

المرفقات

مرفق (١) (الاختبارات المهارية)

بطارية اختبار لقياس الاستعداد

البدني مهاري لناشئي كرة القدم

من سن ١١ إلى ١٣ سنة

مرفق (٢) اختبار الذكاء المصور

مرفق (٣) كتيب التعلم الذاتي

مرفق (١)

الاختبارات المهارية

(١) ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى

غرض الاختبار :

- قياس مهارة ركل الكرة .
- قياس القدرة على ركل الكرة .

الأدوات :

- ملعب كرة القدم .
- كرة القدم .
- شريط قياس بالمتر ولأقرب سم .

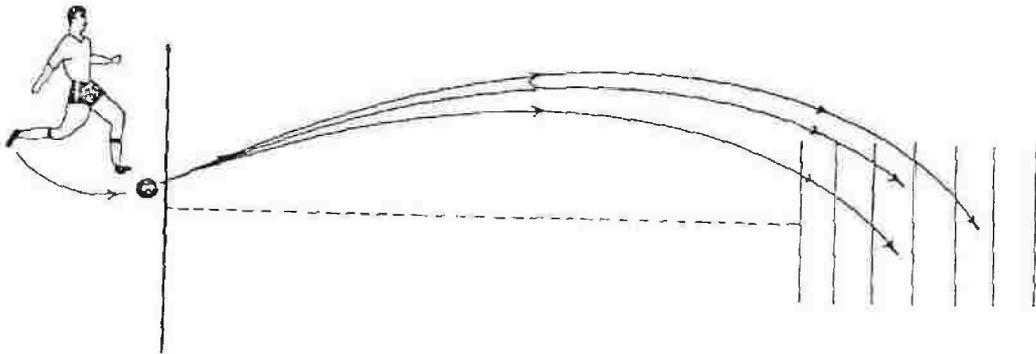
وصف الاختبار :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى .
- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم الناشئ بالجرى لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة

التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض .

- يعطى للناشئ ثلاثة محاولات .
- تحتسب المسافة لأفضل محاولة .



(٢) ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى .

غرض الاختبار :

- قياس مهارة ركل الكرة .
- قياس القدرة على الركل .

الأدوات :

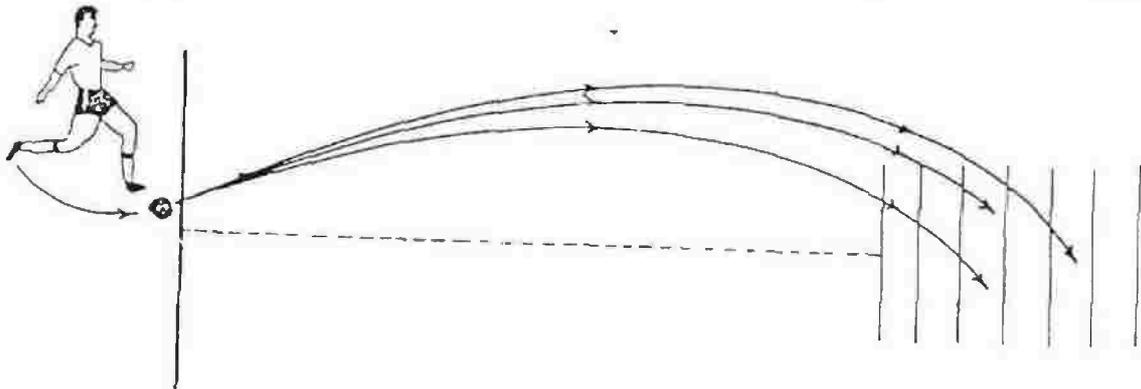
- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم .
- شريط قياس بالمتر ولأقرب سم .

وصف الاختبار :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى .
- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم الناشئ بالجرى لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة .

التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة البداية على خط المرمى حتى نقطة ملامستها للارض .
- يعطى للناشئ ثلاثة محاولات .
- تحسب المسافة لأفضل محاولة .



(٣) ضرب الكرة بالرأس على الحائط :

غرض الاختبار :

- قياس مهارة الاحساس بالكرة .

الأدوات :

- حائط أملس ذي ارتفاع مناسب .

- كرة قدم .

وصف الاختبار :

- يقف الناشئ على بعد مناسب من الحائط بحيث يسمح هذا البعد باستمرار تبادل ضرب الكرة بالرأس

على الحائط دون أن تلمس الأرض .

