

## قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- ثالثاً: مراجع من شبكة المعلومات الدولية **Internet**

## أولاً: المراجع العربية :-

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٣.
- ٢- أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعليم والمهارات الحركية، الإسكندرية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢.
- ٣- أحمد عبد المولى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨.
- ٤- أحمد مصطفى كمال مراد : تأثير برنامج تدريبي للتوازن على دقة التصويب للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠١٢.
- ٥- أسامة حسن عبد الوهاب : تأثير برنامج تعليمي للتركيز على السرعة والدقة والسرعة والدقة معا لمهارة التصويب للمبتدئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨.
- ٦- أسامة صلاح فؤاد : تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المباراة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨.
- ٧- أسامة كامل راتب : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٨- جمال إسماعيل مطوع : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مهارة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٩٠.
- ٩- جمال السعيد : فاعلية بعض الاستراتيجيات التعليمية على تحصيل طلاب المرحلة الثانوية العامة المعتمدين والمستقلين عن المجال الإدراكي ومهاراتهم في حل المشكلة الفيزيائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٩٧.
- ١٠- جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الأرضية، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠.
- ١١- جواد كاظم عطية : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي، العراق، ٢٠٠٥.
- ١٢- جيهان حسن الجزائر : برنامج ألعاب صغيرة بالموسيقى وتأثير على تعديل السلوك العدواني وبعض الصفات البدنية الأطفال المودعين بالمؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٤.
- ١٣- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، ٢٠٠٦.
- ١٤- حسن عبد الجواد : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم "النظرية والتطبيق"، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٨.
- ١٥- حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٦- \_\_\_\_\_ : المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٧- \_\_\_\_\_ : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١٨- خالد حسين حسن عزت : دراسة تحليلية لمدى فاعلية الطرق الدفاعية المختلفة في كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ١٩٩٢.
- ١٩- سهيل محمد الأغا : تأثير استخدام تدريبا نوعية للقوة العضلية لتحسين بعض الاداءات مهارية لناشئ كرة القدم من (١٣ - ١٥) سنة بدولة فلسطين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١.

- ٢٠ - راند حلمي احمد رمضان : كرة القدم، دار العلم للملايين، ١٩٩١.
- ٢١ - رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣.
- ٢٢ - رزاق حسين عودة : تأثير التعاريف المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات، جامعة البصرة، ٢٠١٢.
- ٢٣ - زهير قاسم الخشاب، محمد خضر الحياتي : كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، ١٩٩٩.
- ٢٤ - صفى الدين محمود : دراسة مقارنة لفاعلية التحركات الهجومية لبعض طرق (نظم اللعب) في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بحلوان جامعة حلوان، ٢٠٠٠.
- ٢٥ - ضياء منير، محمد عطية : دراسة تحليلية للتصويب من الثلث الهجومي لكرة القدم "نظريات وتطبيقات"، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية والرياضية العدد ٣٦، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩.
- ٢٦ - طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمر ابو المجد : جماعية اللعب في كرة القدم، موسوعة الإعداد الخططي، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٥.
- ٢٧ - طه إسماعيل : برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠.
- ٢٨ - طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ٢٩ - عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٣٠ - \_\_\_\_\_ : البرنامج في التربية الرياضية، القاهرة، مركز التنمية البشرية والمعلومات، ١٩٩٩.
- ٣١ - عبد المنعم زربية : رسالة دكتوراه، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- ٣٢ - عجمي محمد عجمي : أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة، مجلة علوم وفنون الرياضية المجلد (١٨)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣.
- ٣٣ - عصام الدين محمد عبد المزيق : تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، ٢٠٠٥.
- ٣٤ - عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريب للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥.
- ٣٥ - \_\_\_\_\_ : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، اساليب - استراتيجيات - تقويم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤.
- ٣٦ - عماد زبير : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، بغداد، شركة السندباد للطباعة، ٢٠٠٥.
- ٣٧ - عماد زبير، شامل كامل : خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراق، ٢٠٠٥.
- ٣٨ - عماد محمد أنور : تأثير تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير، ٢٠٠٥.
- ٣٩ - عنايات محمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٤٠ - ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة (٢٠٠٦).
- ٤١ - ماجد أبو جابر : تصميم التعليم، مفهوم وأسس ومبادئه، تكنولوجيا التعليم، سلسلة دراسات وبحوث، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، المجلد الخامس، الكتاب الثاني، ١٩٩٨.

- ٤٢- ماجد محمد النجار : العلاقة بين القدرة على التركيز والانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، فرع بنها، ٢٠٠٤.
- ٤٣- مؤيد وليد نافع،  
منير محمود جاسم،  
تأثير منهج تدريبي بالطريقة التكرارية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ٢٠١٠.
- ٤٤- محجوب إبراهيم ياسين : العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، رسالة دكتوراه، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة ديالى، ٢٠٠١.
- ٤٥- محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، بالإسكندرية، ١٩٩٧.
- ٤٦- محمد الحمامي، أمين الخولي : أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.
- ٤٧- محمد شوقي كشك،  
أمر الله البساطي : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين، نظريات وتطبيقات، العدد الرابع والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢.
- ٤٨- محمد إبراهيم سالم : تأثير برنامج تعليمي لتحسن مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨.
- ٤٩- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.
- ٥٠- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئ في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥.
- ٥١- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٥٢- محمد مختار الزغبى : أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٥.
- ٥٣- محمود سليم عبد النبي : سرعة الاداء الهجومي وأثره على نسبة التصويب لبعض المنتخبات الافريقية في بطولة كأس الأمم الإفريقية لكرة القدم بالقاهرة، ٢٠٠٦.
- ٥٤- محمود علي حسين الحليق، علي  
شحادة أبو زمع : بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، ٢٠٠٧.
- ٥٥- محيي الدين عبد العال الغريب : تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩.
- ٥٦- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- ٥٧- \_\_\_\_\_ : المرجع الشامل في كرة القدم، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠.
- ٥٨- مفتي إبراهيم حماد، هارون كشك : كرة القدم الخماسية (كرة الصالات)، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، ٢٠٠٤.
- ٥٩- مفيد خليل على محمد : تأثير بعض أساليب التدريب لتنمية القوة العضلية للرجلين على أداء الضربات الثابتة أثناء التصويب على المرمى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١.
- ٦٠- مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد : مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.

- ٦١- منصور محمد راغب المغربي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الدقة والقوة على مستوى اداء مهارة التصويب لدى للاعبي كرة القدم الخماسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩.
- ٦٢- موفق أسعد محمود : التعلم المهارة الأساسية في كرة القدم، المملكة الأردنية الهاشمية، دار دجلة للنشر، ٢٠٠٩.
- ٦٣- الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، ٢٠٠٩.
- ٦٤- مهني يوسف كاظم العبادي : تأثير برنامج تعليمي مقترح في تطوير بعض القدرات الادراكية (الحس - حركية) وأهم المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لدى اللاعبين الناشئين، رسالة ماجستي، جامعة البصرة ٢٠١٣.
- ٦٥- ناهد محمود سعد، نيللي رمزي : طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٦٦- نيل سليم الأغا : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على أداء المحاور للاعبي كرة القدم الناشئين بدولة فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١.
- ٦٧- نورة عبد الله عبد المحسن : البرامج التعليمية nora@hotmail.com، ٢٠٠٩.
- ٦٨- وليد الشريف، قصي الزبيدي : أثر استخدام أساليب التدريس الفردي والتبادلي والتعاوني والامري في تعليم بعض المهارات الحركية في كرة القدم، بحث منشور بمجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، العدد الثاني، ٢٠٠٦.
- ٦٩- هشام محمد حمدون : تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١.

## ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- 70- **Alan Hargraves** : Skills and strategies for coaching soccer, leisure press. Champaign, Illinois, U, S, A, 1990.
- 71- **Antonino Molino** : Basic Tactics in Playing Hand Ball FIBA Assist Magazine 3, 2003.
- 72- **Barbieri F., Gobbi L., Santiago P., and Cunha S** : Performance Comparisons of the kicking of stationary and rolling balls in a futsal context .Sports Biomechanics, 9 (1), 2010.
- 73- **Corlos. G,Gant. A** : Activity profile Of Young Soccer players During Actual Match Play, Journal Of Strength And Conditioning Research, 2003.
- 74- **Eklblom B** : Football Soccer. Blackwell Scientific Publications, 1994.
- 75- **Greyson Daughtrey** : Effective teaching in physical education for secondary schools, second edition, W. B. Saunders company, Philadelphia, London, Toronto, 1973.
- 76- **Katherine. T. Thomas &Amelia , M .L. & Jerry R. Thomas** : Physical Education Methods for Elementary Teachers, Human Kinetics, Champaign, 2003.
- 77- **Kellies E., and Katis A** : Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick .Journal of Sports Sciene and Medicine; 6, 2007.
- 78- **Klaus Feldman** : Specifically Training Rapid play Special supplement to world handball magazine Portugal, 2003.
- 79- **Ozaki H., Sunami S., and Ishii H.** : Kinematics analysis of lower limp in futsal ball Kicking. International Conference on Biomechanics in Sports, 28, 2010.
- 80- **Rmpinini E., Implozzeri F., Castagna C., Coutts A., and Wisloff U** : Technical performance during soccer matches of the Italian Serie a league: effect of fatigue and competitive level. J Sci Med Sport, 12 (1), 2008.
- 81- **Stephen Ford, Colin Woffinden** : Skillful soccer, Gunness, publishing, London, 1991.
- 82- **Sterzing T., Lange J., Wachtler T., Muller C., and Milani T** : Velocity and accuracy as performance criteria for three different soccer kicking techniques. International Conference on Biomechanics in Sports,27, 2009.
- 83- **Tomas Reilly T** : Biomechanics and soccer medicine. In: Reilly T, editor. Science and Soccer. London: E &FN Spon, 1996.
- 84- **Zoran Sivkovic** : new Rules-Faster Play-Mor Goals ,world Hand Ball Magazine IHF 4, 2003.

## ثالثاً: مراجع من شبكة المعلومات الدولية Internet

85- [http:// www.FUTSAL belg.com,\(player\),2000](http://www.FUTSAL belg.com,(player),2000)

86- [www.megaone.com](http://www.megaone.com)

## الملحقات

## قائمة الملحقات

- ١- أسماء السادة الذين تم استطلاع رأيهم في اختيار أهم القدرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية وتحديد أهم الاختبارات التي تقيس فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية وبناء البرنامج التعليمي .
- ٢- استمارة استطلاع رأي السادة خبراء كرة القدم حول تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارة التصويب على المرمى قيد البحث في كرة القدم الخماسية.
- ٣- استمارة استطلاع رأي السادة خبراء كرة القدم حول تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية في صورتها الأولية.
- ٤- الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية (قيد البحث) في صورتها النهائية.
- ٥- البرنامج التعليمي المقترح .

## الملحق (١)

أسماء السادة الذين تم استطلاع رأيهم في اختيار أهم القدرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية وتحديد أهم الاختبارات التي تقيس فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية وبناء البرنامج التعليمي

م	الاسم	التخصص - الكلية - الجامعة
١	أ.د/ أحمد عبد العزيز عبد	طرق تدريس كرة قدم خماسي كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
٢	م.د/ أحمد عبد الامير	مدرس التربية الرياضية بنين جامعة البصرة.
٣	أ.د/ صالح جريد التريجاوي	تعلم حركي كرة قدم كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار.
٤	أ.د/ عادل عوده كاطع	تعلم حركي كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار.
٥	أ.د/ عبد الله حسين اللامي	تدريب كرة القدم كلية التربية الرياضية بنين جامعة الديوانية.
٦	أ.د/ عجمي محمد عجمي	أستاذ كرة قدم كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
٧	أ.م.د/ عقيل حسن	مدرب نادي أبو الخصيب الرياضي.
٨	م. د/مثنى ليث حاتم	مدرس ومدرب كرة قدم خماسي كلية التربية الرياضية جامعة ميسان.
٩	أ.د/ ممدوح إبراهيم حسن	تدريب كرة قدم كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
١٠	أ.د/ كمال ياسين السامرائي	تدريب كرة القدم كلية التربية الرياضية جامعة ميسان.

## ملحق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة خبراء كرة القدم حول تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارة التصويب على المرمى قيد البحث في كرة القدم الخماسية

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث اجراء البحث بعنوان (تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية لصف الثالث متوسط) ولكونكم مختصين في مجال الرياضة يرجى الاطلاع على القدرات البدنية الأهم للاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة التصويب.

الملاحظات	لا اوافق	اوافق	القدرة البدنية
			القوة المميزة بالسرعة
			تحمل القوة
			الدقة
			سرعة الأداء
			السرعة الانتقالية
			القوة الانفجارية
			التحمل العام

أسم الخبير .....

اللقب العلمي.....

الباحث

مازن هاشم حمود  
طالب دراسات عليا  
بمرحلة الماجستير

### ملحق (٣)

استمارة استطلاع رأي السادة خبراء كرة القدم حول  
تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية في صورتها الأولية

## عنوان البحث

"تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث المتوسط – جمهورية العراق"

## مقدم من

مازن هاشم حمود

## الإشراف

### الأستاذ الدكتور

عادل عبد الحميد الفاضي

أستاذ تدريب كرة القدم

بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

### الأستاذ الدكتور

سالم عبد اللطيف سويدان

أستاذ المناهج المتفرغ

بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

٢٠١٤ هـ - ٢٠١٤ م

استطلاع رأي حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب على المرمى من حيث الدقة والسرعة والقوة، وكذلك الاختبارات البدنية للدقة والسرعة والقوة في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث المتوسط – ذي قار – العراق.

يقوم الباحث مازن هاشم حمود ببحث للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه:

### "تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث المتوسط – جمهورية العراق"

وقد حدد الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب على المرمى من حيث السرعة والقوة والدقة، وكذلك الاختبارات البدنية للدقة والسرعة والقوة في كرة القدم الخماسية والتي أسفرت عنها المراجع العلمية والدراسات السابقة.

وتهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على رأي السادة خبراء كرة القدم حول تحديد انساب الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب على المرمى من حيث الدقة والسرعة والقوة وكذلك الاختبارات البدنية للسرعة والقوة والدقة في كرة القدم الخماسية قيد البحث وذلك من خلال وضع علامة أمام الاختبار المناسب من وجهة نظر سيادتكم وتعديله إذا لزم الأمر أو إضافة أي اختبارات أخرى.

ويتقدم الباحث بوافر الشكر لمعاونتكم الصادقة له،،

بيانات الخبير

- الاسم/.....
- الوظيفة/.....
- الدرجة العلمية/.....
- عدد سنوات الخبرة/.....

أولاً: الاختبارات البدنية

اختبارات السرعة

م	القدرة البدنية	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	الاختبارات التي تقيسها		رأي الخبراء
					مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	
١-	سرعة الأداء (١)	التصويبية الحائطية	قياس سرعة الأداء	-حائط ، صفارة، ساعة إيقاف، كرة قدم.	- يحدد خط على بعد (٦ ياردة) من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم ويقف اللاعب أمام الكرة عند سماع إشارة البدء ويبدأ اللاعب في التصويب على الحائط ومن خارج البداية لعدد (٨ تمريرات) صحيحة .		رأي الخبراء مناسب غير مناسب
٢-	سرعة الأداء (٢)	الطرق المتلوية	قياس سرعة الأداء	كرتان وملعب مستطيل الشكل و (٤) رايات و (٦) أقماع.	- فريقان مكونان من ٤-٨ لاعبين . - يجري اللاعب الأول من الفريق خلف الرايتين (أ ، ب) يلمسان القمع (١) ثم يعودان ليلمسان راية البداية ويكرر مع الأقماع (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ١ ، ٢ ، ٣) يجري اللاعب الأول من فريق (ب) إلى الراية (د) واللاعب الأول من فريق (٢) إلى الراية (ج) ليجريا في خطين متقاطعين ، اللاعب الأول من مجموعة (أ) يجري من القمع (١) إلى (٢) ثم (٣) ويعود إلى الراية (د) ويلف خلفهما ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٢) في المجموعة خلف الراية (ب) ويكرر.		
٣-	سرعة الأداء (٣)	الكرة المعلقة	قياس سرعة الأداء	- ساعة إيقاف. - جهاز ضربات الرأس (T). - عدد (٢) كرة قدم قانونية. - عدد (٢) علم صغير.	-يوضع جهاز ضربات الرأس (T) على أن تعلق به عدد كرتين قدم . أحد هما في مستوى الرأس والأخرى في مستوى القدم وعلى بعد ٣م إمام وخلف الجهاز يوضع العلمين وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب من نقطة البداية (أحد العلمين) لضرب الكرة بالرأس وهو على الأرض ثم اللف حول العلم الثاني لركل الكرة الأخرى بباطن القدم ولعدد (٥) مرات لكل أداء بالقدم والرأس .		١-يسجل زمن أداء الضربات العشرة. ٢- يعطى لكل لاعب محاولتين يحسب الزمن الأقل. ٣- يؤدي اللاعب الاختبار مرتدي حذاء كرة قدم.

