



مجلة الرافدين للعلوم الرياضية

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



تأثير تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي وتعلم فن الأداء المهاري

لبعض المهارات الحركية بكرة القدم

الباحثان:

امد سرمد عبد المنعم^١ مروان مصطفى سامي^٢
^{١,٢} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد

المخلص

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات الأساسية والمهمة التي تسهم في تحسين وتطوير الصفات البدنية والتوافقية فضلاً عن أهمية التمارين الخاصة لتحسين التوافق الحركي ومستوى الأداء لبعض المهارات بكرة القدم. أما مشكلة البحث فقد تلخصت بالاهتمام الكبير بالقابليات البدنية والمهارية، وقلة التركيز على التوافق الحركي، مما أثر سلباً في أداء بعض المهارات بكرة القدم، هدف البحث الى الكشف عن تأثير استخدام التمارين الخاصة لتحسين التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات بكرة القدم، وفترض الباحثان بوجود دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين في مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات بكرة القدم، واختيرت العينة بشكل عمدي حيث تم اختيار (٣٠) طالباً من طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، وأظهرت نتائج الاختبارات الى وجود دلالات إحصائية لمصلحة المجموعة التجريبية في المهارات الحركية الثلاث وكذلك في اختبار التوافق الحركي، كما استنتج الباحثان ان استخدام التمارين الخاصة لها اثر ايجابي في تحسين التوافق الحركي ومستوى الأداء وتطويره، وأوصى الباحثان باستخدام التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثان مع مراعاة التدرج ضمن درس كرة القدم لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كذلك التأكيد على تحسين وتطوير صفة التوافق الحركي للطلاب في أثناء الوحدات التعليمية، وبإلختم ضرورة استخدام اختبارات التوافق لغرض معرفة مدى التحسن والتقدم وأثرها بمستوى أداء المهارات في كرة القدم كأداة للتقويم ووسيلة مساعدة لمعرفة مدى تقدم الطلاب.

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٦ / ٥ / ٣٠

تاريخ القبول: ٢٠٢٦ / ٩ / ٦

تاريخ النشر الالكتروني: ٢٠٢٦ / ١٠ / ١٥

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة

التوافق الحركي

كرة القدم

المراسلة:

الاسم: مروان مصطفى سامي

marwan.m@cope.uobaghdad.edu.iq



The Effect of Special Exercises on Developing Motor Coordination and Learning the Art of Performing Certain Motor Skills in Football

Amd Sarmad Abdul Munem¹
Amad.s@cope.uobaghdad.edu.iq

Marwan Mustafa Sami²
marwan.m@cope.uobaghdad.edu.iq

^{1,2} College of Physical Education and Sports Sciences – University of Baghdad – Iraq

Article information	Abstract
Article history: Received:30/05/2026 Accepted:06/09/2026 Published online:15/10/2026 Keywords: special exercises movement compatibility Football Correspondence: Marwan Mustafa Sami marwan.m@cope.uobaghdad.edu.iq	Football is one of the most important sports, contributing to the improvement and development of physical and harmonic qualities, and special exercises are important for perfecting motor harmony and the performance standard of some football skills. This negatively affected performance in some football skills. The research aimed to determine the effect of special exercises on motor compatibility and the performance level of some football skills. The researchers assumed statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the control and experimental groups in motor compatibility and some football skills. The researchers intentionally selected a sample of 30 second-stage students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The test results showed statistically significant differences. The study considered the progression of the football lesson for second-stage students. Finally, compatibility tests are necessary to determine the extent of improvement and progress, their impact on the level of standard performance in football as an evaluation tool, and to track students' progress..

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

شهد عالم الرياضة تطوراً ملحوظاً في الرياضات المختلفة، ولكرة القدم جزء كبير من هذا التطور؛ وذلك باتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقاً لهم في مجال التدريب والتطوير الفني للأداء المهاري.

إن كرة القدم واحدة من الألعاب الأساسية والمهمة التي تعمل على تحسين وتطوير الصفات التوافقية. وإن التوافق الحركي من الصفات الضرورية والأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، إذ إن بعض مهارات كرة القدم صعبة ومعقدة؛ لذا فإن التوافق مهم جداً لتحسين وتطوير مستوى الأداء في هذه اللعبة، ويشير (محمد، ٢٠٠٥) أن التوافق "هو العلاقة المتجانسة ذات التوقيت الدقيق والصحيح بين الإشارات العصبية والانقباضات العضلية والانسجام بينهما لجعل الحركات تكون بصورة منتظمة وفي

نسق واحد وخصوصاً تلك الحركات التي تكون معقدة". [1]، لذا فإن استخدام التمارين الخاصة يعد من الجوانب المهمة في تحسين التوافق الحركي والذي بدوره سيؤدي إلى رفع مستوى الأداء الحركي، لاسيما مهارات كرة القدم هي حركات انتقالية توافقية تؤدي على المحاور الطولية والعرضية، وهذا ما يؤكد (Hameed et al., 2021) حيث تتطلب المهارات الأساسية إلى جانب المهارات التكتيكية الدقة والإتقان والمعرفة، وتُعد التدريبات الخاصة عاملاً مؤثراً في الأداء التكتيكي، حيث تعمل على تطوير قدرات اللاعبين وتحقيق السرعة والدقة اللازمتين للاعب كرة القدم للربط بين المهارات الأساسية والتكتيكية والسمات البدنية. [2]