التسجيل :

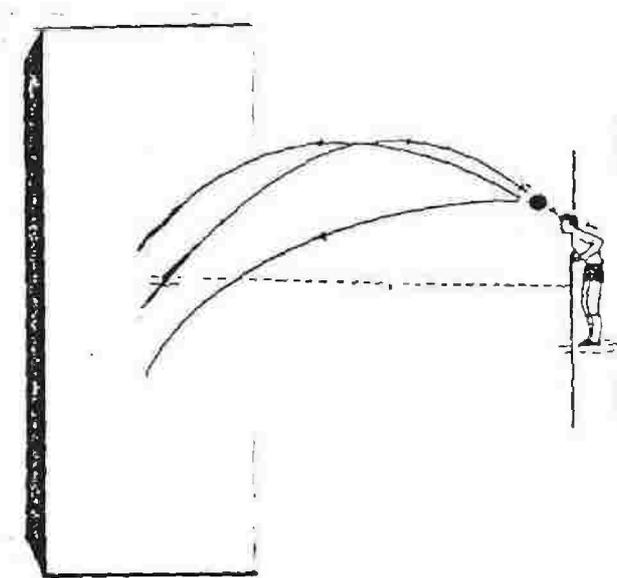
- يسجل عدد مرات تنطيط الكرة بالرأس على حائط .

- يعطى للناشئ ثلاثة محاولات تسجل أفضلها .

شروط الأداء :

- تنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة الأرض .

- غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم أكثر من مرتين .



(٤) تنطيط الكرة على الرأس :

غرض الاختبار :

- قياس مهارة الاحساس بالكرة .

الأدوات :

- كرة القدم .

وصف الاختبار :

- يقوم الناشئ بتنطيط الكرة على الرأس باستمرار بحيث لاتلمس الأرض .

التسجيل :

- يسجل عدد مرات تنطيط الكرة على الرأس .

- يعطى للناشئ ثلاثة محاولات يسجل أفضلها .

شروط الاختبار :

- تنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة الأرض .

- غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم أكثر من مرتين .



(٥) ضرب الكرة بالرأس لمسافة :

غرض الاختبار :

- قياس أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .
- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .

الأدوات :

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم .

وصف الاختبار :

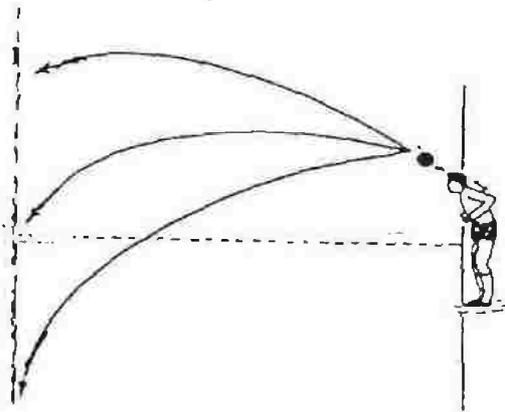
- يقف الناشئ على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه ثم يقوم برميها عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه قبل أن تلمس الأرض لأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط المنتصف .
- يعطى للناشئ ثلاثة محاولات تسجيل أفضل محاولة .

شروط الأداء :

- عدم ترك القدمين للأرض أثناء ضرب الكرة بالرأس .



(٦) الجرى المتعرج بالكرة :

غرض الاختبار :

- قياس مهارة الجرى بالكرة .

- قياس عنصر الرشاقة .

الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

- خمس قوائم أو أرماع .

- كرة قدم .

وصف الاختبار :

- توضح القوائم (الخمسة) على خط وهمي واحد والمسافة بين كل قائم والذي يليه (٥ ياردة)

(٥٧,٢ سم) وأيضا المسافة بين القائم الأول وخط البداية الذي يعتبر خط للنهاية (٥ ياردة)

(٤٥٧,٢ سم) .

- توضع الكرة على خط البداية وفي مواجهة القوائم عند اعطاء إشارة البدء يقوم الناشئ بالجرى المتعرج

بالكرة بين القوائم من على يمين القائم الأول ثم من على شمال الثاني وهكذا حتى القائم الخامس ثم

العودة دون توقف لخط النهاية الذي هو خط البداية .

التسجيل :

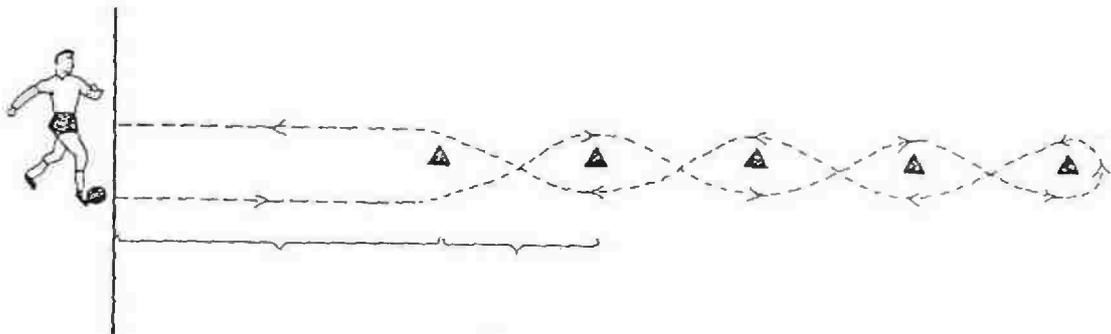
- يعطى للناشئ محاولتين يسجل له الزمن لأقرب (عشر ثانية) لأفضل محاولة .