## اختبارات الدقة:

م	القدرة البدنية	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	الاختبارات التي تقيسها			رأي الخبراء	
					مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
١-	الدقة (٤)	التصويب على الدائرة	قياس دقة التصويب	- جدار مرسوم عليه دائرة. - كرة قدم خماسي. - رسم ثلاث أبعاد على الأرض على شكل دوائر.		- لاعب يقف أمام حائط تدريب مرسوم عليه دائرة ويحدد (٣) أبعاد من الحائط على هيئة دوائر ويقف اللاعب على أول بعد ويمرر الكرة بوجه القدم الأمامي لكي يصيب الدائرة المرسومة ثم ينتقل إلى البعد الثاني وهكذا.	- كل للاعب يقوم بثلاث تكرارات. - تسجل الكرات التي تكون داخل الدائرة. - تعطى الكرة التي تكون داخل الدائرة لبعد مسافة درجة عالية.		
٢-	الدقة (٥)	التصويب على مرمى مقسم	قياس دقة التصويب	- كرات قدم خماسي، مرمى مقسم.		يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تصويب رقم (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب.	تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات بحيث تنال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة والتي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم الأعلى درجة.		
٣-	الدقة (٦)	التصويب على المستطيلات المتداخلة	قياس دقة التصويب	- خمس كرات قدم. - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها.		- يقف المختبر خلف الحائط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير ، للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين.	- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات ، وإذا في الوسط درجتان ، وفي الكبير درجة واحدة. - إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للمختبر صفر.		

اختبارات القوة:

م	القدرة البدنية	الاختبارات التي تقيسها					رأي الخبراء		
		اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
١-	-القوة (٧)	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة للرجلين.	-ارض مستوية لا تعرض الفرد إلى الانزلاق، شريط قياس، رسم خط البداية على الأرض.	- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا للوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنه .		يعطى اللاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.		
٢-	القوة (٨)	الوثب العمودي من الثبات	قياس القوة للرجلين	لوحة تثبت على حائط، شريط قياس، قطعة تباشير.	-يقف المختبر مواجهاً ( السبورة ) ثم يرفع احد الذراعين للمس السبورة بأطراف الأصابع أو التأشير بقطعة التباشير عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها، يلي ذلك يواجه المختبر بكتف الذراع المميزة، ثم يقوم بثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين أسفل خلف ثم أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي للمس السبورة بأطراف الأصابع عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها.		يعطى اللاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.		
٣-	القوة (٩)	الوثب العمودي من الجري من الحركة	قياس القوة للرجلين	سبورة ، طباشير، صافرة	يمسك الناشئ قطعة التباشير ويقف مواجهة الحائط عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالجري نحو الحائط المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة ، يقوم الناشئ بعمل مرجحة بالذراعين مع ثني الركبتين ثم الوثب عمودياً إلى أقصى مسافة يستطيع أن يصل إليها لعمل علاقة أخرى على السبورة بنفس أصابع اليد المميزة.		يعطى ثلاث محاولات وتسجيل الأفضل .		

ثانياً: الاختبارات المهارية:  
دقة التصويب:

م	المهارة	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	الاختبارات التي تقيسها		راي الخبراء		
					مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
١-	دقة التصويب	تهديف الكرات. (١)	قياس دقة التصويب على المرمى	مرمى مقسم إلى مناطق محددة - سبع كرات قدم خماسي، شاخص، حبل.	- توزع (٧) كرات في منطقة الجراء، ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على بعد (١٢م) من المرمى باتجاه الكرة الأولى، فيصوب ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية.. وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التصويب أعلى من مستوى الأرض ولللاعب الحرية باختبار أي قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.		تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات السبعة وعلى النحو الآتي: ١- يمنح اللاعب (٣) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (٣، ١) ، ويمنح درجة واحدة إذا دخلت في المنطقة (٣). ٢- يمنح اللاعب صفر إذا خرجت الكرة خارج المرمى ٣-في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحتسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.	مناسب	غير مناسب
٢-	دقة التصويب	-التصويب المباشر من الحركة. (٢)	-قياس دقة التصويب على المرمى	مرمى خماسي مقسم إلى ٩ مربعات ، كرات قدم خماسي - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمير - شريط عريض ملون.	-يقوم اللاعب بالجري لتصويب الكرة الممره إليه من جهاز داخل الدائرة في المرمى.		يتم حساب الدقة باحتساب (٥) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة ، واحتساب (٤) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة ... وهكذا.	مناسب	غير مناسب
٣-	دقة التصويب	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.	قياس دقة التصويب على المرمى	-مرمى كرة قدم خماسي مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في تصويب كرة إليها، أقماع، جهاز تمير، شريط قياس ملون.	- يقوم اللاعب بالجري لاستلام الكرة القادمة إليه من الجهاز داخل الدائرة ثم الدوران لمراوغة إحدى القمعيين ثم التصويب.		محاولة إصابة أكثر الأماكن ذات الدرجات العالية بحيث تنال كل تصويبه الدرجة المحددة في كل منطقة تذهب إليها. - تحسب خطوط التقسيم ضمن المناطق الأعلى درجة. - التصويب الذي يخرج عن حدود المرمى تكون درجته صفراً.	مناسب	غير مناسب

سرعة التصويب:

م	المهارة	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	الاختبارات التي تقيسها		رأي الخبراء		
					مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
١-	سرعة التصويب	- محاورة المدافعين (أقماغ) ثم التصويب (٤)	قياس سرعة التصويب على المرمى	- كرة قدم خماسي، ساعة إيقاف، جير، صافرة، أقماغ.	مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
					من نقطة البداية يجري اللاعب بالكرة لمدة ٥ متر ثم يحاور القمع الأول ويحاور القمع الثاني ويلف حوله ثم يجري بالكرة قطريا لمسافة ٥ متر أخرى ثم يحاور القمع الثالث ويحاور القمع الرابع ويلف حوله ثم يجري بالكرة قطريا لمسافة ٥ متر أخرى ثم يحاور القمع الخامس ويحاور القمع السادس ويلف حوله ثم يجري بالكرة لمسافة متر واحد ويصوب الكرة على المرمى.		- يعطى كل لاعب محاولين متتاليتين، ويسجل أفضل انجاز.		
٢-	سرعة التصويب	استلام ثم المراوغة ثم التصويب. (٥)	قياس سرعة التصويب على المرمى من الحركة	- كرات خماسي - مرمى خماسي - كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياسي - كونزات (أقماغ).	مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
					- يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (٣م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة في دائرة نصف قطرها (١م) ثم الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة في مستقيم لمسافة (٨م) والتصويب من داخل المستطيل المرسوم عرضه (٢م) وطوله (١م) والذي يبعد (٢م) عن الكونز بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (٢٠م).		-يحسب سرعة أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. - تحسب الدرجة النهائية لأفضل زمن من المحاولتين.		
٣-	سرعة التصويب	تسليم وستلام ودحرجة بين الشواخص والتصويب. (٦)	قياس سرعة التصويب على المرمى	- كرات قدم خماسي - ساعة إيقاف - صافرة - شواخص تدريبية عدد ٣ - مرمى خماسي.	مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب	غير مناسب
					- يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدف. يرسم مربع (أ) في جهة اليمينى من منتصف الملعب ويقطر ١م ليقف فيها المدرب أو مساعد المدرب ويرسم مربع آخر (ب) بمحاذاة منتصف الملعب ليقف فيها مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة إلى المربع (أ) وينطلق للأمام لاستلام الكرة من المربع (ب) ثم يقوم بدحرجتها بين الشواخص ثم التصويب.		-القيام بثلاث محاولات. - يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التصويب. - اختيار أفضل محاولة.		

قوة التصويب:

م	المهارة	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات والأجهزة	الاختبارات التي تقيسها		رأي الخبراء	
					مواصفات الأداء	تعليمات الاختبار	طرق التسجيل	مناسب
١-	قوة التصويب	قوة ضرب الكرة. (٧)	قياس قوة التصويب	مرمى كرة قدم خماسي قانوني - كرة قدم خماسي قانونية - صافرة.	-الوقوف على بعد ١٥ متر في وضع الضرب باتجاه المرمى، ومحاولة التصويب على المرمى بأكبر قوة ممكنه.		لكل طالب محاولتين متتاليتين يسجل أفضلها.	
٢-	قوة التصويب	ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة. (٨)	قياس قوة التصويب	-ملعب خماسي ، عدد (٢) كرة قدم خماسي ، شريط قياس	- يرسم خط البداية بطول (٤)م، ويرسم خط أخر خلف خط البداية بطول (٤)م أيضا بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (٤)م، ( أن هذه المسافة المحصورة بين الخطين المتوازيين تكون لحركة اللاعب للتهيؤ لركل الكرة الثابتة على خط البداية)، ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (٤٠)م، وباتجاه مجال الركل، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (٢٠)م.		يسجل للاعب المسافة بالمتر من خط البداية حتى لمس للأرض. - يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين، ويسجل أفضل انجاز.	
٣-	قوة التصويب	تصويب الكرة لأبعد مسافة ممكنة من الثبات. (٩)	قياس قوة التصويب	-كرة قدم - شريط قياس - ارض مستوية.	- يبدأ اللاعب من الحركة ركل الكرة بالقدم المفضلة بقوة بحيث تكون الكرة طائرة بعد ركل الكرة ولأبعد مسافة، ويكون سقوطها داخل المجال المحدد بين الخطين المتوازيين. - يحدد مجال الاختبار بعرض (٢٠) متر من داخل منطقة الجزاء وباتجاه منتصف ملعب كرة القدم. - يقوم اللاعب بتصويب الكرة من الثبات لأبعد مسافة ممكنة في اتجاه خط النهاية وضمن حدود منطقة الاختبار.		- يسجل للاعب المسافة بالمتر وأجزاء المتر من خط البداية حتى لمس الكرة للأرض. -يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين ويسجل أفضل انجاز.	

#### ملحق (٤)

الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم  
الخماسية (قيد البحث) في صورتها النهائية

## مفتاح الرسم

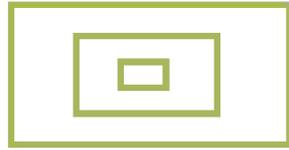
حائط تدريب



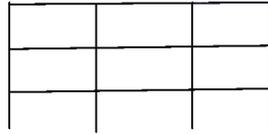
الطالب مع الكرة



شريط ملون



مرمى مقسم



طالب



مدرس



التصويب



مسار الكرة



كرة



قمع

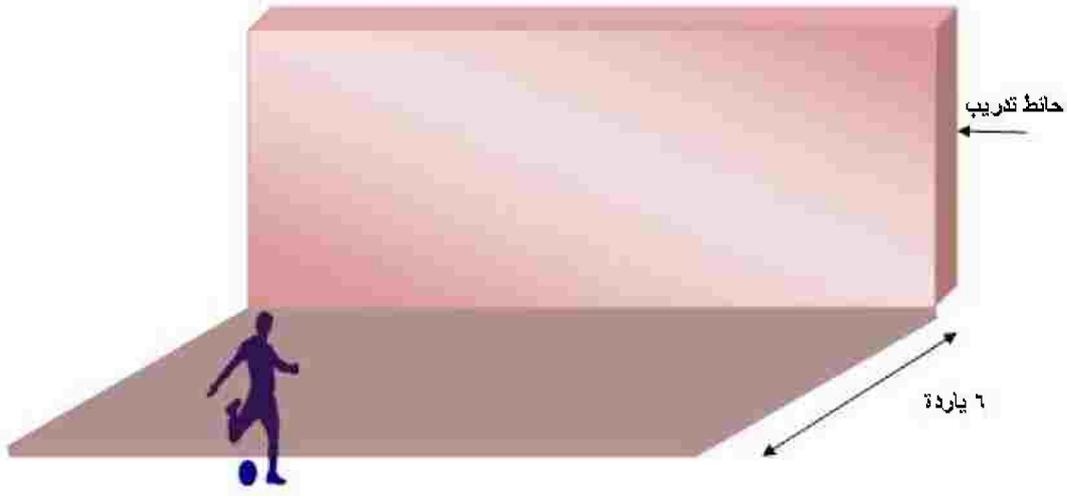


شريط قياس

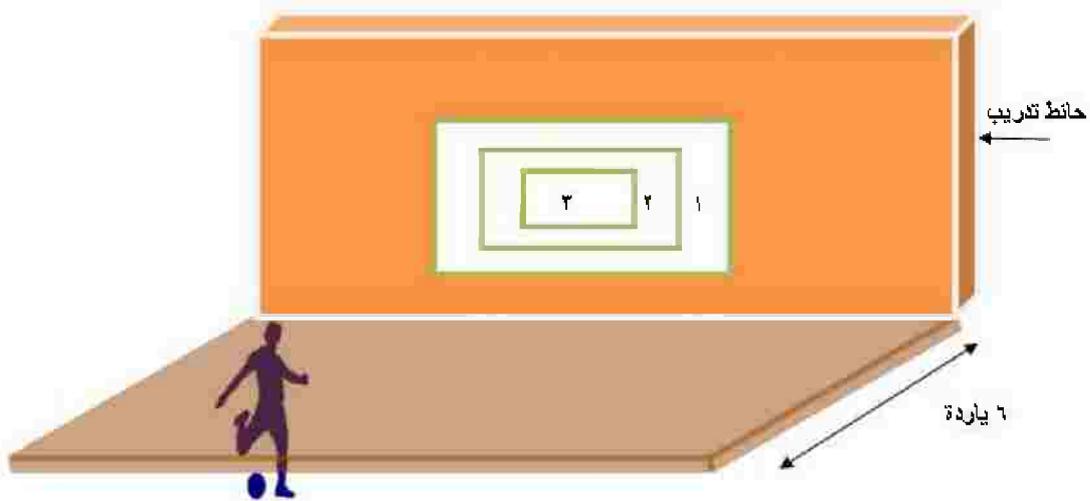


## أولاً: الاختبارات البدنية:

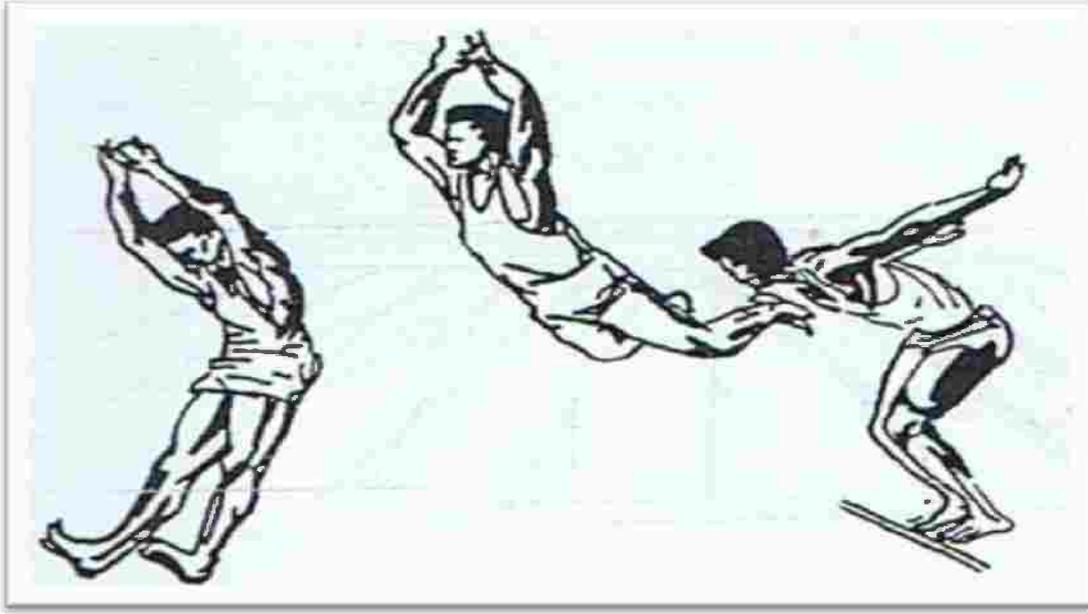
الاختبار الأول / سرعة الأداء	
هدف الاختبار	قياس سرعة الأداء.
الأدوات المستخدمة	حائط - صافرة - ساعة إيقاف - كرة قدم خماسي.
صفة الأداء	يحدد خط على بعد (٦ ياردة) من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم ويقف اللاعب أمام الكرة عند سماع إشارة البدء ويبدأ اللاعب في التصويب على الحائط ومن خارج البداية لعدد (٨ تمريرات) صحيحة.
طريقة التسجيل	- التصويبة الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر خط الـ (٦ ياردة). - يعطى لكل لاعب محاولتين ويحتسب الزمن الأقل.