وللتوافق الحركي دوراً فاعلاً مهم في جعل الأداء الحركي يتميز بالجمالية والتناسق الحركي، وعليه فإن دراسة تنمية وتحسين التوافق وتأثيره على مستوى الأداء الحركي لمهارات كرة القدم من المواضيع الحيوية والمؤثرة والمرتبطة بمستوى الأداء الذي يحقق نتائج عالية المستوى. وفي كرة القدم تعد مهارة التهديف ودقة التمرير من الركائز الأساسية للأداء الناجح، حيث تعتبر مهارة التمرير هي المفتاح الرئيس في لعبة كرة القدم. [3]

ويشير (ونداجي وحدادي، ٢٠٢٥) إلى أن مهارة المراوغة من المهارات الأساسية للتغلب على المنافس حيث تجمع بين التعامل مع الكرة والتمويه من خلال اجراء تغييرات في الاتجاه والتوجيه مما تؤدي إلى مفاجأة المنافس من أجل تجاوز وتطلب هذه المهارة الحركية تنظيم وترتيب عمل مجموعات عضلية معينة في اتجاه معين. [4]

ويشير (Zayer وآخرون) إلى أن "أهم الأسس والمتطلبات في عملية الكشف عن مستوى الأداء لبعض القدرات الحركية والمهارية يتطلب التقويم وذلك عن طريق وضع تمارين مقترحة مبنية على أصول التعلم الصحيح والتي تعد أساساً هاماً لمعرفة المستوى الرياضي". [5]، من هنا جاءت أهمية هذا البحث للارتقاء بمستوى الأداء في وقت قصير وبجهد أقل. إذ يعد التوافق الحركي من الصفات المهمة التي يحتاجها الفرد في حياته اليومية بصورة عامة وتدخل في الأنشطة الرياضية المختلفة بصورة خاصة، وإن إتقان أي مهارة يحتاج إلى توافق صحيح ولاسيماً الألعاب التي تتطلب تغيير أوضاع الجسم، إذ لا يمكن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز العالي بمستوى توافق ضعيف عند الأداء المهاري لأي لعبة ومنها كرة القدم.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد في درس مادة كرة القدم تبين وجود ضعف في المهارات الأساسية في كرة القدم، بسبب ضعف التوافق الحركي للطلبة. ومن أجل الارتقاء إلى مستويات أداء أعلى قرر الباحثان إدخال بعض التمارين الخاصة لتنمية وتحسين التوافق الحركي والتي تؤثر تأثيراً مباشراً في تحسين مستوى الأداء وتناسق الحركة والانسيابية بشكل جميل، مما صنع فكرة وضع بعض التمارين الخاصة لتحسين التوافق والذي

يؤثر على مستوى الأداء الحركي، عسى أن نصل إلى نتائج أفضل في المستقبل والارتقاء بالطلاب إلى مستوى أفضل بوقت أسرع وجهد أقل.

٣-١ هدفاً البحث:

- الكشف عن تأثير استخدام التمارينات الخاصة لتحسين التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الحركية بكرة القدم.
- الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث في التوافق الحركي وبعض المهارات الحركية بكرة القدم في الاختبار البعدي.

٤-١ فرضا البحث:

- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين في مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات بكرة القدم.
- وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين في مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.
- المجال المكاني: القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- المجال الزمني: ابتداءً من ٢٠٢٤/١١/١٥ إلى ٢٠٢٥/١/١٥.

٢- الدراسات السابقة:

- ٢-١ دراسة (عاصي وآخرون، ٢٠٢٣): تأثير تمارينات بكرات صغيرة في تطوير بعض القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد للاعبين كرة القدم الشباب. [6]

هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات بكرات صغيرة للاعبين كرة القدم الشباب، كذلك التعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير بعض القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد، واخيراً التعرف على الأفضلية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القابليات البيوحرورية ومهارتي الدرجة والإخماد. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وكان مجتمع البحث هم شباب نادي الديوانية، وتم اختيار العينة بشكل عمدي والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً من النادي. واستخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات البدنية وهي (اختبار الأداء الدائري، اختبار الدوائر المرقمة واختبار الركض المتعرج)، وكذلك الاختبارات المهارية المستخدمة لكلا المجموعتين وهي (اختبار الدرجة واختبار الإخماد). واستنتج الباحثون بأن التمارين باستخدام الكرات الصغيرة تساعد على تحسين القابليات البيوحرورية لتحمل الأداء والرشاقة، وكذلك تحسين مهاراتهم الفنية في الدرجة والإخماد.