شروط الأداء :

- عدم لمس الكرة للقائم .

- عدم لمس الناشئ للقائم .

- يتم إيقاف الساعه عند عبور الناشئ خط النهاية الذي هو خط البداية .



(٧) دقة التمرير على حائط الصد :

غرض الاختبار :

- قياس دقة التمرير .

الأدوات :

- لوحة خشبية طولها (٨٠ سم) وارتفاعها (٦٠ سم) وسمكها (٣ سم) .

- خمس كرات قدم .

- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

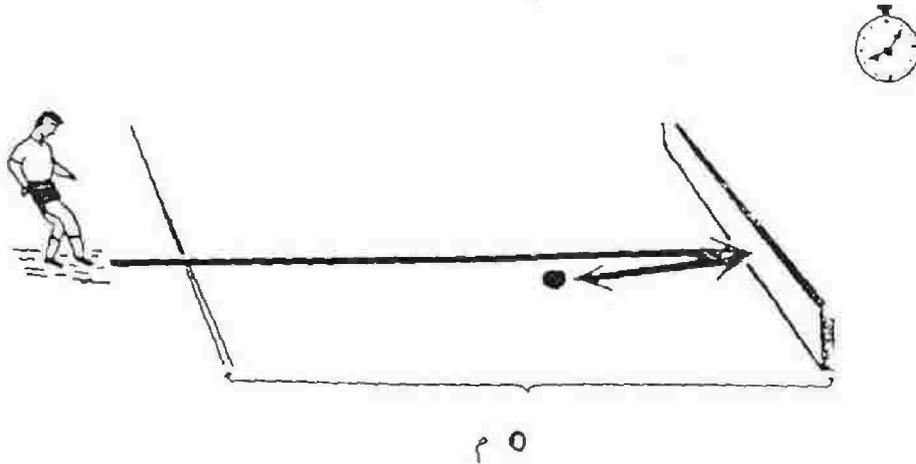
- يرسم مستقيم تثبت اللوحة عليه وعموديا على أرض الملعب على بعد (٥ متر) يرسم خط الركل الموازي للوحة الصد ، وعلى بعد (٥ متر) أخرى يرسم خط موازي له وتوضع عليه الكرات الأربع الاحتياطية .

- يقف الناشئ خلف خط الركل أمامه كرة قدم على الخط وعند اشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة على حائط الصد باستمرار بشرط أن يتم الركل من خلف خط الركل حتى تحتسب ركله صحيحه .

التسجيل :

- عدد الركلات الصحيحة التي تتم خلف خط الركل في زمن قدره دقيقة .

- يعطى للناشئ محاولتين يسجل له أكثر عدد .



مرفق (٢)

الدكتور أحمد زكي صباح

اختبار الذكاء المصور

الاسم _____
العنوان _____
تاريخ اليوم _____

المُوجِب	المُجَابِب

توزيع للصحيح

تعليمات

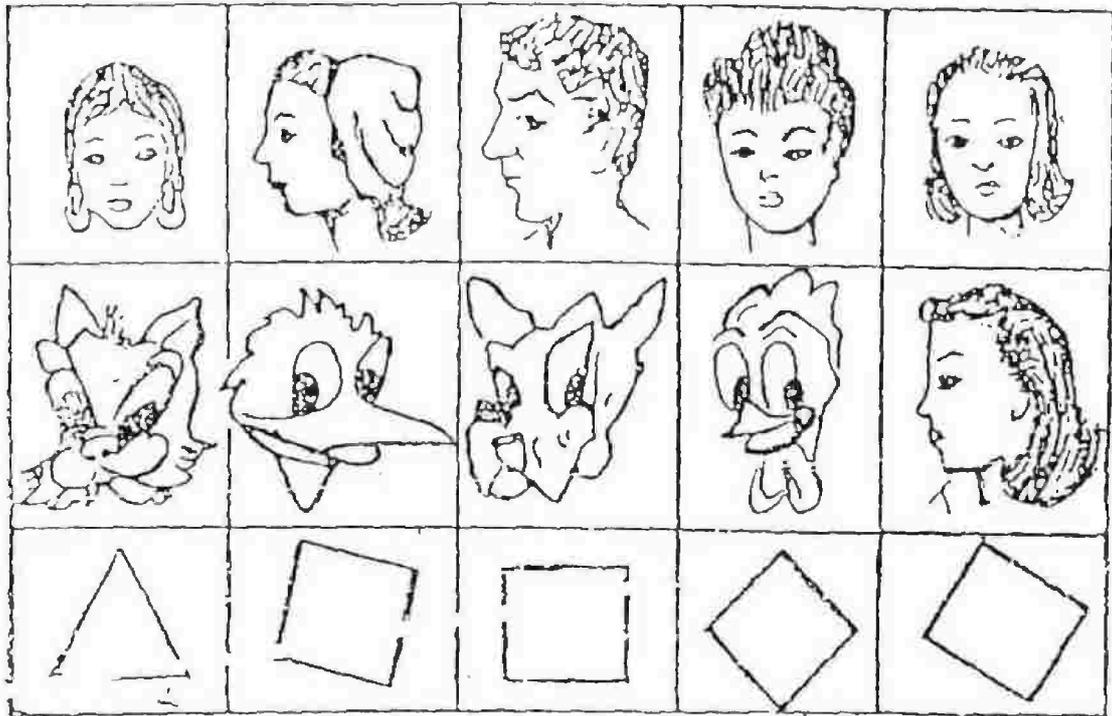
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء.