الاختبار الثاني / الدقة	
قياس دقة التصويب	هدف الاختبار
- خمس كرات قدم. - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها. - صافرة.	الأدوات المستخدمة
- يقف المختبر خلف الحائط على بعد (٦ ياردة)، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير، للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين.	صفة الأداء
- إذا إصابة الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات، وإذا في الوسط درجتان، وفي الكبير درجة واحدة. - إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للمختبر صفر.	طريقة التسجيل



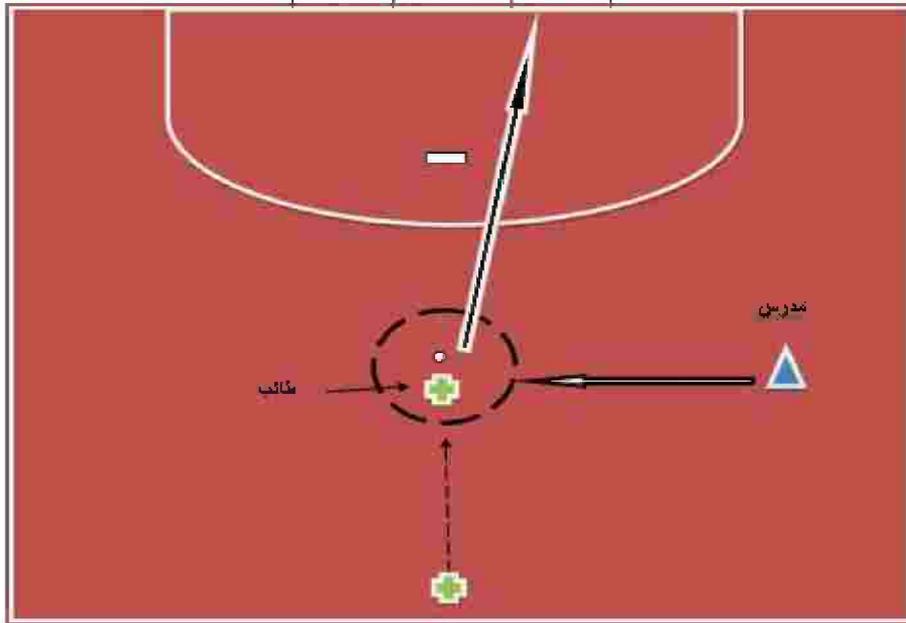
الاختبار الثالث / القوة المميزة بالسرعة	
قياس قوة الرجلين	هدف الاختبار
ارض مستوية لا تعرض الفرد الانزلاق، شريط قياس، رسم خط البداية على الأرض.	الأدوات المستخدمة
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.	صفة الأداء
يعطى اللاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.	طريقة التسجيل



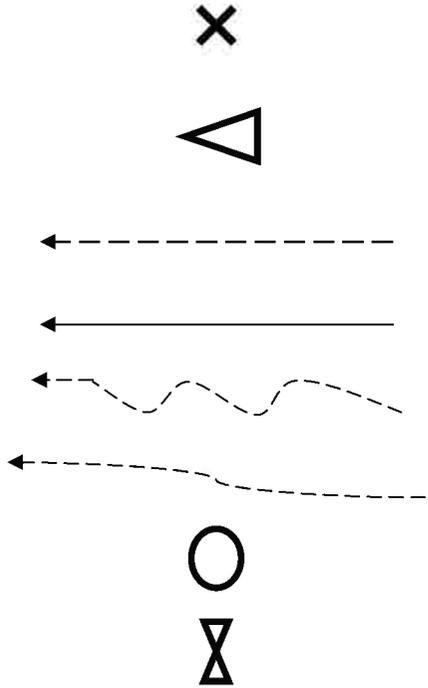
## ثانياً: الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول / دقة التصويب	
هدف الاختبار	قياس دقة التصويب.
الأدوات المستخدمة	مرمى خماسي مقسم الى ٩ مربعات - صافرة - كرات قدم خماسي - شريط عريض ملون.
صفة الأداء	-يقوم الطالب بالجزري لتصويب الكرة الممره إليه من المدرس داخل الدائرة على المرمى. - محاولة توجيه الكرة على المناطق الأعلى درجة.
طريقة التسجيل	-يتم حساب الدقة باحتساب (٥) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة، واحتساب (٤) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة ... وهكذا. - يعطى كل طالب ثلاث محاولات، تجمع درجات المحاولات الثلاثة.

5	2	5
4	2	4
3	2	3



## مفتاح الرسم



طالب مهاجم

طالب مدافع

حركة طالب بدون كرة

حركة الكرة

حركة قفز الطالب

حركة رجوع اللاعب

الكرة

قمع

## ملحق (٥)

### البرنامج التعليمي المقترح

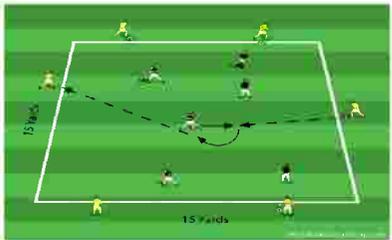
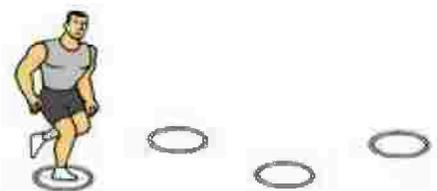
#### الوحدة التعليمية الاولى

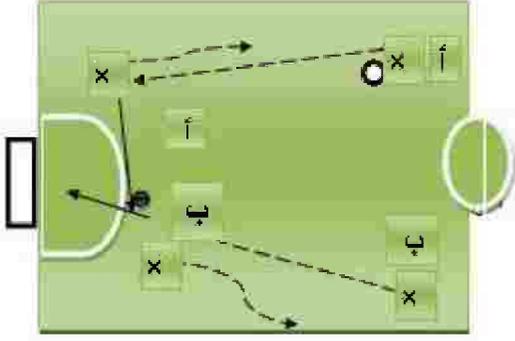
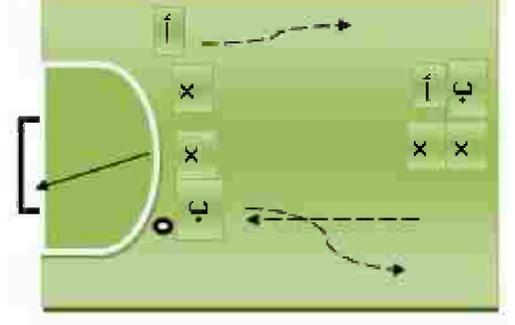
الهدف : تنمية سرعة الاداء في مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية .

المكانات: ملعب خماسي – كرات خماسي قانونية – اقماع – صافرة – ساعة إيقاف-حاجز .

التاريخ: ٢٠١٤/٣/٩  
اليوم: الأحد

الأسبوع: الأول  
الدرس: الأول  
زمن الدرس: ٤٥ ق  
المكان: ملعب ثانوية التعاون – العراق  
عدد الطلاب: ٢٠ طالب

الملاحظات	الادوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ٢ق ١ق		-جري حر في الملعب بدون كرة . - تمارين ( A-B-C ) ، رفع ركلة،ضرب الورك، مرجحة. - جري مع تغيير السرعة .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين سرعة الاداء		١٠ق	-	٢ ٣	٤ق ٢ق ٤ق		- جري مع تغيير السرعة . - جري سريع بالكرة ثم العودة خفيف . - جري الى القمع الاول ثم العودة ثم الجري الى القمع الثاني والعودة ثم الثالث وهكذا .	الاعداد البدني
التأكيد على الجدية في التطبيق -التأكيد على التنظيم .		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

الملاحظات	الادوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تحسين سرعة الاداء في مهارة التصويب على المرمى	كرات صافرة	٢٠ق	١ق	٣	١٠ق		<p>يجري الجانب الأيمن (أ) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعب الكرة عالية الى الجناح الايسر (ب) الذي يصوب مباشرة على المرمى ، يعود (أ) و (ب) لتكرار التمرير. شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
			-	٣	١٠ق		<p>- يقف اللاعبون في قطرواحد ، يجري اللاعب الاول(أ) بالكرة ، ويجري الثاني(ب) خلفه ، يقوم اللاعب الاول بايقاف الكرة ويصوبها(ب) مباشرة على المرمى . شكل رقم (٢)</p>	
التأكيد على الالتزام		٥ق				<p>-تمارين استرخاء لجميع العضلات - تحدث عن تفاصيل واهمية الوحدة التعليمية</p>	الجزء الختامي	

الأسبوع : الأول

الدرس : الثانية

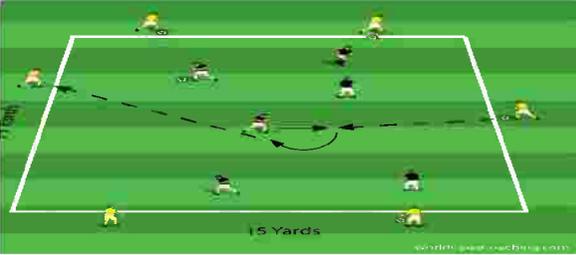
زمن الدرس / ٥٥ ق

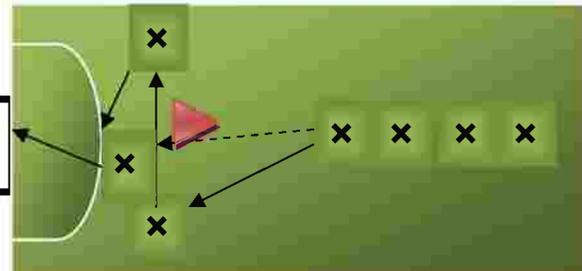
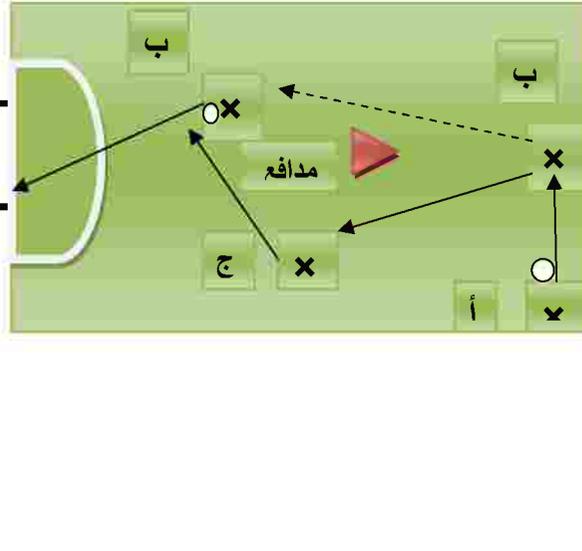
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٠١٤ / ٣ / ١٢

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		زمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ٢ق ١ق		<ul style="list-style-type: none"><li>- جري خفيف بالكرة في كل أنحاء الملعب</li><li>- تحريك الكرة بين القدمين من الوقوف ثم الجري للأمام</li><li>- جري بالكرة مع تغيير لاتجاه للداخل ثم للخارج .</li></ul>	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين سرعة الأداء	صافرة كرات أقماع	١٠ق	-	٢ ٢ ٢	١ق ٤ق ٤ق		<ul style="list-style-type: none"><li>- جري سريع ثم العودة جري خفيف .</li><li>- جري بالكرة في اتجاهات مختلف مع زيادة في السرعة تدريجياً مع الصافرة .</li><li>- مجموعتان من الطلاب، الأولى عند خط المنتصف، والثانية عند خط المرمى وبينهما كرة، يجري الطالب الأول من كل مجموعة مع الإشارة المدرس لخطف الكرة أولاً .</li></ul>	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق -التأكيد على التنظيم		٥ق					<ul style="list-style-type: none"><li>-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس .</li><li>-تعليم الطلبة الهدف من الدرس .</li><li>- توضيح ما مدى أهمية الدرس .</li></ul>	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

<p>تحسين سرعة الأداء في مهارة التصويب على المرمى</p>	<p>- صافرة - كرات - مقعد - سويدي</p>	<p>٢٠ ق</p>	<p>١ ق</p>	<p>٣</p>	<p>١٠ ق</p>		<p>- يلعب ( أ ) الكرة عالية من الجانب إلى (ب) ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) القادم من الخلف الذي يصوب مباشرة بتواجد مدافع (دفاع سلمي) . شكل (١)</p>	<p>الجانب التطبيقي</p>
		<p>١٠ ق</p>	<p>٣</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>١ ق</p>		<p>- يقف اللاعب ( أ ) عند منتصف الملعب واللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب ، يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة إلى منتصف الملعب فيقوم (أ) بالعدو مسرعا لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب (ج) على بعد (١٥) متر من المرمى تمريرها حائطية والعدو لاستلامها مرة أخرى خلف لاعب مدافع ثم الجري بالكرة والتصويب على المرمى وهكذا . شكل (٢)</p>	<p>الجزء الختامي</p>
<p>التأكيد على الالتزام والانتظام .</p>		<p>٥ ق</p>					<p>- تمارين تهدئه لجميع أجزاء الجسم - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية</p>	

الأسبوع : الثاني

الدرس : الثالث

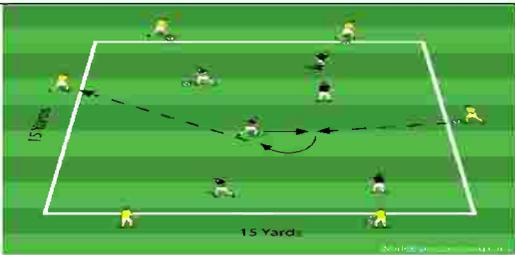
زمن الدرس / ٤٥ د

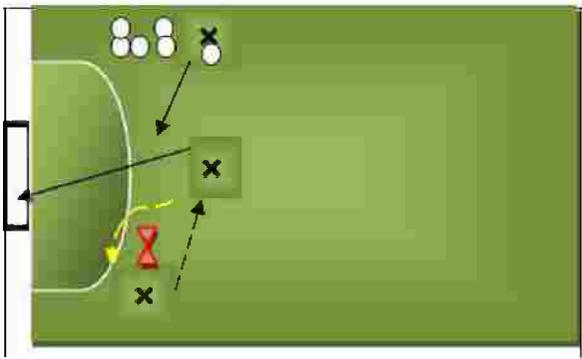
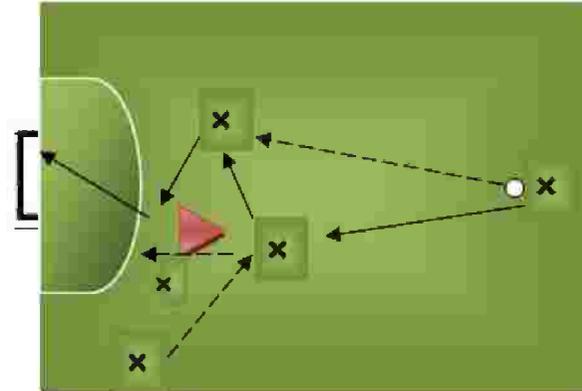
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٠١٤ / ٣ / ١٦