- ٢-٢ دراسة (عبد علي وجاسب، ٢٠٢٤): تأثير تمارينات خاصة في تطوير التوافق الحركي وتعلم مهاتي التمرير والإخماد بكرة قدم الصالات للطلّبات. [7]

هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات لتطوير التوافق الحركي وتعلم مهارتي التمرير والاختاماد بكرة القدم للمصالات، كذلك التعرف على أهمية التمارينات المعدة لتطوير التوافق الحركي للطلبات بكرة القدم للمصالات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة). وكان مجتمع البحث هن طالبات الخامس الاعدادي لثانوية اصالة للبنات في محافظة ميسان، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وهن (٤٠) طالبة، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين. وتم استخدام مجموعة من الاختبارات لكلا المجموعتين وهي (اختبار الدوائر المرقمة واختبار التمريرات المرتدة عن الجدار واختبار الاختاماد). واستنتج الباحثان بان التمارينات المعدة من أظهرت تطور في التوافق الحركي والتمرير والاختاماد، كذلك أظهرت النتائج تفوقاً للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي والتمرير والاختاماد على حساب المجموعة الضابطة.

٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته وطبيعة البحث والعينة المختارة، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وبأسلوب الضبط المحكم، اذ استخدمت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المعد من قبلهم، اما المجموعة الضابطة فأنها استخدمت المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ليتم بعدها المقارنة بين المجموعتين. [8]

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع الدراسة الكلي من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد - للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) بطريقة عمدية والبالغ عددهم (٣٦٥) طالباً (ذكور)، وعليه تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وتمثل النسبة (٨.٢ %) من مجتمع البحث الأصلي، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بعد استبعاد اللاعبين والممارسين والمتميزين والذين تخلفوا عن حضور الاختبارات، وكذلك الذين شاركوا بالتجربة الاستطلاعية وهم (٨) طلاب، وبعد ذلك تم تقسيم العينة بطريقة عشوائية وبطريقة القرعة إلى مجموعتين متساويتين في العدد، المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية، إذ بلغ عدد أفراد العينة لكل مجموعة (١٥) طالباً.

الجدول (١) عدد أفراد العينة والنسبة المئوية حسب مجموعات البحث

المجموع	نوع الأسلوب	العدد الكلي	العينة	النسبة المئوية
المجموعة الضابطة	الأسلوب المتبع	٣٦٥	١٥	٤.١%
المجموعة التجريبية	استخدام التمارينات الخاصة		١٥	٤.١%
المجموع			٣٠	٨.٢%

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.

- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.

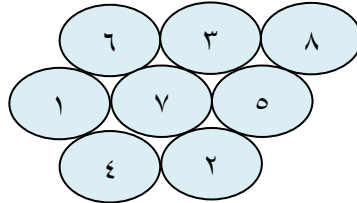
٣-٣-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- مصطبة عدد (٤).
- شاخص عدد (١٢).
- كراسي عدد (٤).
- عصي عدد (١٠).
- أعلام عدد (٤).
- كرات مختلفة الأحجام عدد (٨).
- جدار مؤشر عليه بالسنتمترات.
- ساعة توقيت الكترونية (Casio).
- شريط مقياس متري.
- أقراص مدمجة.
- جهاز قياس الطول والوزن.
- آلة تصوير فديوي نوع (Sony) يابانية الصنع.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

٣-٤-١ اختبار التوافق (الدوائر المرقمة).

- يهدف الى قياس التوافق.
- الأدوات: ساعة توقيت، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم. ترقم الدوائر كما هو وارد في الشكل (١).
- مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى رقم (٣) ثم إلى رقم (٤) حتى الدائرة الأخيرة رقم (٨). ويتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل: يتم تسجيل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



الشكل (١) الدوائر المرقمة لاختبار التوافق

٣-٤-٢ اختبار المناولة:

- يهدف الى قياس دقة المناولات.
- الأدوات: ساعة توقيت، وكرات قدم، واقماع، واهداف صغيرة قياس هذه الأهداف (الارتفاع ٤٢ سم، العرض ٥٢ سم).
- مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البدء ويبدأ بالدرجة ويقطع مسافة (٣ امتار)، ثم يصل الخط الثاني حيث يجد ثلاث كرات مرصوفة على خط واحد، يبدأ اختبار المناولة بضرب الكرة باتجاه الأهداف المصغرة وعددها (٣ اهداف مصغرة) والتي تبعد (٥ امتار) عن مكان الكرات.
- التسجيل: يتم تسجيل للمختبر عدد المناولات الناجحة (درجة).

٣-٤-٣ اختبار التهديف:

- يهدف الى قياس دقة التصويب.
- الأدوات: ساعة توقيت، وكرات قدم، واقماع، ومرمى كرة قدم مثبت عليه (٤ مربعات).
- مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البدء، ثم يبدأ بالدرجة، ويقطع (٣ امتار)، ثم يصل الى الخط الثاني، حيث يقوم المختبر بالتصويب محاولاً توجيه الكرة نحو المربعات المثبتة على المرمى.
- التسجيل: يتم تسجيل للمختبر عدد التصويبات الناجحة (درجة).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب السنة الدراسية الثانية شعبة (ج) قوامها (٨) طلاب يوم السبت الموافق ٢٦/١١/٢٠٢٤ الساعة (٩) صباحاً على القاعة الرياضية في جامعة بغداد، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- ١- معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- ٢- معرفة كفاءة فريق العمل.
- ٣- التعرف على مدى ملائمة الاختبار والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.
- ٤- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.
- ٥- معرفة المعوقات التي تظهر في الاختبارات وتهيئة البدائل لها.
- ٦- تلافي الأخطاء المحتملة التي قد تصاحب التجربة الرئيسية.