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور . كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال ، أربعة منها متفنة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (X) .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
ابحث عن الشكل المختلف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (X) .

هـ و ح ب ا



ما هو الشكل المختلف في المجموعة رقم (١) ؟

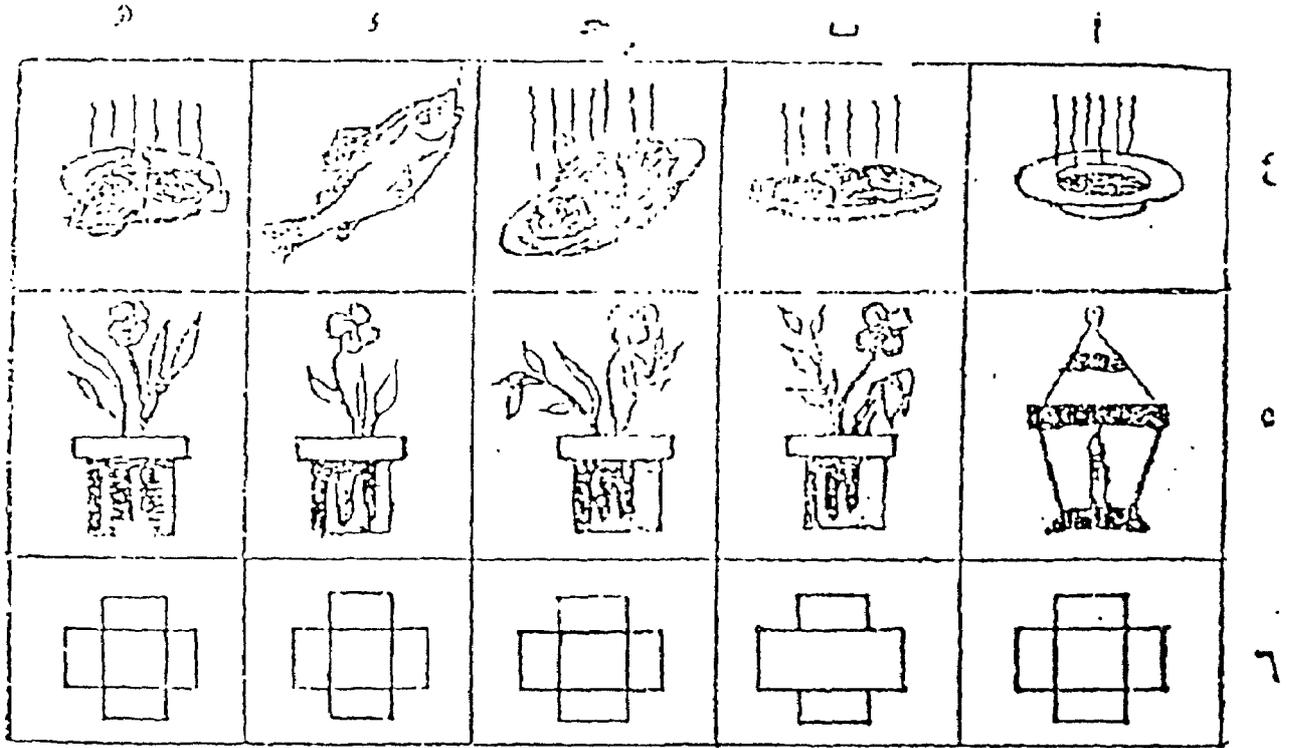
لاحظ أن كل الصور تدبر عن بنت ، أو سيدة ، ما عدا الصورة (ح)

فهى تدبر عن رجل ، ولذلك يجب أن تضع عليها علامة (X) .

أما في المثال رقم (٢) فإن التشكيل المتخالف هو (ا) ، لماذا ؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المتخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحيناً نذهب منها صنع القلم .



الإجابة الصحيحة في المثال رقم (د) هي (س) لماذا؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (هـ) هي (أ) لماذا؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . ستعطى عشر دقائق فقط للإجابة على الأسئلة في هذه الكراسات وهي ستون سؤالاً .