اليوم : الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		زمن التمرين	التكرار	الراحة	الزمن الكلي			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		جري خفيف بالكرة في كل أنحاء الملعب . - جري دوران الذراعان للأمام وللخلف - جري بالكرة مع أداء بعض المهارات الفردية .	الجزء التمهيدي  الإحماء
تحسين سرعة الأداء	صافرة كرات أقماع	٣٠ث ٣٠ث -	٣ ٤ -	٢ق ٤ق ٣ق		الجري الخفيف بالكرة لمسافة (١٥م) ثم الانطلاق بسرعة بالكرة حتى النهاية للملعب . - قطران (أ)، (ب) يقوم (أ) بركل الكرة إلى (ب) ويجري اللاعب بأقصى سرعة ليقف خلف (ب) بنفس الأداء . - يجري الطلاب بالكرة طبقا لاتجاه إشارة المدرب وعند تغيير اتجاه الإشارة فعلى الطلاب سرعة تغيير اتجاه الجري بالكرة إلى اتجاه الإشارة المحددة .	الإعداد البدني	
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم .				٥ق		- تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . - تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي	

<p>تحسين سرعة الأداء في مهارة التصويب على المرمى.</p> <p>صافرة - كرات - أقماع</p>	<p>٢٠ ق</p>	<p>٩ ق</p>	<p>٤</p>	<p>٩ ق</p>		<p>بتمرير الطالب الكرة أرضية إلى الواقف عند زاوية منطقة الجزاء ،يجري اللاعب ثم يصوب على المرمى مباشرة ، ثم يجري ليف حول القمع ليعود ليلعب الكرة ثانية . شكل رقم (١)</p>	<p>الجانب التطبيقي</p>
<p>التأكيد على الالتزام والانتظام</p>	<p>٥ ق</p>	<p>-</p>	<p>٤</p>	<p>١٠ ق</p>		<p>- يقف الطالب ( أ ) عند منتصف الملعب ، والطالب (ب) عند الخط الأيسر لمنطقة الجزاء ، يقوم ( أ ) بتمرير الكرة لطالب (ب) أرضية باتجاه القمع فيقوم (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة قبل الخط مع الدوران ثم تمريره حائطية ثم الاستلام والتصويب . شكل رقم (٢)</p>	<p>الجزء الختامي</p>
<p>الجزء الختامي</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>- تمرينات استرخاء لجميع العضلات - تحدث مع الطلبة عن الوحدة التعليمية .</p>	<p>الجزء الختامي</p>	

الأسبوع : الثاني

الدرس : الرابع

زمن الدرس / ٤٥ د

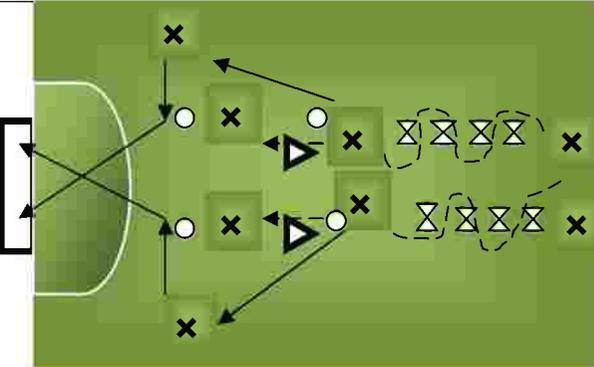
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٠١٤ / ٣ / ١٩

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		زمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ٢ق ١ق		-جري حر في الملعب بدون كرة . - جري ثم رفع الركبتين عاليا ثم لمس العصيين للمقعد بالتتابع . - جري جانبي حول الملعب .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين سرعة الأداء	صافرة كرات أقماص	١٠ق	١ق ١ق -	٣ق ٣ق ٣ق	٢ق ٢ق ٤ق		- يقف الطلاب على خط المرمى وعنده سماع الصافرة ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة لمس خط المنتصف والعودة للمس خط المرمى . - انطلاق جانبي بأقصى سرعة ممكن مع تبديل الاتجاهات . - مجموعتان في منتصف الملعب ووضع كرة على خط منطقة الجزاء وعند الإشارة ينطق الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة والذي يسبق الآخر يصوب على المرمى .	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم .		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين سرعة الأداء في مهارة التصويب على المرمى	صافرة - كرات - أقماع	١٠ق	١ق	٣	٩ق		<p>- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من (٤) لاعبين ويكون مكان وقوف اللاعبين خلف دائرة المنتصف، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (١) من المجموعة ليقوم بمحاورة (٤) أقماع ، ثم يقوم طالب مدافع (دفاع سلبي) بضغط عليه ، يقوم الطالب بتمرير الكرة إلى الزميل (تمريرة حائطية) ثم يستلم الكرة ويسدد على المرمى . شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
التأكيد على الانزمام		٥ق	-	٣ق	١٠ق		<p>- (١) يمرر إلى (٦) الذي يمررها ثانية إلى (١) الذي يجري بها ثم يصوب الطالب رقم (٧) يمرر إلى (٦) الذي يمررها إليه ثانية ويجري (٧) بالكرة ثم يصوب على المرمى الآخر وهكذا ، تتبادل المجموعتان الاتجاهات وتغيير الطالب رقم (٦) . شكل رقم (٢)</p>	الجزء الختامي
							<p>- تمارين استرخاء لعضلات الجسم - التحدث مع الطلاب عن أهمية الوحدة .</p>	

## الوحدة التعليمية الثانية

الهدف: تحسين قوة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية .

الامكانات : ملعب خماسي – كرات قدم خماسي قانونية – أقماع – حواجز – صافرة .

الأسبوع: الثالث

الدرس: الخامس

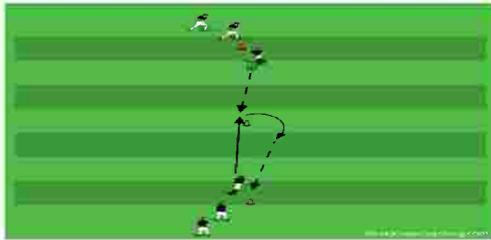
زمن الدرس: ٤٥ ق

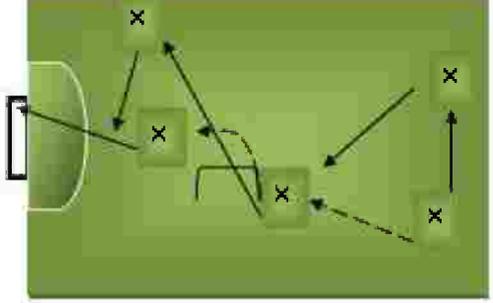
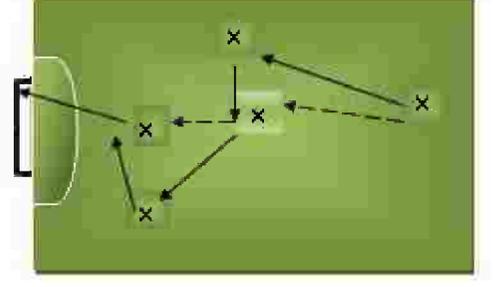
المكان: ملعب ثانوية التعاون – العراق

عدد الطلاب: ٢٠ طالب

التاريخ: ٢٣/٣/٢٠١٤

اليوم: الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس	
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			الإحماء	الجزء التمهيدي
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ١ق ٢ق		- جري حر حول الملعب - ضرب الكرة إلى الأعلى تم السيطرة عليها . - الجري الحر مع الوثب لأعلى ارتفاع مع صافرة المعلم	الإحماء	الجزء التمهيدي
تحسين القوة	صافرة كرات	١٠ق	٣٠ث ٣٠ث -	٣ق ٣ق ٣ق	٢ق ٣ق ٤ق		- جري بالكرة حر ثم مع الصافرة يقوم الطالب بالوثب إلى الأعلى . - لعب الكرة من بين أقدام الزميل والقفز من فوقه وجلب الكرة بأسرع ما يمكن . - جري مع رفع(الوقوف) الوثب أماما من فوق الأقماع والعودة بالجري الخفيف والتكرار الركبتين عالياً من فوق الأقماع ثم العودة جري خفيف..	الإعداد البدني	
التأكيد على جدية في التطبيق. - التأكيد على التنظيم.		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجانب التعليمي	الجزء الرئيسي

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تحسين قوة التصويب على المرمى	صافرة وكرات وحاجز	٢٠ق	١ق	٤	٩ق		<p>يقف الطلاب على شكل قاطرة ويقوم الطالب (أ) بتمرير الكرة على الطالب (ب) الذي يمررها له ثانية قبل الحاجز (أ) فيقوم بتمريرها له في اتجاه قدومه في نفس الوقت يقوم (أ) بالجري للوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه (ج) ويعود خلف القاطرة وهكذا .. شكل رقم (١)</p>	الجانِب التطبيقِي
			-	٤	١٠ق		<p>يجري الطالب (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريرة حائطية (٢-١) ويستقبل التمريرة المرتدة من اللعب (ب) ثم يلعبها تمريرة حائطية (٢-١) مع (ج) ويصوب مباشرة على المرمى . شكل رقم (٢)</p>	
- التأكيد على التزام		٥ق					<p>-تمريبات استرخاء لعضلات الجسم - التحدث مع الطلاب عن تلك التمارين .</p>	الجزء الختامي

الأسبوع : الثالث

الدرس : السادس

زمن الدرس / ٤٥

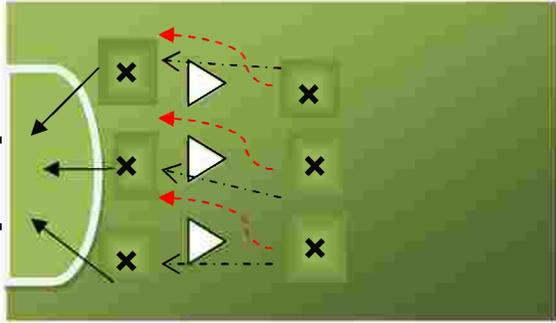
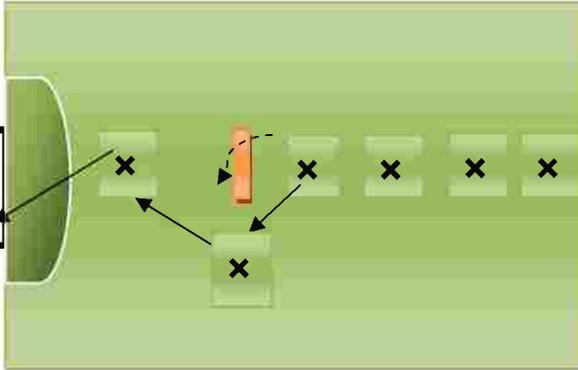
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٦ / ٣ / ٢٠١٤

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ٢ق ١ق		<ul style="list-style-type: none"><li>-جري حر حول الملعب بالكرة .</li><li>- جري مع رفع الركبتين عاليا ثم لمس العقبين للمقعد .</li><li>- ضرب الكرة لأعلى ثم السيطرة عليها .</li></ul>	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين القوة	صافرة كرات أقماع	١٠ق		٣ق ٣ق ٣ق	٣ق ٣ق ٤ق		<ul style="list-style-type: none"><li>- انبطاح اللاعب على الأرض مع انطلاق الصافرة يقوم مسرعا ليجري رفع الركبتين عاليا من فوق الأقماع ثم يعود مرة أخرى .</li><li>- تمرير مع الزميل يقوم الطالب بلعب الكرة من تحت زميلة ثم يقفز من فوق زميل الذي يكون في وضع انحناء والإسراع لأخذ الكرة ثم التبديل مع الزميل .</li><li>- (وقوف)الوثب أماما لتعدي الأقماع والعودة بالجري الخفيف لتكرار الأداء .</li></ul>	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق .		٥ق					<ul style="list-style-type: none"><li>-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس .</li><li>-تعليم الطلبة الهدف من الدرس .</li><li>- توضيح ما مدى أهمية الدرس .</li></ul>	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين قوة التصويب على المرمى	كرات صافرة حاجز	١٠ اق	١ اق	٣ اق	٩ اق		<p>يقوم (١١) بلعب الكرة عالية إلى لاعبي الهجوم كل بدورة ، يقوم اللاعب بتخطي الخصم واستقبال الكرة أثناء جريه من خلفه ثم التصويب نحو المرمى . الشكل رقم (١)</p>	الجانب تطبيقي
		١٠ اق	٣ اق -	١٠ اق		<p>- يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميلة ثم يجري ويقوم بالوثب من فوق المقعد السويدي ثم يستلم الكرة مرة أخرى ثم يصوب باتجاه المرمى . الشكل رقم (٢)</p>		
التأكيد على الانضباط		٥ اق				<p>- تمارين استرخاء للعضلات . - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .</p>	الجزء الختامي	

الأسبوع : الرابع

الدرس : السابع

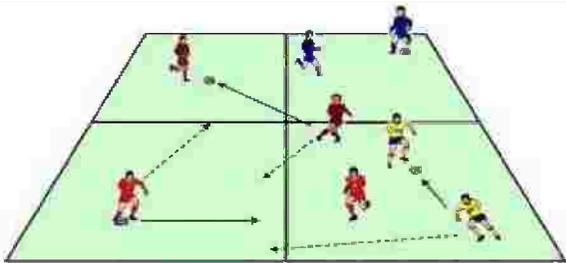
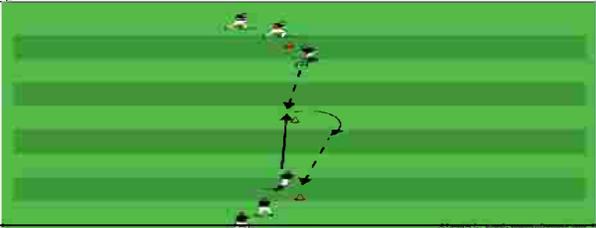
زمن الدرس / ٤٥ ق

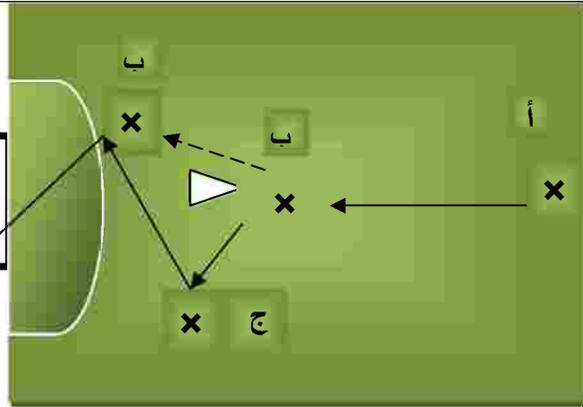
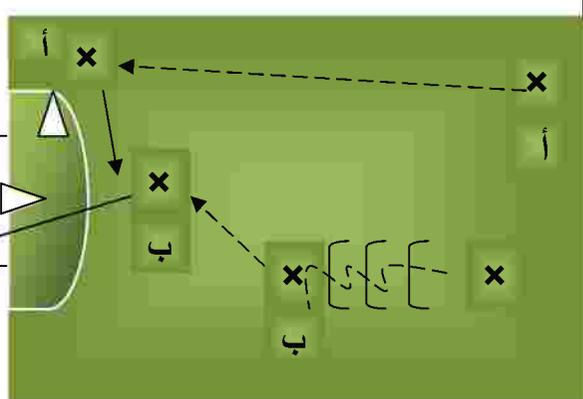
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٠١٤ / ٣ / ٣٠

اليوم : الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		جري خفيف في كل أنحاء الملعب - الوثب أماما من فوق الكرات والعودة بالجري الخفيف والتكرار . - كل لاعب معه كرة في مساحة صغيرة والتحركات بالكرة .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين القوة	صافرة كرات أقماع	١٠ق	-	-	٣ق ٣ق ٤ق		- الوثب الأعلى يمينا ويسارا من فوق الكرة . -الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله . - يقف كل طالبين معاً وبحوزتهما كرة يحاول الطالب استخلاص الكرة(مدافع) من اللعب الأخر(المهاجم) الذي يقاومه بايجابية ثم يتناولان الأدوار .	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق .		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