٣-٦ تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض تحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث تم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولغرض إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي والذي يؤثر على المجموعة التجريبية، تم احتساب التكافؤ في الاختبارات القبلية للمهارات الحركية، واختبار التوافق الحركي وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث للاختبار القبلي بعض المهارات لكرة القدم واختبار التوافق الحركي

المتغيرات	وحدة القياس	المعالم الإحصائية				قيمة (T)	مستوى الدلالة	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة				
		س	ع	س	ع			
المهارات الحركية	الدرجة والمناولة	درجة	٤,٢٣	١,٢٣	٣,٩٥	٠,٤٩	٠,٨٠	غير معنوي
	الدرجة والتهديف	درجة	٣,٦٤	٠,٥٣	٣,٣٧	٠,٥١	١,٤٢	غير معنوي
	تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع)	درجة	٣,٤١	١,٠٩	٣,٠٩	١,٠١	٠,٨٢	غير معنوي
التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٠٦	٠,٦٢	٧,٣٨	٠,٥٩	١,٣٩	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤) أمام درجة حرية (١٥ + ١٥ - ٢ = ٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

وبما ان قيمة (T) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤) امام درجة حرية (١٥ + ١٥ - ٢ = ٢٨)، ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبذا تكون الفروق غير دالة احصائيا، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

٧-٣ اجراءات البحث الميدانية:

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة.

أُجري اختبار التوافق الحركي لعينة البحث في القاعة الرياضية، وتم إجراء اختبار الدوائر المرقمة، وتسجيل نتائج الاختبار في استمارة خاصة لهذا الغرض.

وتم التصوير باستخدام كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع، الزوم (صفر)، بعد الكاميرا العمودي (٤,٣٨م)، مجال الحركة (٢,٨٥) م، وقد أُجري التصوير بشكل جانبي للمهارات المختارة قيد البحث. قام الباحثان بتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ من اجل تهيئة نفس الظروف وقدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

٢-٧-٣ تجربة البحث الرئيسة:

بعد إجراء التصوير الفيديوي للاختبارات القبليّة للمهارات قيد البحث قام الباحثان بإعداد تمارينات خاصة بالتوافق الحركي وتطبيقها ضمن مفردات الوحدات التعليمية التي تضم تعليم بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة وتم تنفيذ وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن قدره (٩٠ د) لكل وحدة تعليمية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وحددت الوحدات على وفق خطة المنهج التعليمي المعتمد للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية لمادة كرة القدم. وقد تم استخدام التمارينات الخاصة بالتوافق الحركي للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس وفي الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية، وبزمن مقداره (٣٠) دقيقة.

أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الأسلوب المتبع من قبل مدرس مادة كرة القدم.

حيث تم تنفيذ التجربة من قبل مدرس مادة كرة القدم وعلى النحو الآتي:

- تم استخدام التمارينات الخاصة بالتوافق الحركي للمجموعة التجريبية.
- يقوم مدرس مادة كرة القدم بشرح التمارينات الخاصة لكل مهارة من المهارات الحركية المختارة قيد البحث، مع عرض التمرين من قبله واختيار أنموذج جيد للأداء الصحيح.
- يتم تطبيق التمارينات للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي وفي الجزء التطبيقي مع التأكيد على عرض المهارة المطلوبة قيد البحث.
- التأكيد والتركيز على التكرار في كل وحدة تعليمية مع مراعاة الزمن المحدد لكل تمرين.
- وخلال الفترة المحددة بتنفيذ التمارينات الخاصة المقترحة اعطاء التغذية الراجعة في كل وحدة تعليمية مع إجراء التصحيح اللازم بغية الوصول إلى المستوى المطلوب.
- يتم إعطاء التمارينات الخاصة بالتوافق لكل مهارة من المهارات قيد البحث لمدة خمس وحدات تعليمية يتم الانتقال إلى التمارينات الخاصة بالمهارة التي تليها، مع التركيز على إعادة المهارة السابقة لتثبيت عملية التعلم وعدم نسيانها.

وبعد انتهاء تنفيذ التمارينات المقترحة تم إجراء الاختبار البعدي للتوافق الحركي، واختبار المهارات المختارة قيد البحث من مهارات كرة القدم.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الظروف نفسها، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/١/٣٠، تم إجراء اختبار التوافق الحركي للعينة في الساعة (٩) صباحاً في القاعة الرياضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم تسجيل نتائج الاختبار ثم الاختبارات المهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم تصويرهما في الساعة (١٠,٣٠) صباحاً.

٣-٨ الوسائل الإحصائية.

- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستخدم القوانين الآتية:
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات غير المترابطة متساوية العدد.
- اختبار (T) للعينات المترابطة (المستقلة) متساوية العدد.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيمة (T) المحسوبة والدلالة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية						
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق	
		س ف	ع ف			
المهارات الحركية	الدرجة والمناولة	درجة	١,٨٦	٠,٨٥	٨,٨٥	معنوية
	الدرجة والتهديف	درجة	١,٥٠	٠,٥٨	١٠,٠٠	معنوية
	تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع)	درجة	١,٨٥	٠,٧٨	٩,٢٥	معنوية
	الاختبار	ثانية	٠,٨٤	٠,٢٨	١١,٦٦	معنوية

• قيمة (T) الجدولية (٢,١٤٥) ودرجة حرية (١٥ - ١ = ١٤) ذات مستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيمة (T) المحسوبة والدلالة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية					المتغيرات	دلالة الفروق
وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة (T)			
	س ف	ع ف	المحسوبة			
درجة	٣,١٩	١,٤٣	٨,٦٢	الدرجة والمناولة	المهارات الحركية	معنوية
درجة	٢,٥١	١,٠٥	٩,٢٩	الدرجة والتهديف		معنوية
درجة	٢,٩٣	١,١٨	٩,٧٦	تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع)		معنوية
ثانية	١,٥٢	٠,٥٧	١٠,١٣	التوافق الحركي	الاختبار	معنوية

• قيمة (T) الجدولية (٢,١٤٥) ودرجة حرية (١٥ - ١ = ١٤) ذات مستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي لكلا المجموعتين:

جدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة واختبار التوافق الحركي في الاختبار البعدي

المعالم الإحصائية								
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	دلالة الفروق	
		س	ع	س	ع	المحسوبة		
المهارات الحركية الاختبار	الدرجة والمناولة	درجة	٧,٤٢	٠,٩٤	٥,٢٧	٠,٨٠	٦,٥١	معنوية
	الدرجة والتهديف	درجة	٦,٣٦	١,٣١	٤,١٥	٠,٧٣	٥,٥٢	معنوية
	تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع)	درجة	٧,٤٣	٠,٧٩	٤,٩٤	٠,٧٧	٨,٥٨	معنوية
	التوافق الحركي	ثانية	٥,٥٤	٠,٣٦	٦,٨٣	٠,٥٥	٧,٥٨	معنوية

• قيمة (T) الجدولية (٢,٠٤) وبدرجة حرية (١٥ + ١٥ = ٣٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٤ تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣) و(٤) نتائج تقويم مستوى الأداء لبعض مهارات كرة القدم قيد البحث بواسطة المقومين وللاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في مستوى التوافق الحركي ومستوى الأداء للمهارات قيد البحث ولكلتا المجموعتين.

وتبين ان هناك فرقاً معنوياً في تحسن مستوى حركة الدرجة والمناولة لكلا المجموعتين، ويظهر واضحاً من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين، وبلغ فرق الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١,٨٦) درجة، وفرق الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣,١٩) درجة، وذلك يدل على ان استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لها الأثر الفعال، ويعزو الباحثان ان التطور الحركي الكبير يعود إلى القابلية السريعة للتعلم وامتلاك الدافعية والرغبة في أداء المهارات المختلفة في كرة القدم التي فيها تشويق ونشاط. وعند مناقشة النتائج التي عرضت في الجدول (٥) للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة تبين ان هناك فرقاً دالاً احصائياً في مستوى التوافق الحركي قيد البحث لمصلحة المجموعة التجريبية.

وهذا يدل على ان استخدام التمرينات الخاصة المقترحة قد حققت تحسناً أفضل من الأسلوب المتبع، وهذا ما أكدته (سالم وصالح، ٢٠٢٠) "في كون المهارات لها خصوصية في تدرج تعلمها وضبطها، وتنظيم استخدام التمرينات التي تنمي الصفات التوافقية والبدنية الخاصة". وقد راع الباحثان عند وضع التمرينات الخاصة التدرج الصحيح وفق الأساليب العلمية الصحيحة في أداء التمرينات المطلوبة. [9]

وكذلك يتضح من الجدول (٣) و(٤) نتائج تقويم مستوى الأداء للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في التعلم ولكلتا المجموعتين

ولمصلحة الاختبارات البعدية، وتبين ان هناك فرقاً معنوياً في تحسن مستوى الدرجة والتهديف ولكلا المجموعتين، ويظهر واضحاً من خلال فرق في الأوساط الحسابية للاختبارين، وبلغ فرق الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١,٥٠) درجة، وفرق الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢,٥١) درجة، وذلك يدل على ان استخدام التمارينات الخاصة المقترحة لها إثر في تعلم الحركة، ويعزو الباحثان التطور هذا كنتيجة لقابلية التعلم السريعة والتمارين البدنية والخفة والرشاقة والمرونة، بالإضافة إلى استخدام التمارينات الخاصة المجزئة للحركة والعرض والشرح الوافي للنموذج وعرض الحركة ببطيء وتكرارها لغرض ترسيخ الحركة في ذهن الطلاب للمجموعة التجريبية.

ومن خلال مناقشة النتائج التي عرضت في الجدول (٥) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على أداء الدرجة والتهديف، ظهرت فروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يعني ان استخدام التمارينات الخاصة المقترحة حقق تعلماً أفضل من الأسلوب المتبع، كون ان هذه الحركة تحتاج إلى خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية الخطوات التعليمية لأدائها بالشكل الصحيح.

إذ إن التمارين الخاصة والصفات التوافقية قد ساعدت المجموعة التجريبية على التطور أفضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت الأسلوب المتبع.