ليس من المفروض أن فصل كل الأسئلة . لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .

سألتا تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار

حتى يطلب منك أن تضع القلم .

لا تقلب هذه الصفحة قبياً أن يتركك .

ولا تسأل أسئلة كلاً تضيع وقتاً .

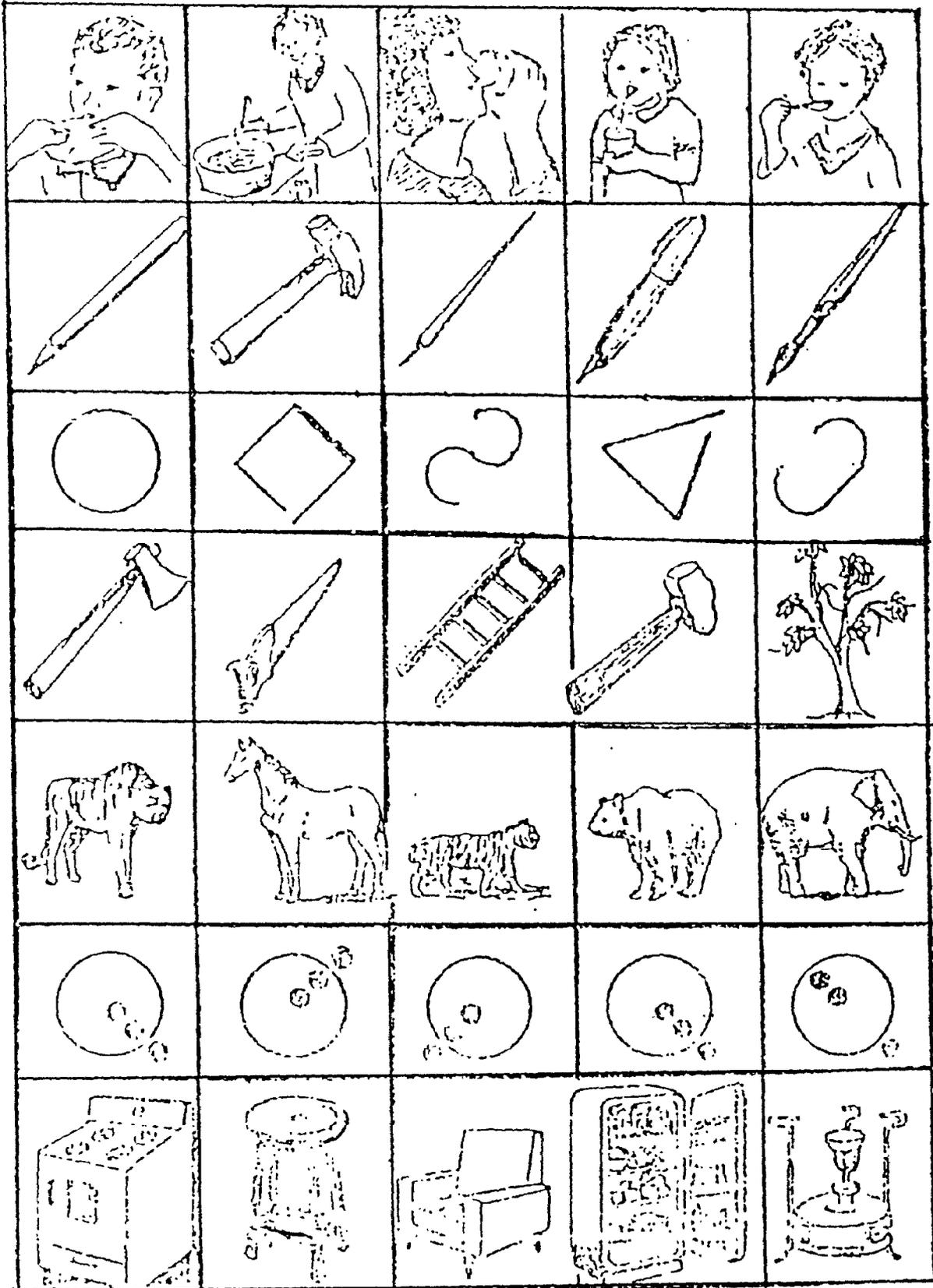
g

f

z

l

i



1

2

3

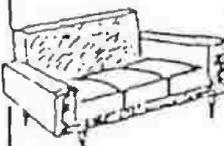
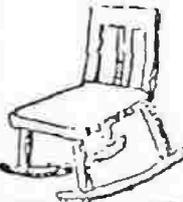
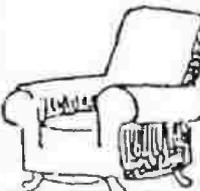
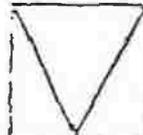
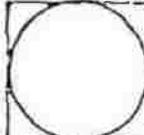
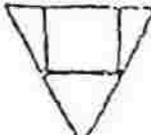
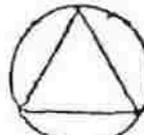
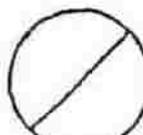
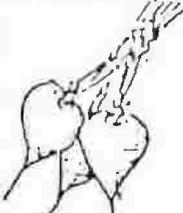
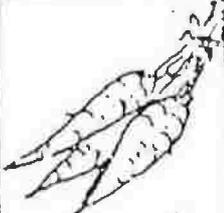
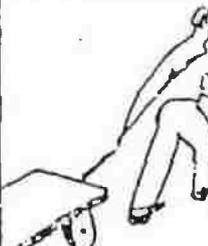
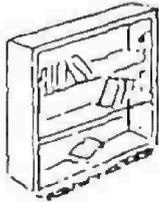
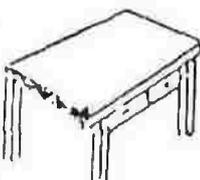
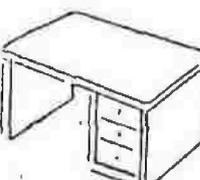
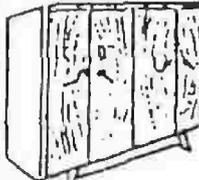
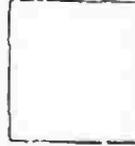
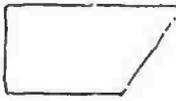
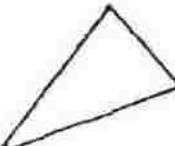
4

