصالات (5)

الهدف من التمرين : قدرات توافقية و التهديف

الادوات : كرات قدم عدد(6) ،شواخص ،حواجز ، حلقات مرقمة ، هدف وحارس مرمى، وجهاز ارتداد كرة ، نظارات التعلم الاضطرابي.
عدد من اللاعبين: (12).

ابعاد الملعب: نصف ملعب كرة قدم للصالات.

وصف الاداء : يقف اللاعبون على شكل مجموعة واحده خلف الشاخص، فعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز على الحاجز ثم يقوم القفز على الارقام في الحلق ثم يستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بدرجة الكرة بين الشواخص ثم يقوم بمناولة الكرة الى جهاز الارتداد واستلام الكرة ثم مناولة الكرة الى المدرب (1) او مدرب (2) والانتقال ثم التهديف نحو المرمى.



ملحق (2) تمرين قدرات توافقية و مهارات المركبة بكرة القدم للصالات (7)

الهدف من التمرين : قدرات توافقية و التهديف

الادوات : كرات قدم عدد(6) ،شواخص ،حواجز ، حلقات مرقمة ، هدف وحارس مرمى، وجهاز ارتداد كرة ، نظارات التعلم الاضطرابي.
عدد من اللاعبين: (12).

ابعاد الملعب: نصف ملعب كرة قدم للصالات.

وصف الاداء : يقف اللاعبون على شكل مجموعة واحده خلف الشاخص، فعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز على الحلق مرقمة ثم الركض بين الشواخص ثم يستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بدرجة الكرة بين الشواخص ثم يقوم بمناولة الكرة الى جهاز الارتداد واستلام الكرة ثم يقوم بالخداع ثم التهديف نحو المرمى.



ملحق (3) نماذج من الوحدات التعليمية

تفاصيل التمرينات المركبة في القسم الرئيسي (نموذج من الوحدات التعليمية)

الوحدة التعليمية: الأولى هدف الوحدة التعليمية: (تهديف من الجانب) الأسبوع: الأول الزمن: 69.99 دقيقة

التاريخ: / 2019 عدد اللاعبين: 12 الفئة: (14-16) المكان: القاعة المغلقة لنادي الحرية الرياضي

| الملاحظات | زمن اداء التمرين | التكرار | التوضيح | زمن التمرين | التمرينات | الوقت 44.99 دقيقة | القسم الرئيسي |
|---|--------------------------|-------------------------|--|-------------|-------------|-------------------------|------------------|
| تطبيق نموذج من الحركة والاداء من قبل المدرب امام اللاعبين | | | شرح مفصل للتمرينات المركبة وكيفية الانتقال والربط وعرض نموذج للحركة والاداء | | | 10 دقيقة | النشاط التعليمي |
| يكون التطبيق بشكل مبسط وغير سريع وهنا نهتم بالتصحيح والتغذية الراجعة | 5 دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | ينقسم الفريق الى ثلاث مجاميع ، ويكون الاداء بدون اي منافس | 25 ثانية | تمرين (2) | 34.99 دقيقة | النشاط التطبيقي |
| كانت الراحة بين التكرارات في التمرين رقم (2) 35ثا وكانت الراحة بين المجاميع 120ثا وكانت الراحة بين التكرارات في التمرين رقم (6) 30ثا وبين المجاميع 120 ثا | 5دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | زيادة صعوبة التمرين بإدخال المنافس ويدافع سلمي لكي لا يعرقل نجاح التمرين وتكرار الاداء | 25 ثانية | تمرين (2) | | |
| | 4دقيقة | 5 تكرارات × مجموعتين | يقف اللاعبون على شكل مجموعة واحده خلف الشاخص | 20 ثانية | تمرين (6) | | |
| | 4 دقيقة | 5 تكرارات × مجموعتين | زيادة صعوبة التمرين بزيادة السرعة وتكرار الاداء لا يعرقل نجاح التمرين | 20 ثانية | تمرين (6) | | |
| | 18 دقيقة الاداء الكلي | | | | | | |

ملحق(4) تفاصيل التمرينات المركبة في القسم الرئيسي (نموذج من الوحدات التعليمية)

الوحدة التعليمية : الأولى هدف الوحدة التعليمية : (تهديف من الجانب) الأسبوع: الأول الزمن : 88.32 دقيقة
التاريخ : / / 2019 عدد اللاعبين : 12 الفئة : (14-16) المكان : القاعة المغلقة لنادي الحرية الرياضي

| الملاحظات | زمن اداء التمرين | التكرار | التوضيح | زمن التمرين | التمرينات | الوقت 63.32 دقيقة | القسم الرئيسي |
|---|--------------------------|-------------------------|--|-------------|-------------|-------------------------|--------------------|
| تطبيق نموذج من الحركة والاداء من قبل المدرب امام اللاعبين | | | شرح مفصل للتمرينات المركبة وكيفية الانتقال والربط وعرض نموذج للحركة والاداء | | | 10 دقيقة | النشاط التعليمي |
| يكون التطبيق بشكل مبسط وغير سريع وهنا نهتم بالتصحيح والتغذية الراجعة | 5 دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | ينقسم الفريق الى ثلاث مجاميع ، ويكون الاداء بدون اي منافس | 25 ثانية | تمرين (3) | 53.32 دقيقة | النشاط التطبيقي |
| كانت الراحة بين التكرارات في التمرين رقم (3) 35ثا وكانت الراحة بين المجاميع 120ثا | 5دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | زيادة صعوبة التمرين بإدخال المنافس وبدافع سلبي لكي لا يعرقل نجاح التمرين وتكرار الاداء | 25 ثانية | تمرين (3) | | |
| وكانت الراحة بين التكرارات في التمرين رقم (9) 35ثا وبين المجاميع 180 ثا | 5دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | يقف اللاعبون على شكل مجموعتين واحده خلف الشاخص | 25 ثانية | تمرين (9) | | |
| | 5 دقيقة | 6 تكرارات × مجموعتين | زيادة صعوبة التمرين بزيادة السرعة وتكرار الاداء لا يعرقل نجاح التمرين | 25 ثانية | تمرين (9) | | |
| | 20 دقيقة الاداء الكلي | | | | | | |