وفي مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (٣) و(٤) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تبين ان هناك تأثيراً معنوياً في تعلم حركة تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع) وللمجموعتين، ويظهر واضحاً من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين، اذ بلغ فرق الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١,٨٥) درجة، وفرق الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢,٩٣) درجة، وذلك يدل على استخدام التمارينات الخاصة المقترحة لها إثر في تعلم الحركة.

ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل إلى قابلية الطلاب السريعة لإتقان التمارينات وتنوعها، كونها من الشروط المهمة لتحسين المستوى، والرغبة في أداء هذه الحركة بالإضافة إلى ارتباطها في تعلم مهارات أخرى مسبقاً مما يساعد الطلاب على تعلمها في تشويق ونشاط للمجموعة التجريبية، بالإضافة إلى تكرار التمارين الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٥) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على أداء حركة تغير الاتجاه (المراوغة أو الخداع)، تبين هناك فرقاً دالاً إحصائياً في مستوى التوافق الحركي لبعض مهارات كرة القدم قيد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية، وان التمارينات الخاصة المقترحة حققت تحسناً أفضل من المتبع، كون إن الحركة تحتاج إلى خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية الخطوات التعليمية والتركيز على التمارين الخاصة التي تحتاج إلى القوة واللاتزان لعضلات الجسم لاسيما عضلات الرجلين. وهذا ما يؤكد فاعلية التمارينات الخاصة التي استخدمها الباحثان أدت إلى التحسن بأهم متطلبات الأداء المهاري، فإن هناك ترابط وثيق بين التمارينات الخاصة والمهارات التي يكتسبها الطالب خلال عملية التعلم.

ويعزو الباحثان ان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية ناتج عن استخدام التمارينات الخاصة المقترحة على وفق أسس علمية صحيحة وفق حاجات وقدرات الطلاب، وإتقان المجموعة التجريبية للحركة بشكل جيد أتى عن طريق التكرار في التمارينات الخاصة كون الحركة تحتاج إلى تركيز أكثر، وما وصلت إليه المجموعة من إتقان تعلمها إلا عن طريق التغذية الراجعة بين التكرارات، مما زاد لدى الطالب الدافعية والنشاط، كذلك ان الصفات البدنية أدت دوراً فاعلاً في تحسين مستوى الأداء، وان تنمية وتحسين صفة التوافق هي ضرورة أساسية للتربية البدنية والحركية، وهذا ما جعل المجموعة التجريبية تتطور أفضل من المجموعة الضابطة التي كان نسبة تطورها قليلة جداً.

لدى مناقشة نتائج البحث التي عرضت في الجدول (٣) و (٤) للاختبارات القبليّة والبعديّة ولكلا المجموعتين، تبين إن هناك تأثيراً معنوياً في اختبار التوافق الحركي (الدوائر المرقمة) ويظهر واضحاً من خلال فروق في الأوساط الحسابية للاختبارين، اذ بلغ الفرق في الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٠,٨٤) ثانية، وفرق الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١,٥٢) ثانية، وهذا يدل على استخدام التمارينات الخاصة المقترحة لها أثر في تحسين التوافق الحركي.

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى التمارينات الخاصة المقترحة على مستوى الأداء وما يمتلكه الطالب من توافق وخفه ورشاقة ومرونة في حركاته، وقابليته على التعلم السريع من خلال استخدام التمارين البدنية المختلفة، فضلاً عن استخدام التمارينات المقترحة والتي تؤثر في التعلم وتحسن من التوافق الحركي الذي يؤدي بدوره إلى تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات كرة القدم قيد البحث، ووجود الدافعية والرغبة لدى الطلاب في ممارسة التمارينات من اجل تحسين صفة التوافق وتطويرها والتي أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات الجسم العاملة، والتي ساعدت على ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واتزان سواء كان بالاتجاه العام او الخاص.

وفي مناقشة النتائج التي عرضت في الجدول (٥) للاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي (الدوائر المرقمة)، تبين هناك فرقاً دالاً إحصائياً في مستوى التوافق الحركي والحركات الأرضية قيد البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يعني ان التمارينات الخاصة المقترحة حققت تطوراً أفضل من الأسلوب المتبع، وكون الفعاليات الرياضية تعتمد على التمارينات الخاصة كونها لها القدرة على توفير التنوع في تحسين الصفات البدنية الخاصة، فان فاعلية التمارينات الخاصة وتأثيرها كان ايجابياً في تحسين التوافق الحركي لدى الطلاب مثل توافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم، وتوافق الأطراف مع بعضها البعض والتي تزيد من مستوى الأداء الحركي للطلاب. وكما ان لسرعة الأداء الحركي ودقته عند تنفيذ التمارينات الأثر الكبير في تحسين صفة التوافق. كما ان زيادة التمارين والتكرار والتدرج من السهل إلى الصعب وتصحيح الأخطاء للأداء المهاري، بالإضافة إلى طريقة التعلم المبنية على أسس علمية واضحة وصحيحة، قد ساعدت في هذا التقدم بمستوى التوافق الحركي والأداء المهاري للحركات قيد الدراسة.