5

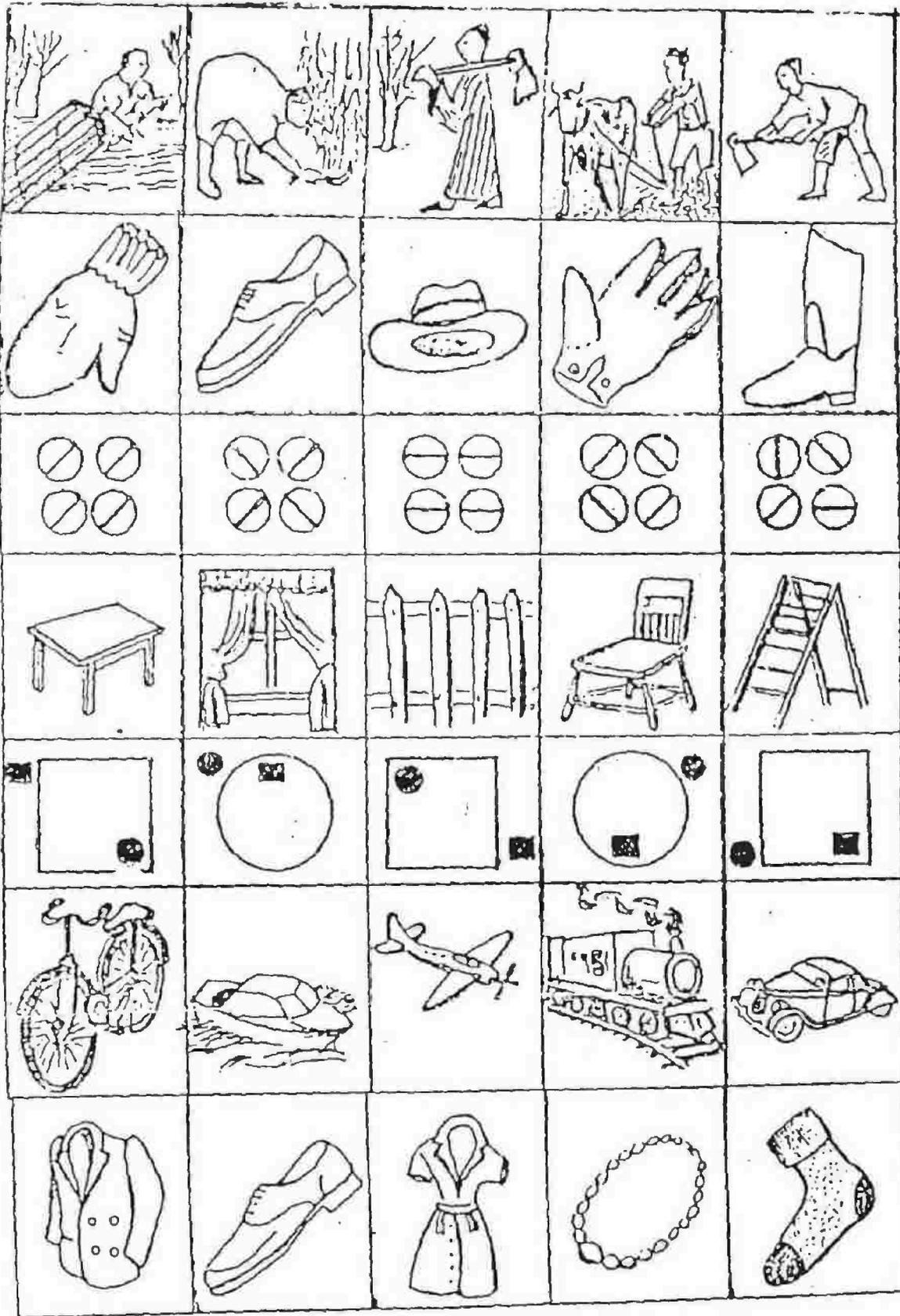
6

7

8

d	s	p	e	f	
					8
					9
					10
					11
					12
					13
					14
					15

د س ع ج ه



١٦

١٧

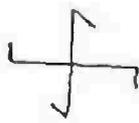
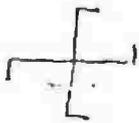
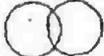
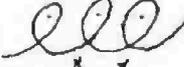
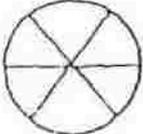
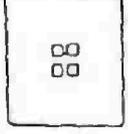
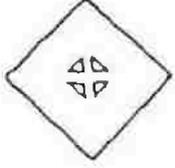
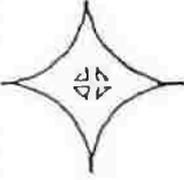
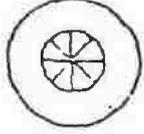
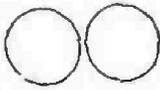
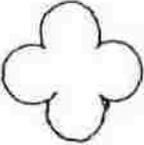
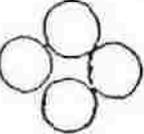
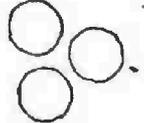
١٨

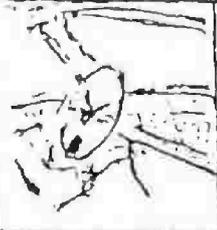
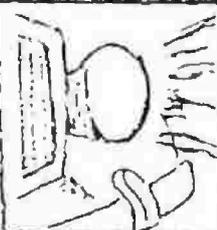
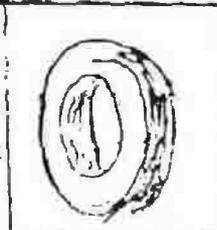
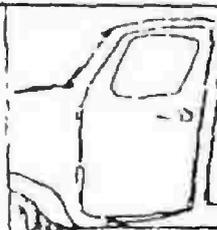
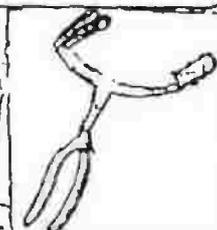
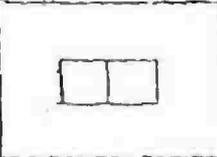
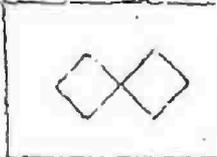
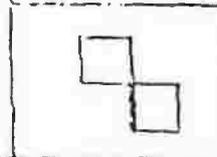
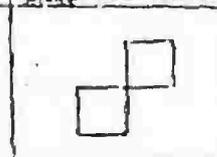