الجانب التطبيقي	<p>يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، يمرر(ب) الكرة إلى (ج) الذي يمررها ثانية مباشرة إلى (ب) الذي يكون قد هرب من مدافع، يصوب (ب) على الهدف مباشرة . شكل رقم (١)</p>		٩ق	٣ق	١ق	١٠ق صافرة كرات حواجز	تحسين قوة التصويب على المرمى
الجزء الختامي	<p>يمرر (أ) بالكرة من الجانب حتى خط المرمى عندما يهاجمه حارس المرمى، يمرر الكرة إلى (ب) الذي يجتاز الحواجز ثم يصوب مباشرة على المرمى . (تبادل الأدوار) ، يقف أحد المدافعين في المرمى في محاولة التغطية حارس المرمى . شكل رقم (٢)</p>		١٠ق	٣ق -			
	<p>تمارين استرخاء للعضلات - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .</p>				٥ق		التأكيد على الانضباط

الأسبوع : الرابع

الدرس : الثامن

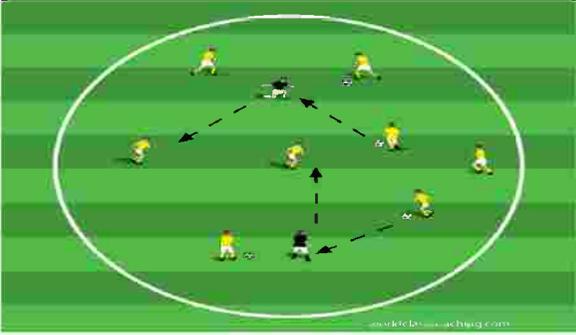
زمن الدرس / ٤٥ ق

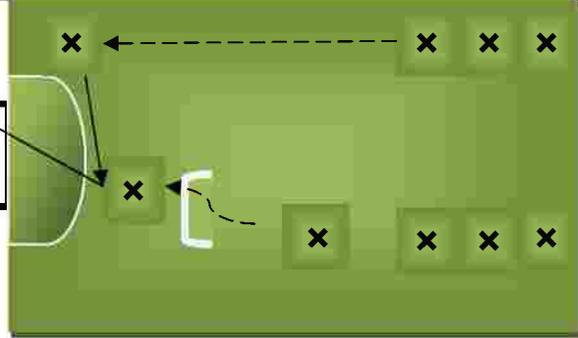
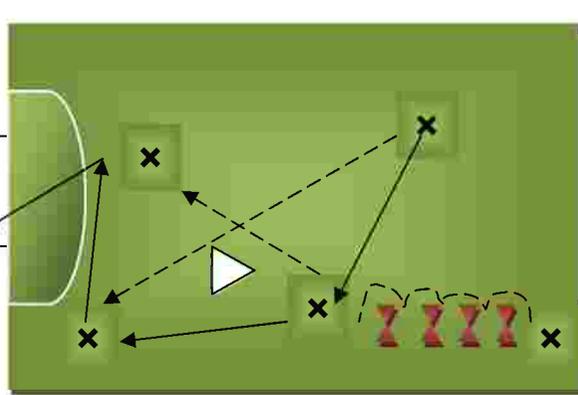
المكان : ملعب ثانوية التعاون- العراق

عدد الطلاب : ٢٠

لتاريخ : ٢٠١٤ / ٤ / ٢

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		زمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		تنظيم الكرة بجميع أجزاء الجسم والسيطرة عليها. - تمارين ( A-B-C ) ، رفع ركلة، ضرب الورك، مرجحة. - جري متداخل بالكرة في جميع الاتجاهات من بين الأقماع .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين القوة	صافرة كرات أقماع	١٠ق	٣٠ث ٣٠ث	٣ق ٣ق ٣ق	٣ق ٣ق ٤ق		-الوثب أماما من فوق الأقماع والعودة بالجري الخفيف. - جري مع رفع الركبتين عالياً من فوق الأقماع ثم العودة جري خفيف . - تمرير مع الزميل يقوم الطالب بلعب الكرة من تحت زميلة ثم يقفز من فوق زميل الذي يكون في وضع انحاء والإسراع لأخذ الكرة ثم التبديل مع الزميل	الإعداد البدني
التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين قوة التصويب على المرمى	صافرة كرات حاجز أقماع	٢٠ ق	١ ق	٣ ق	٩ ق		<p>يجري (أ) بالكرة حتى قرب خط المرمى من الجانب ثم يرفع الكرة نصف عالية إلى (ب) ، الذي يقوم برفع وخفض الركبتين بالقفز ثم اجتياز حاجز ثم يصوب نحو المرمى . شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
			٣ ق -	١٠ ق			<p>يقوم (أ) بالقفز من فوق الأقماع ثم يستلم كرة من (ب) يقوم (أ) بالجري قطريا من خلف المدافع ثم يستلم كرة من (ب) ، يقوم (ب) بتخطي المدافع والجري إلى الأمام لتصويب الكرة العرضية القادمة من (أ) مباشرة . شكل رقم (٢)</p>	
التأكيد على الانضباط		٥ ق					<p>تمارين استرخاء للعضلات - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .</p>	الجزء الختامي

### الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف : تحسين دقة التصويب على المرمى في خماسي كرة القدم .

الامكانات : ملعب خماسي كرة قدم – كرات قدم خماسي قانونية – أقماع – شريط ملون – صافرة .

الأسبوع: الخامس

الدرس: التاسع

زمن الدرس: ٤٥ ق

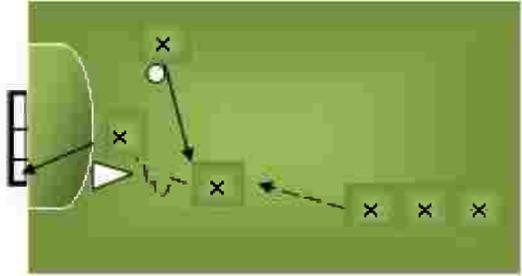
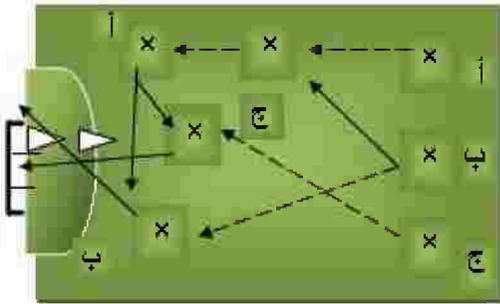
المكان: ملعب ثانوية التعاون – العراق

عدد الطلاب: ٢٠ طالب

التاريخ: ٢٠١٤/٤/٦

اليوم: الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس	
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			الجانب التعليمي	الجزء الرئيسي
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		تحركات الطلاب داخل ملعب كرة القدم بالكرة . - جري سريع مع تغيير السرعة . - جري ثم الوثب عاليا مع صافرة المعلم	الإحماء	الجزء التمهيدي
تحسين الدقة	صافرة كرات أقماع	١٠ق	١ق	٣	٢ق ٣ق ٤ق		- تنطيط الكرة بالقدمين، ثم ركلها عالياً والمحاولة السيطرة عليها . - قذف الكرة من بين الرجلين للخلف وللأعلى ثم الدوران للسيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة . - نشر أقماع على بعض أجزاء الملعب ثم يقوم الطالب بالجري بالكرة ، وعند سماع صافره يقوم بتصويب الكرة على احد الأقماع محاولة لمسها .	الإعداد البدني	
التأكيد على الجدية في التطبيق		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجانب التعليمي	الجزء الرئيسي

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تحسين دقة التصويب على المرمى	صافرات وكرات	٢٠ق	٩ق	٣	٩ق		<p>يقف الطلاب على بعد (١٥م)، والى اليسار قليلا يقف طالب في منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات، ويقف مدافع على خط منطقة الجزاء من الأمام (دفاع سلبي)، يبدأ التمرين بأن يمرر الطالب الكرة إلى (أ) الذي يجري ويسطر عليها ، يقوم بالتمويه والمدافع ثم التصويب على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام . شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
			-	٣	١٠ق		<p>يقف الطلاب على بعد (١٥م)، والى اليسار قليلا يقف طالب في منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات، ويقف مدافع على خط منطقة الجزاء من الأمام (دفاع سلبي)، يبدأ التمرين بأن يمرر الطالب الكرة إلى (أ) الذي يجري ويسطر عليها ، يقوم بالتمويه والمدافع ثم التصويب على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام . شكل رقم (١)</p>	
التأكيد على الالتزام والانتظام		٥ق				<p>- تمارين استرخاء للعضلات - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .</p>	الجزء الختامي	

الأسبوع : الخامس

الدرس : العاشر

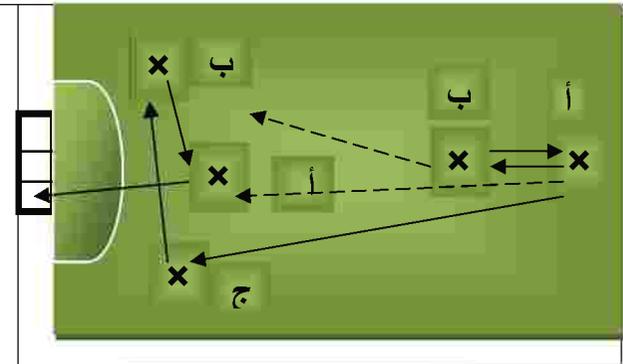
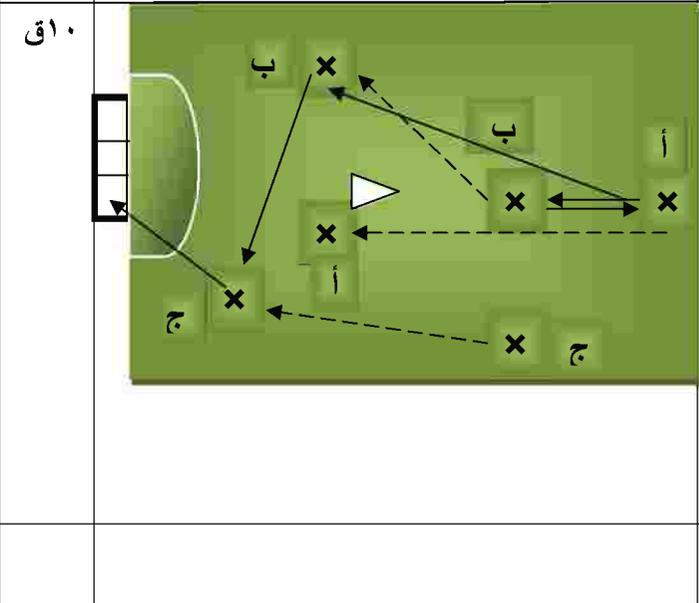
زمن الدرس / ٤٥ ق

المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٠١٤ / ٤ / ٩  
اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ١ق ٢ق		جري حر في الملعب مع الكرة (تداخل) - جري جانبي مع تغيير الاتجاه . - تمارين إطالة العضلات ومفصل الفخذ والعمود الفقري .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين الدقة	صافرة كرات	١٠ق	-	٣ق	٣ق ٣ق ٤ق		- يقوم طالبين معهم كرة ( أ ، ب ) ( أ ) يكون في حوزته الكرة و (ب) يكون على مسافة ثلاث أمتار، يحاول (أ) لعب الكرة من بين قدمي الطالب (ب) ثم الإسراع إلى أخذ الكرة إلى (ب) ، إعادة التمرين . - الدحرجة بالكرة في وسط الملعب وعند الإشارة التصويب على المرمى الخالي من الحارس . - من منتصف الملعب محاولة كل طالب التصويب على المرمى والحارس متقدم عند نقطة الجزاء عن المرمى .	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					-تعلم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعلم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين دقة التصويب على المرمى	صافرة كرات	٢٠ ق	١ ق	٣ ق	٩ ق		<p>يقف الطالب (أ) في منتصف الملعب ومعه كرة ، يقف أمامه (ب) على بعد (٥م) ويقف (ج) على خط منتصف الجزاء، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يعيدها إليه ثانية ويستدير (ب) ويجري باتجاه المرمى في الجانب اليمين، يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يمررها إلى (ب) عرضية ثم يمرر (ب) إلى (أ) القادم من الخلف و يصوب الكرة مباشرة على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام والمحاولة التصويب على المنطقتين المحصورتين بين الشريط وقائم المرمى . شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
			- ٣ ق	١٠ ق		<p>يجري (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها إليه ثانية مباشرة ، ويستدير (ب) ويجري باتجاه المرمى في الجانب اليمين، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري (أ) باتجاه المرمى لمشاغلة المدافع ، يمرر (ب) الكرة عرضية إلى (ج) ، يصوب (ج) مباشرة على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام محاولة منه التصويب على المناطق المحصورة بين الشريط والقائم . شكل رقم (٢)</p>	الجزء الختامي	
التأكيد على الانضباط		٥ ق				<p>تمارين استرخاء للعضلات - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .</p>		

الأسبوع : السادس

الدرس : الحادي عشر

زمن الدرس / ٤٥ ق

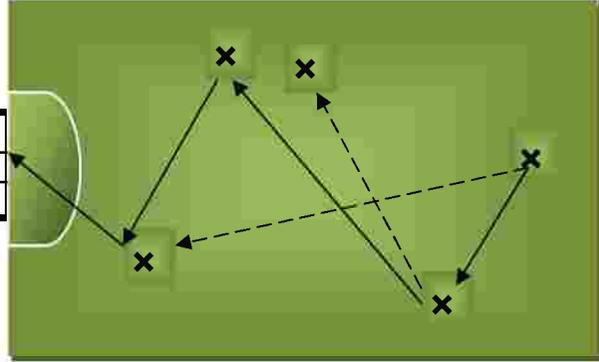
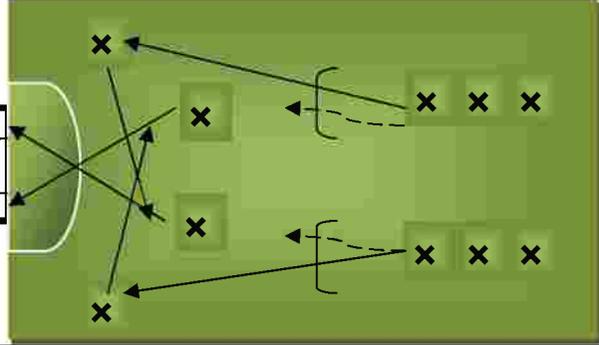
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ١٣ / ٤ / ٢٠١٤

اليوم : الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	٢ق ٢ق ١ق		-الجري بالكرة في اتجاهات مختلفة . - (وقوف فتحاً) انثناء الجذع أماماً أسفل لف الجذع للمس المشط باليد المضادة . - جري بالكرة مع أداء بعض المهارات الفردية	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين الدقة	صافرة كرات أصابع	١٠ق	-	٣ق ٣ق ٣ق	٢ق ٣ق ٤ق		- تنطيط الكرة إلى الأعلى والسيطرة عليها . - التصويب على بعد (١٢م) باتجاه المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام والمحاولة التصويب على المنطقتين المحصورة بين العمودين . - الوقوف عند منتصف الملعب والدرجة بالكرة بمختلف الاتجاهات وعند سماع الصافرة تصويب الكرة من المنتصف على المرمى الخالي من الحارس	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . -توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين دقة التصويب على المرمى	صافرة كرات حواجز	٢٠ ق	١ ق	٣ ق	٩ ق		ثلاث قطارات (أ،ب،ج)خلف خط منتصف الملعب،يمرر(أ) الكرة قطرية إلى(ب) ويجري خلف الكرة،يمرر(ب) الكرة بنفس الطريقة إلى (ج)ويجري خلف الكرة،يمررها إلى (أ) الذي يصوب مباشرة . شكل رقم (١)	الجانب التطبيقي
			٣ ق -	١٠ ق			مجموعتان (أ - ب)يجري الطالب (أ) بالكرة وفي منتصف المسافة يمرر الكرة أسفل الحاجز إلى زميله الذي يقف على بعد (١٠م) من الحاجز ويثب الطالب من فوق الحاجز ويتلقى تمريره من زميله (د إلى ب) و (ج إلى أ) ويقوموا بالتصويب على المرمى المقسم إلى ثلاث أقسام . شكل رقم (٢)	
التأكيد على الانضباط		٥ ق					تمارين استرخاء للعضلات - تحدث مع الطلاب عن الوحدة التعليمية .	الجزء الختامي

#### ملحق (٤)

الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيس فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم  
الخماسية (قيد البحث) في صورتها النهائية