وبما ان مهارات كرة القدم تحتاج إلى قابلية توافق عالية فان الطالب هنا يحتاج إلى جهد متواصل لتحسين متطلبات التوافق الحركي والأداء المهاري من خلال مجموعة من التمارينات الخاصة والمتنوعة على وفق نوع المهارة المطلوبة قيد الدراسة

إذ يجب ان يكون التحسن في صفتي الرشاقة والتوافق حتى يكون الأداء جيداً وصحيحاً، لاسيما في فعالية كرة القدم التي تحتاج إلى القوة العضلية بأقصى مجهود دون تعب وبفاعلية أشبه بظروف المنافسة. بالإضافة إلى ان تحسين وتطوير التوافق الحركي في حركة ما يمكن ان يسهم إلى تعلم حركة أخرى، وهذا ما يطلق عليه انتقال إثر التعلم كما نلاحظ في انتقال إثر التعلم في مهارات كرة القدم وغيرها من الفعاليات الأخرى.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية يعود إلى الاستخدام الأمثل للتمارين الخاصة التي ساعدت على تنمية اغلب الصفات البدنية بصورة عامة وصفة التوافق بصورة خاصة كون الحركات قيد الدراسة تحتاج الى توافق عضلي عصبي ولأجزاء الجسم، كتوافق العين مع اليد، وتوافق العين مع القدم، وتوافق الأطراف مع بعض حتى يكون الأداء على أفضل درجاته. كما ان عملية تكرار الأداء قد ساعد على تصحيح الأخطاء عن طريق إعطاء التغذية الراجعة عند التكرارات حتى يصل الطالب إلى درجة الإتقان.

ويشير (خلف، ٢٠١٧) "ان التطور الحاصل في مستوى التوافق الحركي ما هو إلا حصيلة التعلم المبني على أسس علمية صحيحة والأخذ بنظر الاعتبار التدرج من السهل إلى الصعب والتشابه ما بين الحركات قيد الدراسة والتي كان لها الأثر الايجابي في عملية التعلم". [10] (خلف، ٢٠١٧، ٨٥).

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان ظهر لنا تقدم واضح في مستوى الأداء مهارات كرة القدم قيد الدراسة، وهذا ناتج عن التطور الذي حصل من خلال استخدام التمارينات لتحسين التوافق الحركي ومستوى الأداء بكرة القدم. "أن التمارينات الخاصة المصممة بمصاحبة التغذية الراجعة العصبية تلعب دوراً محورياً في تطوير المدركات الحسية لدى الرياضيين، حيث تسهم في تحسين الوعي الجسدي، والإدراك المكاني، والاستجابة الحركية الدقيقة عند توظيفها بشكل علمي ومدروس، وتعزز من كفاءة الجهاز العصبي المركزي في استقبال وتحليل المعلومات الحسية، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي بمختلف أنواعه". [11]

ويؤكد الباحثان ان التمارينات الخاصة المقترحة والتي تم استخدامها بصورة صحيحة أثبتت فائدتها وفعاليتها، وان التوافق الحركي يؤدي دوراً بارزاً ومهماً في الكثير من المهارات بكرة القدم، ويتوقف عليه في كثير من الأحيان نجاح الطالب وتقدمه وإحراز اداء جيد. وهذا ما يؤكده (Joudah, 2022) يتوقف على ما يتمتع به الطالب من توافق عضلي عصبي كبير ان كان توافق عام أو خاص وحسب نوع المهارة في النشاط الممارس. [12]

٤ - الاستنتاجات والتوصيات.

٤ - ١ الاستنتاجات.

من خلال النتائج المستخرجة ومن خلال الملاحظة والقياس والتقييم وفي حدود خطة البحث وإجراءاته تم استنتاج ما يأتي:

- كان للتمرينات الخاصة والاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة إثر إيجابي في تحسين التوافق الحركي وتعلم عدد من المهارات الحركية في كرة القدم.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التوافق الحركي وبعض المهارات الحركية بكرة القدم.

٤-٢ التوصيات.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها وجميع المشاهدات والملاحظات التي خرجت بها هذه التجربة يوصي الباحثان بما يأتي:

- استخدام التمرينات الخاصة المعدة مع مراعاة التدرج في دروس مادة كرة القدم لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية.
- التأكيد على تحسين وتطوير صفة التوافق الحركي للطلاب في أثناء الوحدات التعليمية.
- استخدام اختبارات التوافق لغرض معرفة مدى التحسن والتقدم وأثرها بمستوى أداء المهارات في كرة القدم كأداة للتقويم ووسيلة مساعدة لمعرفة مدى تقدم الطلاب.
- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمرينات خاصة بالتوافق والقدرات الحركية بكرة القدم ولمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

References:

- [1]. Mohammed, M. J. (2005). *Using a proposed device to develop some mental abilities and its effect on the motor qualities of theatrical performance* [Doctoral dissertation, College of Physical Education, University of Baghdad], p22.
- [2]. Hameed, A. S. A., Sabhan, M. H., & Kamil, W. S. (2021). Special exercises for offensive tactical skills and their impact on developing the speed and accuracy of some basic skills in youth football. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 16(4), p8.
- [3]. Majid, O. L. (2026). The effect of AI-supported motor simulation on developing motor perception skills and passing accuracy among youth football players. *Humanities & Natural Sciences Journal*, 7(3), p188. <https://doi.org/10.53796/hnsj73/12>
- [4]. Wandaji, H., & Haddadi, K. (2025). The impact of a proposed training program for motor coordination on developing the dribbling skill of U-15 football players. *The Excellence Journal of Physical and Sports Activity Sciences and Technologies*, 10(1), p227. <https://asjp.cerist.dz/en/article/267309>
- [5]. Zayer, M. A. M. (2022). The effect of rebounding strength exercises in developing the peak ability and shooting skill of advanced football players. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(4), p155.
- [6]. Asi, A. S., Atiya, M. B., & Muhammad, Z. A. S. (2023). The effect of specific exercises on developing motor coordination and learning passing and catching

- skills in futsal for female students. *Thi Qar Journal of Physical Education Sciences*, 2(1), 7–26. <https://doi.org/10.32792/utjspe.v1i2.30>
- [7]. Abdul Ali, G. H., & Jasib, M. A. (2024). The effect of specific exercises on developing motor coordination and learning passing and catching skills in futsal for female students. *Wasit Journal of Sports Sciences*, 22(5), 95–105. <https://doi.org/10.31185/wjoss.670>
- [8]. Muharib, B. O., & Ali, O. M. (2025). The effect of a proposed training method using some exercises to develop the level of physical skill performance for receiving and delivering among players of the specialized school for football. *Humanities & Natural Sciences Journal*, 6(5), p68. <https://doi.org/10.53796/hnsj65/6>
- [9]. Salem, N., & Saleh, S. (2020). The effect of coordination abilities on some specific physical abilities and some basic skills of beginner football players in the State of Kuwait. *Sohag Journal of Physical Education and Sports Sciences and Arts*, 3(2), p36.
- [10]. Khalaf, Q. H. (2017). The impact of private warm-up exercises in the development of the Brazilian synergy and some of the basic skills of football index. *Journal of Sports Sciences*, 9(28), p85.
- [11]. Lahims, S. A., & Majeed, W. K. (2026). The effect of special exercises using Mind Wave technology with neurofeedback on developing certain cognitive abilities, sensory perceptions, and fundamental skills of young handball goalkeepers. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 31(1), p401. <https://doi.org/10.61265/mjph.2026.31130>
- [12]. Joudah, J. M. (2022). The effect of exercises specific to the ballistic training method in developing some of the harmonic and physical abilities of young football players. *International Journal of Health Sciences*, 6(S7), p2496. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS7.11887>

الاهداف التعليمية

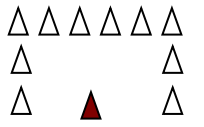
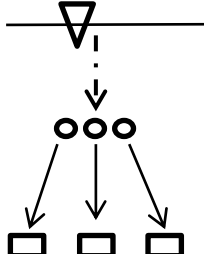
١. أن يؤدي الطالب مهارة المناولة بالجزء الداخلي من القدم للكرات الأرضية بصورة صحيحة.
٢. أن يؤدي الطالب مهارة المناولة باتجاه الاهداف الصغيرة بدقة عالية.

ملحق رقم (١) نموذج وحدة تعليمية

(١) المرحلة الدراسية : الثانية (٢) عدد الطلاب : (٣٠)

(٣) التاريخ : ٢٠٢٥/١٢/١٧ (٤) الوقت : ٩ صباحاً

(٥) زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة (٦) رقم الوحدة : الاول

ت	أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	التقويم
1	القسم الإعدادي	٢٠ دقيقة	مهارة المناولة (دقة المناولة)		١. التأكيد على الحضور
	المقدمة	٣ دقيقة	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		٢. التأكيد على ارتداء الزي الرياضي
	الإحماء	٧ دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		٣. تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب
	التمارين البدنية	١٠ دقيقة	تمارين رقبة + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		٤. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
2	القسم الرئيس	٦٠ دقيقة	١. وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		١. الانتباه الى شرح وعرض المدرس اثناء تنفيذ المهارات .
	الجزء التعليمي	٢٠ دقيقة	٢. شرح مهارة المناولة بداخل القدم للكرات الارضية من قبل المدرس ثم عرض نموذج للمهارة.		٢. تنويع النموذج
					٣. الانتباه للنموذج اثناء أداء المهارة
	الجزء التطبيقي	٤٠ دقيقة	تمارين الاول: يبدأ الطالب بالدرجة بالكرة ويقطع مسافة ٣ متر.		١. تطبيق المهارات بصورة صحيحة .
		١٠ د	تمارين الثاني: يبدأ الطالب باداء مهارة المناولة للكرات الارضية نحو الاهداف الصغيرة المثبتة على مسافة ٥ متر (ثلاث اهداف).		٢. تطبيق التمارين بصورة صحيحة
		١٠ د	تمارين الثالث: يبدأ الطالب بالدرجة بالكرة والعودة الى خط البدء من جديد.		
		١٠ د	تمارين الرابع: الربط بين مهارتي الدرجة بالكرة والمناولة من الدرجة.		
3	القسم الختامي	١٠ دقيقة	- لعبة صغيرة (لعبة المحطات الصغيرة).		