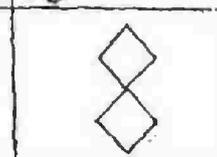
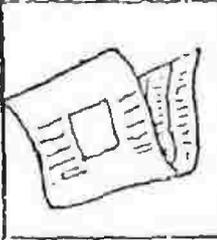
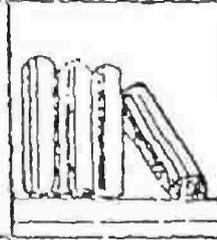
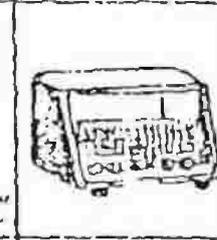
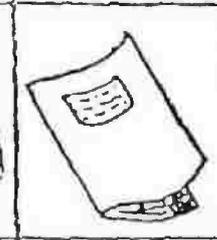
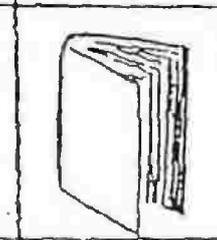
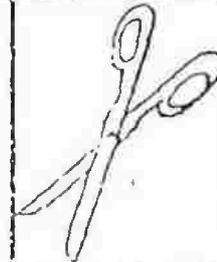
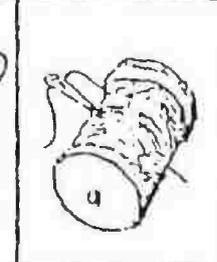
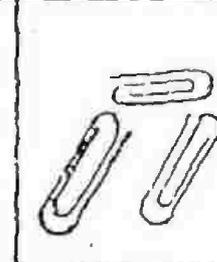
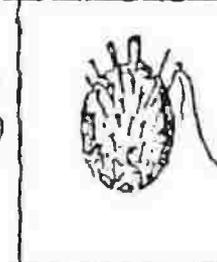
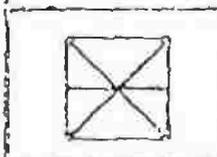
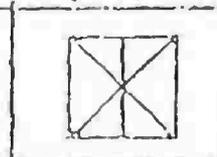
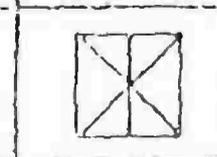
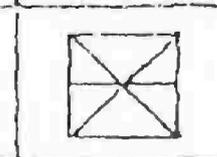
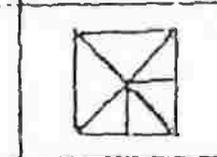
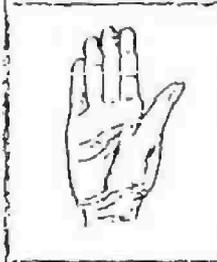
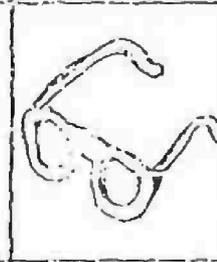
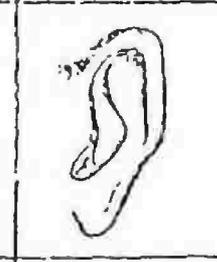
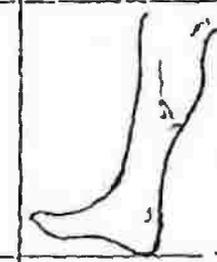
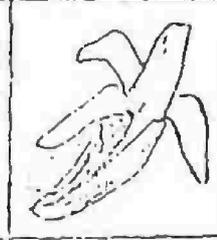
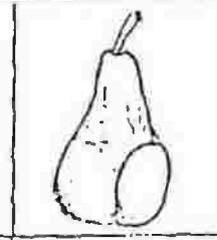
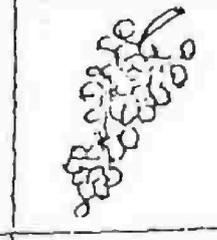
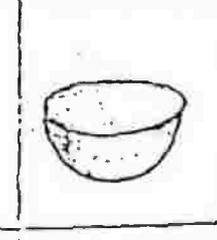
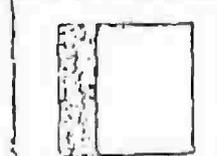
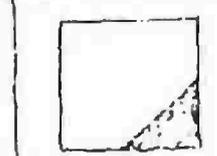
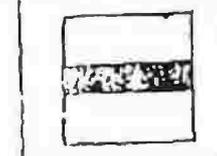
١٩