## مفتاح الرسم

حائط تدريب



الطالب مع الكرة



شريط ملون



مرمى مقسم



طالب



مدرس



التصويب



مسار الكرة



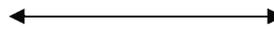
كرة



قمع

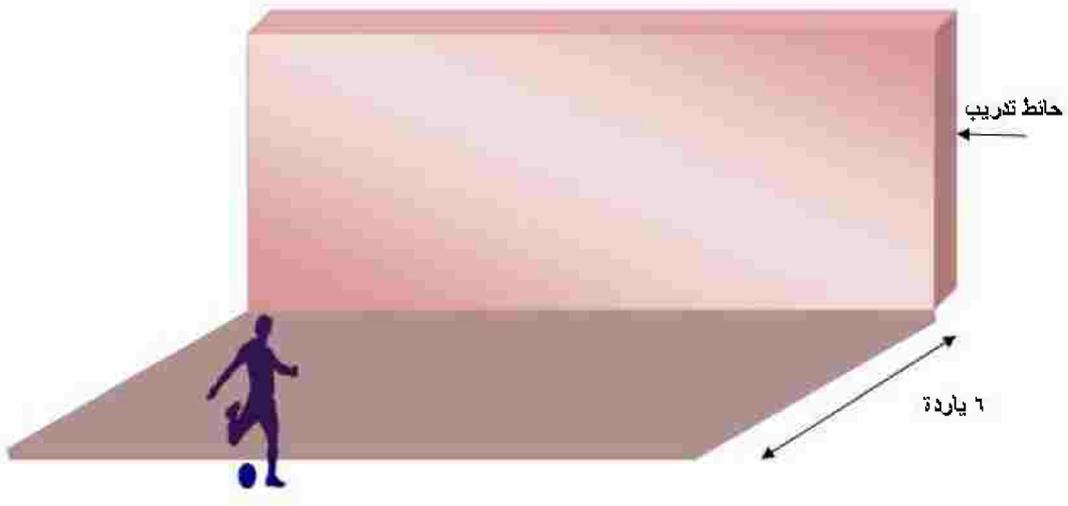


شريط قياس

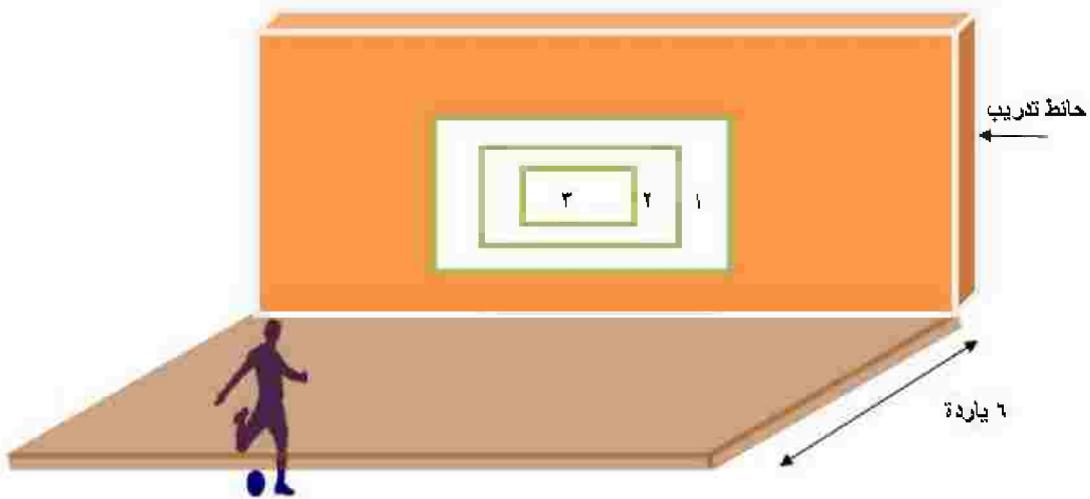


## أولاً: الاختبارات البدنية:

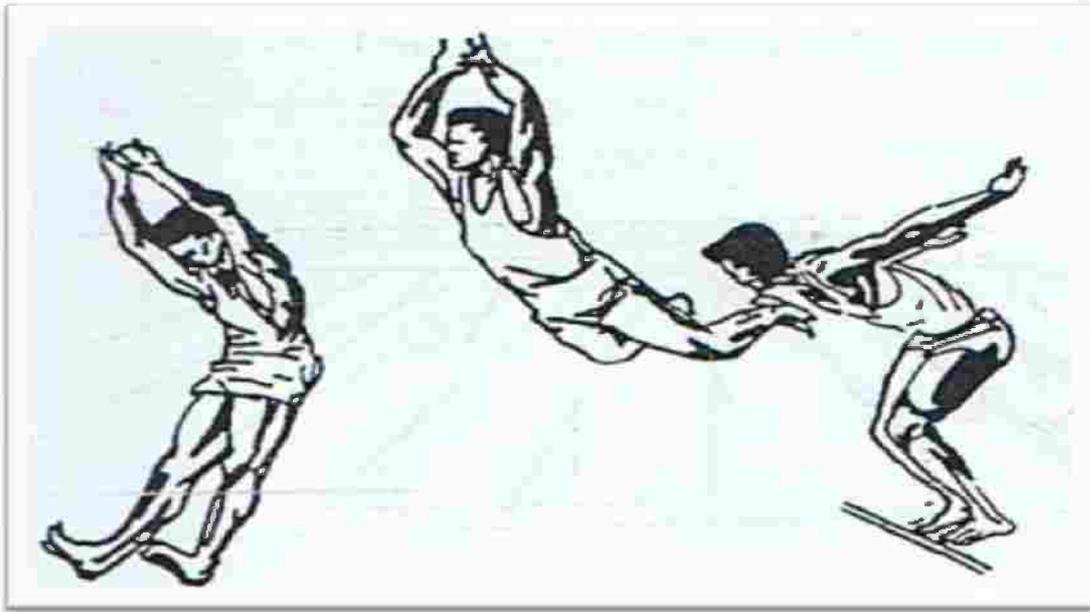
الاختبار الأول / سرعة الأداء	
هدف الاختبار	قياس سرعة الأداء.
الأدوات المستخدمة	حائط - صافرة - ساعة إيقاف - كرة قدم خماسي.
صفة الأداء	يحدد خط على بعد (6 ياردة) من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم ويقف اللاعب أمام الكرة عند سماع إشارة البدء ويبدأ اللاعب في التصويب على الحائط ومن خارج البداية لعدد (8 تمريرات) صحيحة.
طريقة التسجيل	- التصويبة الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر خط الـ (6 ياردة). - يعطى لكل لاعب محاولتين ويحتسب الزمن الأقل.



الاختبار الثاني / الدقة	
قياس دقة التصويب	هدف الاختبار
- خمس كرات قدم. - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها. - صافرة.	الأدوات المستخدمة
- يقف المختبر خلف الحائط على بعد (٦ ياردة)، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير، للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين.	صفة الأداء
- إذا إصابة الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات، وإذا في الوسط درجتان، وفي الكبير درجة واحدة. - إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للمختبر صفر.	طريقة التسجيل



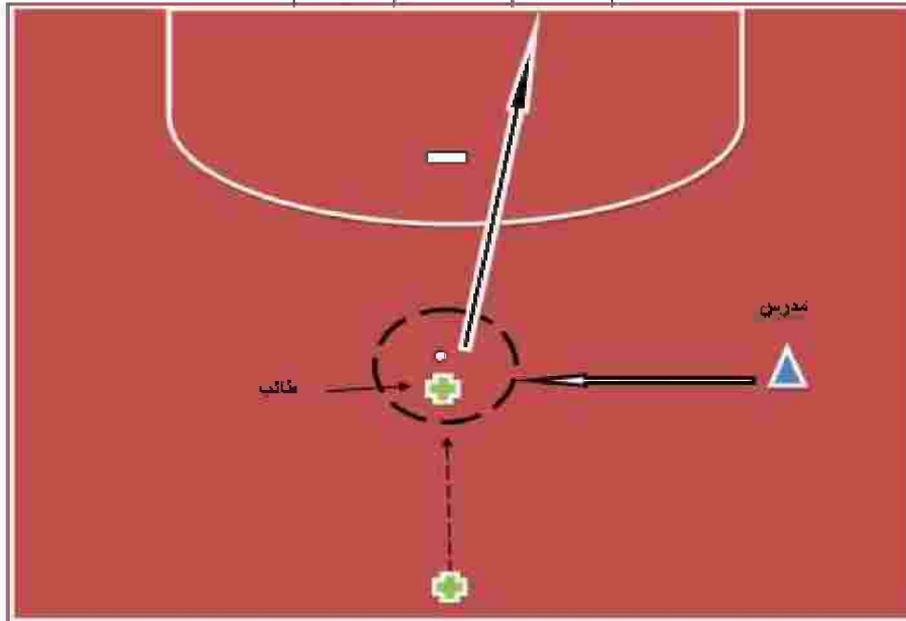
الاختبار الثالث / القوة المميزة بالسرعة	
قياس قوة الرجلين	هدف الاختبار
ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، رسم خط البداية على الأرض.	الأدوات المستخدمة
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الموضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد ممسافة ممكنه.	صفة الأداء
يعطى اللاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.	طريقة التسجيل



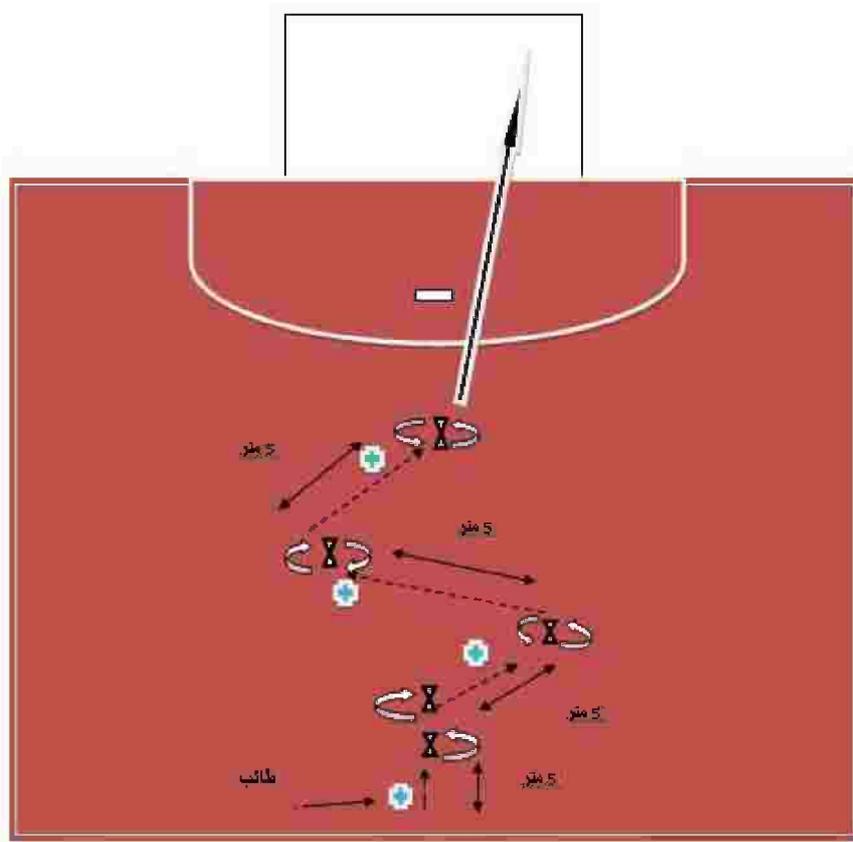
## ثانياً: الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول / دقة التصويب	
هدف الاختبار	قياس دقة التصويب.
الأدوات المستخدمة	مرمى خماسي مقسم الى ٩ مربعات - صافرة - كرات قدم خماسي - شريط عريض ملون.
صفة الأداء	-يقوم الطالب بالجزري لتصويب الكرة الممره إليه من المدرس داخل الدائرة على المرمى. - محاولة توجيه الكرة على المناطق الأعلى درجة.
طريقة التسجيل	-يتم حساب الدقة باحتساب (٥) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة، واحتساب (٤) درجات إذا مرت الكرة من داخل المرمى في الجزء المخصص لهذه الدرجة ... وهكذا. - يعطى كل طالب ثلاث محاولات، تجمع درجات المحاولات الثلاثة.

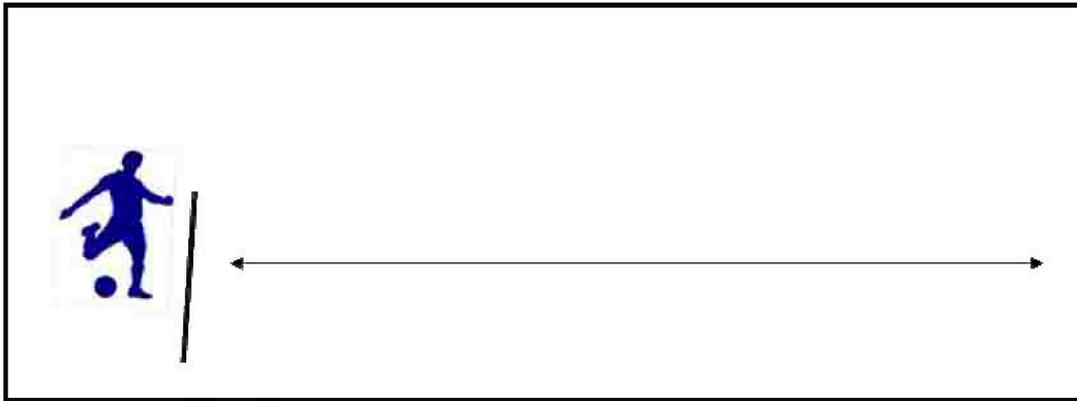
5	2	5
4	2	4
3	2	3



الاختبار الثاني / سرعة التصويب	
هدف الاختبار	قياس سرعة التصويب.
الأدوات المستخدمة	- كرة قدم خماسي، ساعة إيقاف، جيزر، صافرة، أقماع.
صفة الأداء	من نقطة البداية يجري الطالب بالكرة لمسافة ٥ متر ثم يحاور القمع الأول ويحاول القمع الثاني ثم يجري بالكرة قطريا لمسافة ٥ متر أخرى ثم يلف حول القمع الثالث لفة كاملة ثم يجري بالكرة قطريا لمسافة ٥ متر أخرى ثم يلف لفة كاملة حوله القمع الرابع ثم يجري بالكرة قطريا لمسافة ٥ متر ثم يلف لفة كاملة حوله القمع الخامس ثم يجري بالكرة لمسافة متر واحد ويصوب الكرة على المرمى.
طريقة التسجيل	- يعطى كل طالب محاولتين متتاليتين، ويسجل أفضل انجاز.



الاختبار الثالث / قوة التصويب	
قياس قوة التصويب.	هدف الاختبار
- كرة قدم خماسي قانونية - صافرة - شريط قياس.	الأدوات المستخدمة
- يتم رسم خط للبداية على الأرض حيث لا يسمح بتجاوزه، كما يرسم على الأرض خطوط إضافية لتسهيل عملية القياس، وترسم على بعد (٥٠ - ١٠٠) قدم خلف الخط الأساسي (خط البداية)، يبدأ الاختبار بوقوف المختبر خلف البداية بمسافة معينة ثم يقوم بركل الكرة بقدمه إلى ابعده مسافة ممكنة.	صفة الأداء
لكل طالب محاولتين متتاليتين يسجل أفضلها.	طريقة التسجيل



#### الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف: تحسين فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية من مواقع اللعب المختلفة (المشابه لما يحدث في المباراة).

الإمكانات: ملعب كرة قدم خماسي – كرات قدم خماسي – صافرة .

الأسبوع: السابع

الدرس: الثالث عشر

زمن الدرس: ٤٥ ق

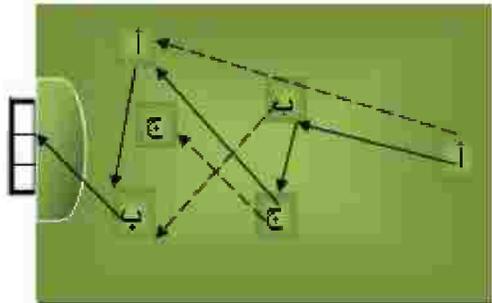
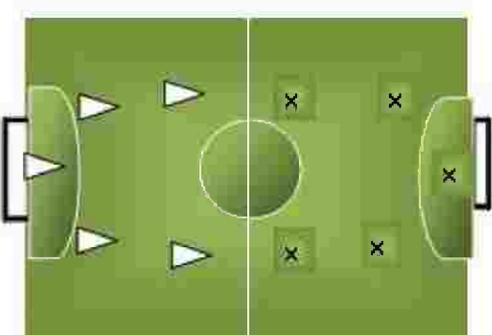
المكان: ملعب ثانوية التعاون – العراق

عدد الطلاب: ٢٠ طالب

التاريخ: ٢٠١٤/٤/٢٠

اليوم: الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس	
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين				
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		جري حر بجميع أنحاء الملعب . - جري بالكرة مع أداء بعض المهارات الفردية . - ضرب الكرة لأعلى ثم السيطرة عليها والدرجة بها إلى الأمام بسرعة .	الإحماء	الجزء التمهيدي
تحسين سرعة الأداء والقوة والدقة	صافرة كرات أقماع	١٠ق	٣٠ث ٣٠ث	٣ -	٢ق ٣ق ٤ق		جري سريع ثم العودة خفيف . - جري مع رفع الركبتين عالياً من فوق الأقماع ثم العودة جري خفيف . - الدرجة بالكرة في وسط الملعب وعند الإشارة التصويب على المرمى الخالي من الحارس .	الإعداد البدني	
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجانب التعليمي	الجزء الرئيسي

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تحسين فاعلية مهارة التصويب المرمى من مواقف اللعب المختلفة		٢٠ق	١ق	٣	٩ق		<p>يجري الطالب (أ) بالكرة من وسط الملعب ، و(ب) في الجانب اليمين و(ج) في الجانب اليسار، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري إلى الجانب الأيمن ، يمرر(ب) الكرة إلى (ج) ويجري إلى الجانب الأيسر ، يمرر (ج) إلى (أ) ثم يمرر (أ) الكرة عرضية إلى (ب،ج) لتصويب على المرمى المقسم مباشرة . الشكل (١)</p>	الجانب التطبيقي
			-	٣	١٠ق		<p>- (٤) ضد(٤) فريقين، حارس مرمى لكل فريق، محاولة الفريق الذي في حوزته الكرة التصويب على مرمى بعد التصويب الفريق المدافع يصبح مهاجم وهكذا . الشكل (٢)</p>	
التأكيد على الانضباط		٥ق				<p>تمارين تهدئة لجميع أعضاء الجسم . - تحدث مع الطلبة عن الوحدة التعليمية.</p>	الجزء الختامي	

الأسبوع : السابع

الدرس : الرابع عشر

زمن الدرس / ٤٥ ق

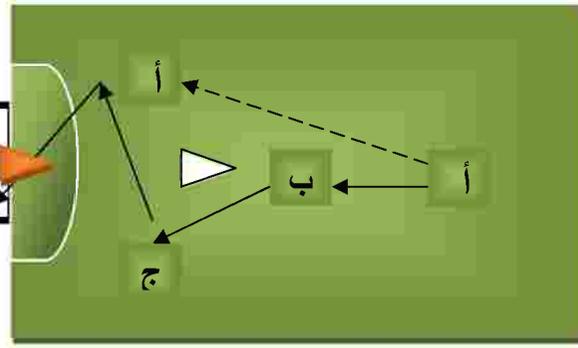
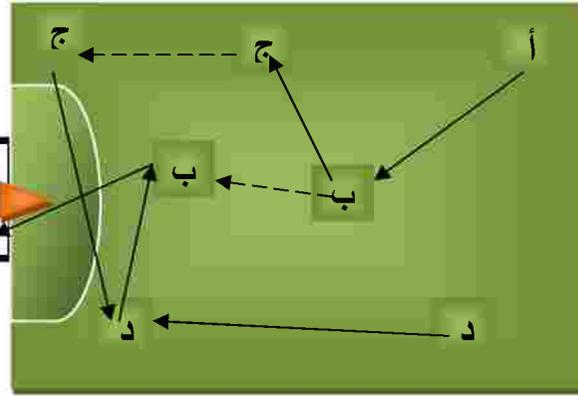
المكان : ملعب ثانوية التعاون - العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٣ / ٤ / ٢٠١٤

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات أقماع	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		- جري بالكرة مع تغيير الاتجاه - الجري المتداخل من بين الأقماع دون لمس الأقماع . - تبادل تمرير الكرة بين اللاعبين من الحركة .	الجزء التمهيدي الإحماء
تحسين سرعة الأداء والقوة والدقة	صافرة كرات أقماع	١٠ق	٣٠ث ٣٠ث -	٣ ٣ ٣	٢ق ٣ق ٤ق		-الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله . - الجري الترددي على الجانبين يمين الكرة ويسارها . - نشر مجموعة من الأقماع في منطقة الجراء والطلاب على بعد (١٥ م) عند سماع الصافرة محاولة كل طالب تعيين احد الأقماع وتصويب عليه محاولة إسقاطه .	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					-تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

<p>تحسين فاعلية مهارة التصويب المرمى من مواقع اللعب المختلفة</p>	<p>كرات صافرة</p>	<p>٢٠</p>	<p>١</p>	<p>٣</p>	<p>٩</p>		<p>يجري (أ) بالكرة ثم يمررها مباشرة إلى (ب) الذي يمررها مباشرة إلى (ج) عندما يهاجمه المدافع . يمرر(ج) الكرة إلى (أ) الذي يصوبها مباشرة على المرمى بتواجد حارس المرمى . الشكل (١)</p>	<p>الجانب التطبيقي</p>
							<p>يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمرر إلى (ج) ، يجري (ج) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعبها عرضيه داخل منطقة الجزاء إلى (د) الذي يقوم بتهيئة الكرة إلى (ب) الذي يصوبها مباشرة نحو المرمى ، بتواجد مدافع (دفاع سلبى) وحارس مرمى . الشكل (٢)</p>	
<p>التأكيد على الانضباط</p>	<p>٥</p>						<p>تمارين تهدئة لجميع أعضاء الجسم . - تحدث مع الطلبة عن الوحدة التعليمية.</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الأسبوع : الثامن

الدرس : الخامس عشر

زمن الدرس / ٤٥ ق

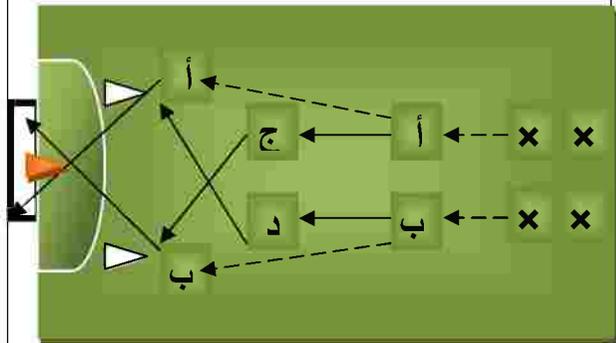
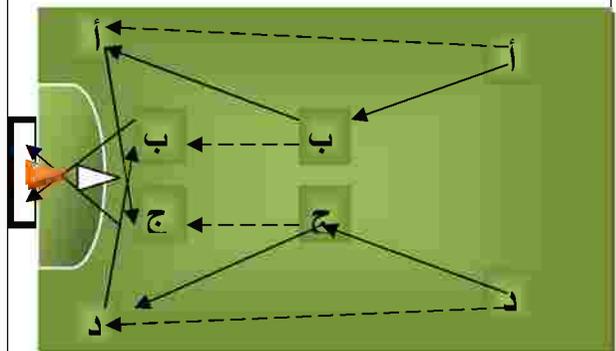
المكان : ملعب ثانوية التعاون- العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٢٧ / ٤ / ٢٠١٤

اليوم : الأحد

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		- جري حول الملعب بالكرة . - (وقوف فتحاً) انثناء أماماً أسفل لف الجذع للمس المشط باليد المضادة . - جري مع تغيير السرعة .	الجزء لتهيدي الإحماء
تحسين سرعة الأداء والقوة والدقة	صافرة كرات	١٠ق	٣٠ث	٣	٤ق ٣ق ٢ق		- لاعبان (أ،ب) في شكل ثنائي مدافع ومهاجم على دائرة المنتصف ويقوم المدرب بتمرير الكرة للأمام سريعاً باتجاه المرمى ليحلق بها كلا الطالبين المهاجم للتصويب والمدافع لتشتيت الكرة . - لعب الكرة من بين أقدام الزميل والقفز من فوقه وجلب الكرة بأسرع ما يمكن . - تنطيط الكرة إلى الأعلى والسيطرة عليها .	الإعداد البدني
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					- تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . - تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	الجزء الرئيسي الجانب التعليمي

تحسين فاعلية مهارة التصويب المرمى من مواقع اللعب المختلفة	صافرة كرات	٢٠ ق	١ ق	٣	٩ ق	 <p>- (أ ، ب) في وسط الملعب لكل منهما كرة ، (ب ، ج) أمامهم على بعد (١٠م) ، يبدأ التمرين أن يقوم (أ) بالجرى بالكرة ثم يمرر الكرة (أ) إلى (ج) ويجري إلى الجانب الأيمن و (ب) إلى (د) ويجري إلى الجانب الأيسر، ثم يقوم (ج) بتمرير إلى (ب)، و(د) يمرر الكرة إلى (أ) ، ثم يقوموا بالتصويب على المرمى بضغط مدافع (دفاع سلبي) وتواجد حارس مرمى . شكل رقم (١)</p>	الجانب التطبيقي
						 <p>- (أ) يمرر الكرة إلى (ب) الذي يمررها إلى (أ) ثانية يجري (أ) بالكرة حتى خط المرمى ، (د) يمرر الكرة إلى (ج) الذي يمررها إلى (د) ثانية يجري (د) بالكرة حتى خط المرمى ، ثم يمرر (أ) كرة عرضية إلى (ج) ، و (د) إلى (ب) ثم يقوموا (أ ، ب) التصويب على المرمى بتواجد مدافع (دفاع سلبي) وحارس مرمى . شكل رقم (٢)</p>	
التأكيد على الانضباط	هق					<p>تمارين تهدئة لجميع أعضاء الجسم . - تحدث مع الطلبة عن الوحدة التعليمية.</p>	الجزء الختامي

الأسبوع : الثامن

الدرس : السادس عشر

زمن الدرس / ٤٥ ق

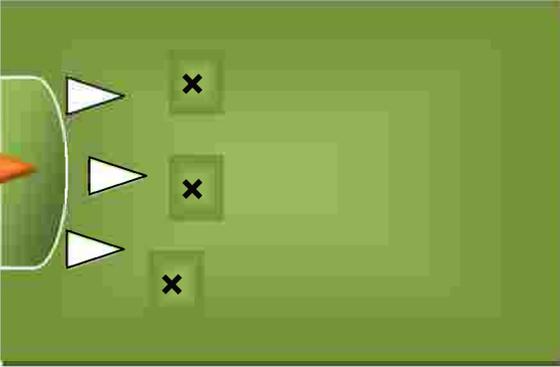
المكان : ملعب ثانوية التعاون- العراق

عدد الطلاب : ٢٠

التاريخ : ٣٠ / ٤ / ٢٠١٤

اليوم : الأربعاء

الملاحظات	الأدوات	مكونات الحمل التدريبي				التشكيلات	محتوى الدرس	أجزاء الدرس
		الزمن الكلي	الراحة	التكرار	زمن التمرين			
تنشيط الدورة الدموية	صافرة كرات	٥ق	-	-	١ق ٢ق ٢ق		الجزء التمهيدي الإحماء -جري حول الملعب بالكرة . - تنطيط الكرة بالقدمين من الثبات ثم من الحركة ثم دفعها إلى الإمام والجري حولها بسرعة . -جري رفع الركبتين عاليا ثم لمس العصبين للمقعدين بالتتابع .	
تحسين سرعة الأداء والقوة والدقة	صافرة كرات	١٠ق	٣٠ث ٣٠ث -	٣ ٣ ٣	٢ق ٣ق ٤ق		الإعداد البدني -الوثب عاليا والتصفيق بين الطالبين والزراعين عاليا . - جري سريع بالكرة ثم العودة خفيف . - من منتصف الملعب محاولة كل طالب التصويب على المرمى والحارس متقدم عن مرماه عنده نقطة الجزاء .	
-التأكيد على الجدية في التطبيق . - التأكيد على التنظيم		٥ق					الجزء الرئيسي الجانب التعليمي -تعليم الطلبة تفاصيل الدرس . -تعليم الطلبة الهدف من الدرس . - توضيح ما مدى أهمية الدرس .	

تحسين فاعلية مهارة التصويب المرمى من مواقف اللعب المختلفة	صافرة كرات	٢٠ق	١ق	٣	٩ق	 <p>فريقين (٣×٣) ومرمى واحد ، حارس مرمى محايد، والتمرين في منتصف الملعب يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريق الآخر، (دفاع سلبي بعد التصويب على المرمى يتبادل الفريقين الأدوار تواجد حارس مرمى . (شكل رقم ١)</p>	الجانب التطبيقي
				-	٣	١٠ق	
التأكيد على الانضباط		٥ق				<p>تمارين تهدئة لجميع أعضاء الجسم . - تحدث مع الطلبة عن الوحدة التعليمية.</p>	الجزء الختامي

## المخلص

### عنوان البحث

" تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية  
لطلاب الصف الثالث المتوسط – جمهورية العراق "

الباحث: مازن هاشم حمود حسين

### التمهيد:

تعتبر التربية الرياضية أحد أهم المجالات الرياضية التي تعتمد بصفة أساسية على نتائج البحوث والدراسات العلمية بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج الرياضية سواء كان ذلك على المستوى المحلي أو المستوى الدولي والعالمي، وتحل كرة القدم المركز الأول بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الآونة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخطته وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب التعلم والتدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، من خلال استخدام أفضل الطرق والبرامج الحديثة لتنمية القدرات البدنية من أجل تطوير بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين.

### مشكلة البحث:

اعتمد الباحث في إحساسه بمشكلة البحث على ما يلي:-

بعد الاطلاع على رأي مجموعة من مدرسي الاختصاص في التربية الرياضية أتضح وجود ضعف في مستوى الطلاب أثناء النشاطات المدرسية أثناء مباريات المقابلات مع المدارس الأخرى في عمليات دقة وسرعة وقوة التصويب مما يفقد الفريق المباريات وعدم إحراز مراكز متقدمة وعدم التصنيف على مستوى المدارس نتيجة خسارة هذه المباريات حيث أن التصويب يعتبر الناتج النهائي لعملية ممارسة كرة القدم، ويرجع ذلك إلى ميل بعض منهم إلى الرتابة وأتباع الأساليب التقليدية والاعتماد على التقديرات الذاتية في تمارين تطوير أداء مهارة التصويب على المرمى بكرة القدم الخماسية، وكذلك غير مشابه ومنسجمة مع ظروف المباريات وفي أجواء مغايرة لما يواجهه الطالب في المنافسات.

كما وحسب الاطلاع على بعض المراجع العلمية التي أكدت على هذا الأمر وعلى انه بالرغم من أن المدربين يولون التدريب على التصويب قدرا مناسباً من الأهمية غالباً في معظم برامجهم التدريبية إلا انه مازالت هناك نسبة عالية من التصويب تفتيش بعيداً عن المرمى ذاته ويرجع السبب في ذلك هو عدم الاهتمام بتدريبات التصويب التي تكون مشابهة ليما يحدث في المباراة وتغاضي المدرب أو إخفاقه في تصحيح النواحي الفنية في التصويب وإعطاء التصويب مرتبة ثانوية في الاعتبار وكذلك استخدام مرمى غير حقيقي والفشل في تحسين الأداء الفني السيئ والفشل في تشجيع الميل والاتجاه الصحيح نحو التصويب.

كما وان هناك العديد من الدراسات المرجعية التي تطرقت إلى أساليب متنوعة في تعلم مهارة التصويب في لعبة كرة القدم بصفه عامة وكرة القدم الخماسية بصفه خاصة حيث تناولت تلك الدراسات استخدام برامج تعليمية وتدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية وركزت تلك الدراسات على عناصر الدقة والسرعة والقوة العضلية في تعلم مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم، وهناك بعض الدراسات اهتمت بمظاهر الانتباه والتركيز وعلاقته بدقة التصويب على المرمى في كرة القدم.

وعلى الرغم مما أوضحت تلك الدراسات وما أسفرت عنه من نتائج علمية تؤكد على أهمية مهارة التصويب على المرمى بكرة القدم وعلى أهمية تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بأداء مهارة التصويب كالدقة والسرعة والقوة وتأثيرها ودورها الهام في تعلم تلك المهارة في كرة القدم وفي المراحل السنوية المختلفة، إلا انه على حد علم الباحث لم يتم عمل أي برنامج تعليمي لفاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية في مواقف اللعب المختلفة والمشابه لظروف المباريات التي تجعل الطالب يتمرس ويتطبع عليها في تلك الأجواء.

مما دعا الباحث إلى معاملة هذه المشكلة وحلها بصورة علمية من خلال وضع برنامج تعليمي مقترح وفق أسس علمية مقننة محاولة تطوير سرعة وقوة ودقة مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية، في مواقف اللعب المختلفة للمرحلة المتوسطة - الصف الثالث - في محافظة ذي قار - العراق.

### هدف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح فاعلية التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث متوسط في جمهورية العراق من خلال الواجبات التالية:-

- 1- وضع برنامج تعليمي لمهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث تحت ١٥ سنة في جمهورية العراق.
- 2- التعرف على تأثير هذا البرنامج التعليمي على فاعلية التصويب لدى عينة البحث من طلاب الصف الثالث متوسط في جمهورية العراق بكرة القدم الخماسية.
- 3- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات التصويب بكرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث متوسط في جمهورية العراق.
- 4- التعرف على الفروق بين القياسات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

### فروض البحث:-

- 1- البرنامج التعليمي يؤثر على فاعلية التصويب لدى عينة البحث من طلاب الصف الثالث متوسط في جمهورية العراق.
- 2- هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية ولصالح القياس البعدي.
- 3- هناك فروق بين القياسات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

### المنهج المستخدم:-

استخدم الباحث المنهج: أ - الوصفي ب - التجريبي.

### مجتمع وعينة البحث:

المجتمع هو المجموع الأكبر أو مجموع المفردات التي يستهدف الباحث دراستها لتحقيق نتائج البحث، حيث يمثل المجتمع في هذا البحث مجموع طلاب الصف الثالث المتوسط في ثانوية التعاون في محافظة ذي قار تم اختيارها بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (٧٠) طالبا بعمر (١٤-١٥) سنة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ عددها (٤٠) طالب بنسبة (٥٥.٥٥%) من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية عددها (٢٠) والأخرى ضابطة عددها (٢٠)، أما عينة المعاملات العلمية (الصدق والثبات) بلغ عددها (١٥) طالب بنسبة ٣٤%، وقد تم استبعاد (١٥) متعلما بسبب الإصابات والغياب والمرض والرسوب والجدول رقم (٢) يوضح توزيع مجتمع البحث وعينته حيث كان متوسط عمر العينات (١٤.٦٧ إلى ١٤.٦٢).

### تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:-

قد حدد الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب على المرمى من حيث السرعة والقوة والدقة، وكذلك الاختبارات البدنية للسرعة والقوة والدقة في كرة القدم الخماسية والتي أسفرت عنها المراجع العلمية والدراسات السابقة، التي تناوله هذا الموضوع بأسلوب علمي وأراء الخبراء في كرة القدم.

### الدراسة الاستطلاعية:

تم إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات البدنية والمهارية (الصدق - الثبات) على عينة عشوائية ممثلة لمجتمع البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٤/٢/١٦ إلى الاثنين ٢٠١٤/٢/٢٤، عددها (١٥) طالب.

## القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من الاحد ٢٠١٤/٣/٢ إلى الاثنين ٢٠١٤/٣/٣، ومن أهداف القياس القبلي إيجاد تكافؤ المجموعات.

## التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية في الفترة من الأحد ٢٠١٤/٣/٩ إلى الأربعاء ٢٠١٤/٤/٣٠ بواقع ثمان أسابيع وبعدد (٤) وحدات تعليمية كل وحدة تعليمية تحتوي على (٤) دروس تعليمية ، زمن كل درس (٤٥) دقيقة.

## القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي تم إجراء القياس البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك في الفترة من يوم الاحد ٢٠١٤/٤/٥ إلى يوم الأربعاء ٢٠١٤/٥/٥.

## المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار مان ويتي للعينات المستقلة.

## أولاً: الاستخلاصات:-

في حدود أهداف وفروض البحث وما اتخذ من إجراءات، واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:

- ١- البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير إيجابي على فاعلية مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية أثناء مواقف اللعب المختلفة.
- ٢- الطريقة المتبعة في تعليم مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية أثرت بشكل بسيط وجزئي في تحسن أداء المهارة للمجموعة الضابطة لدى طلاب الصف الثالث متوسط كرة قدم خماسي.
- ٣- نسبة التحسن في أداء مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية للمجموعة التجريبية كان أعلى من التحسن أداء مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية للمجموعة الضابطة لدى طلاب الصف الثالث متوسط كرة قدم خماسي.

## ثانياً: التوصيات:-

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على فاعلية مهارة التصويب على المرمى في خماسي كرة القدم للصف الثالث متوسط.
- ٢- ضرورة اهتمام المدرسين القائمين بتعليم الطلاب مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية من مواقف اللعب المختلفة المشابهة لما يحدث في المباراة.
- ٣- مراعاة فهم خصائص المرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة عند التعامل معهم حتى يتسنى التخطيط الصحيح للارتقاء بمستواهم عند وضع البرامج التعليمية في كرة القدم الخماسية.
- ٤- الاسترشاد بالأسس العلمية عند بناء البرامج التعليمية الخاصة بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم الخماسية لطلاب المدارس.

## المستخلص

### عنوان البحث

" تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث المتوسط – جمهورية العراق "

الباحث : مازن هاشم حمود حسين

يهدف البحث إلى وضع برنامج تعليمي مقترح مقنن على أسس علمية كأساس لتعليم مهارة التصويب على المرمى في كرة القدم من مواقف اللعب المختلفة المشابه لما يحدث في المباراة لطلاب بمدرسة ثانوية التعاون في محافظة ذي قار، وكذا التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح على فاعلية مهارة التصويب في كرة القدم الخماسية لطلاب الصف الثالث المتوسط بجمهورية العراق"، تم استخدام الوصفي لاقتراح البرنامج والمنهج التجريبي لتطبيق البرنامج على مجموعتين إحداهما تجريبية (٢٠) طالب والأخرى ضابطة (٢٠) طالب، طبق البحث على عينة قوامها (٤٠) طالب بصف الثالث متوسط في ثانوية بمحافظة ذي قار، استخدمت الاختبارات البدنية والمهارية للوصول إلى البيانات، أسفرت النتائج على أن محتوى البرنامج التعليمي المقترح أظهر تأثير إيجابيا على فاعلية مهارة التصويب على المرمى من مواقف المشابه لظروف المباراة قيد البحث، وكذا نسبة التحسن في فاعلية أداء مهارة التصويب على المرمى بكرة القدم الخماسية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية كان أعلى من تحسن فاعلية مهارة التصويب على المرمى بكرة القدم في المجموعة الضابطة، ومن أهم التوصيات استخدام محتوى البرنامج التعليمي المقترح لمهارة التصويب على المرمى في كرة القدم الخماسية من مواقف مشابه ظروف المباراة لطلاب الصف الثالث متوسط من (١٤-١٥) سنة.

# **summary**

## **Summary**

### **Title Search**

**"The Effect of an educational program on the effectiveness of a proposed correction skill in futsal for the students of the third grade - the Republic of Iraq"**

**Researcher:** Mazin Hashim Hammood Hussein

### **Introduction:**

Education is sporting one of the most important sports fields that depend primarily on the results of scientific research and studies in order to achieve the best results sports whether it be at the local level or at the international level and the world, and occupies football ranked first among all sports including distinguishes multi-motor skills that must be owned by the player, and with the evolution of football in most countries of the world in recent times in terms of playing styles and plans and the high intensity of competition and convergence levels and strong performance within the law of the game, this may summoned to pay more attention to all aspects of learning and training to get him to the highest levels possible, through the use of the best ways and programs for the development of modern physical abilities in order to develop some basic skills of the players.

### **Research problem:**

The researcher in the sense of the problem of research on the following:- After reviewing the opinion of a group of teachers competence in physical education turns out a weakness in the level of students during school activities during matches interviews with other schools in the operations of the accuracy and the speed and the strength of the correction, which loses the team matches and the lack of progress advanced positions and lack of classification at the school level as a result of the loss of those games where that the correction is the final product of the process of football practice, due to the tendency of some of them to the monotony and followers of traditional methods and rely on estimates of self in the exercise in the development of the performance of the skill of shooting on goal football quintet, as well as non-comparable and consistent with the circumstances of the matches in an atmosphere different from what faces student in the competition. Also by access to some of the scientific literature, which confirmed on this matter and that although the coaches are paying training correction appropriate degree of importance often in most of their training programs, but there are still a high percentage of correction wander all over the away fans the same and the reason for this is the lack of attention exercises correction that are similar to Lima happens in the game and overlook the coach or failing to correct the technical aspects in the correction and give correction subordinate in mind as well as the use of the net is real and the failure to improve the technical performance of the bad and the failure to encourage the inclination and the right direction towards the correction.

As though there are many reference studies that touched on a variety of methods to learn the skill of shooting in a game of football in general and futsal in particular where dealt with these studies the use of education and training programs for the development of some physical abilities and focused these studies on the elements of precision, speed and muscle strength in learning the skill of shooting on goal in football, there are some studies focused on manifestations of attention and concentration and its relationship to accurately aim the goal in football.

Despite the clear those studies and the resulting scientific results confirm the importance of the skill of shooting on goal in football and the importance of the development of some physical abilities associated with the performance of the skill of the correction Kadakkh, speed, power and influence, and its important role in learning that skill in football and in the stages of various Sunni, but It's the knowledge of the researcher is not the work of any educational program of the effectiveness of the skill of shooting on goal in futsal in the positions of various toys and games similar to the conditions that make the student Eetmrs Attaba and in that atmosphere.

Prompting the researcher to treat this problem and solve it in a scientific manner through the development of an educational program proposal according to scientific bases codified try to develop speed, strength and accuracy skill correction in futsal, in the positions of different play middle school - third grade - in the province of Dhi Qar - Iraq.

### **Study objectives**

The research aims to identify the impact of an educational program effectiveness correction on goal in futsal for the students of the third grade average in the Republic of Iraq through the following duties: -

- 1- Develop an educational program for the skill of shooting on goal in futsal for third-grade students under 15 years in the Republic of Iraq.
- 2- Understand the impact of this tutorial on the effectiveness of the correction to the sample of students from the third grade average in the Republic of Iraq football quintet.
- 3- To identify the differences between the two measurements pre and post tests for the correction of football for five third-grade students in the average of the Republic of Iraq.
- 4- To identify the differences between the dimensional measurements of the research group (experimental and control) for the experimental group.

### **Study procedures**

The researcher used the experimental method.

### **Study queries**

- 1- Tutorial affect the effectiveness of the correction to the sample of students from the third grade average in the Republic of Iraq.

- 2- There are differences between the two measurements pre and post tests for the correction on goal in futsal and in favor of dimensional measurement.
- 3- To the differences between the dimensional measurements of the research group (experimental and control) for the experimental group.

### **Study Society**

The community is the largest total or total vocabulary that targets researcher studied to achieve results, which represents the community in this research total third-grade students in the average high of cooperation in the province of Dhi Qar been selected intentional way, totaling 70 students aged (14-15) Year, was chosen as the research sample the way the simple random with (40) demanded by (55.55%) of the research community has been divided into two groups, the first trial of (20) and the other officer of (20), while the sample transactions Scientific (validity and reliability) Report of (15) students by 34%, have been excluded (15) educated because of injuries and absences, illness, failure and Table 2 shows the distribution of the research community and was appointed as the average age of the samples (67.14 to 62.14).

### **Determine the physical and skill tests: -**

May select researcher set of tests that measure the skill of shooting on goal in terms of speed, power and accuracy, as well as physical tests of speed, strength and accuracy in futsal, which resulted in her scientific references and previous studies, which Take it this subject in a scientific manner and expert opinions in football.

### **The survey Study:**

Has been found transactions scientific tests and physical skills (honesty - consistency) on a random sample representative of the research community in the period from Sunday to Monday, 2/24/2014 2/16/2014, of (15) students.

### **Tribal measurement:**

Measurement was performed tribal physical and skill tests for the two Altgeryibah and control groups in the period from Sunday, 02/03/2014 to Monday, 03/03/2014, and the goals of measurement equal to find tribal groups.

### **Main Experience:**

Experience has been applied to the experimental group in the period from Mnfayalferh Sunday, 03/09/2014 to Wednesday, 30/04/2014 by eight weeks and the number (4) modules and each module contains learning (4) tutorials, each lesson time (45 minutes) .

### **Questionnaire scaling**

After the completion of the application tutorial dimensional measurement was performed for both experimental and control groups, and in the period of the day Sunday, 04/05/2014 to Wednesday 5/5/014.

## **Statistical work**

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- The correlation coefficient.
- Percentage.
- Mann-Whitney test for independent samples.

## **First conclusions: -**

Within the limits of the objectives and hypotheses and actions taken, and based on the results shown by the researcher concluded the following:

- 1- The proposed educational program has had a positive effect on the effectiveness of the skill of shooting on goal in futsal during play different positions.
- 2- The method used to teach the skill of shooting on goal in futsal had a negative impact in improving the performance of the skill of the control group of students at the third grade average football penta.
- 3- The proportion of the improvement in the performance of skill shooting on goal in futsal for the experimental group was higher than the improvement of the performance of the skill of shooting on goal in futsal for the control group of students at the third grade average football penta.

## **Second: – Recommendation**

- 1- Application of the proposed educational program on the effectiveness of the skill of shooting on goal in five football for the third grade average.
- 2- Paying attention to teachers, those who teach students the skill of shooting on goal in futsal playing different positions similar to what happens in the game.
- 3- Taking into account the understanding of the characteristics of age group (12-15 years) when dealing with them so that proper planning to upgrade their level when developing educational programs in futsal.
- 4- Guided by the scientific foundations when building educational programs for the teaching of basic skills in futsal for school students.

## **Abstract**

### **Title Research:**

**“The Effect of an educational program on the effectiveness of a proposed correction skill in futsal for the students of the third grade average – the Republic of Iraq.”**

### **Researcher: Mazin Hashim Hammood Hussein**

The research aims to develop an educational program proposal codified on scientific grounds as a basis to teach the skill of shooting on goal in football from the positions of different play similar to what happens in the game to students of secondary school cooperation in Dhi Qar province, as well as identify the impact of an educational program proposal on the effectiveness of the skill of the correction in futsal for third-graders average of the Republic of Iraq, has been used descriptive for the proposed program and experimental approach to the application of the program on two groups, one experimental (20) student and the other officer (20) student, applied research on a sample of (40) student row third the average in the minor province Dhi Qar, used physical tests and skill to access the data, which resulted in findings that the content of the proposed educational program showed a positive effect on the effectiveness of the skill of shooting on goal from positions similar to the circumstances of the game in question, as well as the rate of improvement in the effectiveness of the performance of the skill of shooting on goal football quintet in dimensional measurement of the experimental group was higher than the improvement in the effectiveness of the skill of shooting on goal in football in the control group, and the most important recommendations to use the content of the proposed educational program for skill shooting on goal in futsal positions similar to the circumstances of the match for third-graders average of (14-15) year.



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Curricula and Physical education  
teaching methods department

“The Effect of a proposed educational program on the effectiveness of the skill of the correction in futsal for the students of the third grade the Republic of Iraq”

A Thesis Presented by  
*Mazin Hashim Hammood Hussein*  
*Physical education teacher province of Dhi Qar - Iraq*  
In partial fulfillment of the Requirements of Master degree in Physical Education

### **Supervisors**

**Prof. Dr.**

**Salem Abdul-Latif Sowaidan**  
professor , Curruicula and physical education  
teaching methods department, Faculty of Physical  
Education for Girls, Alexandria University

**Prof. Dr.**

**Adel Abdel Hamid AL fady**  
Professor football training Department  
of Athletics Faculty of Physical  
Education for Boys University of Alexandria

1435H – 2014G