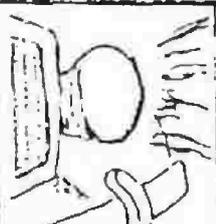
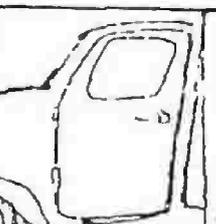
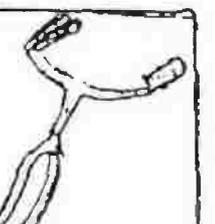
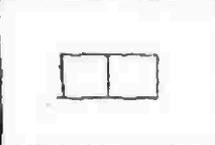
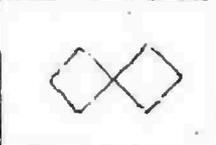
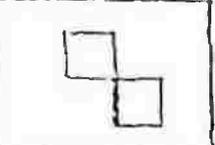
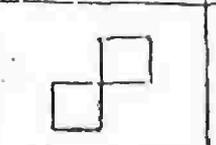
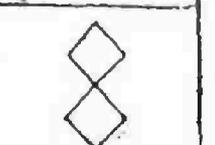
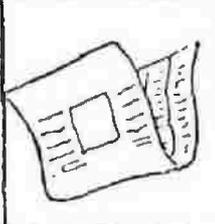
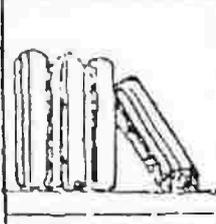
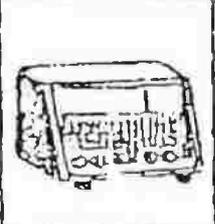
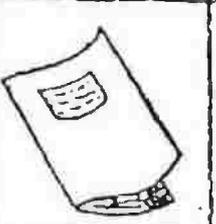
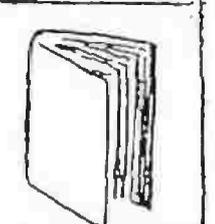
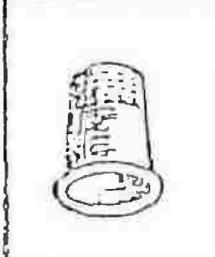
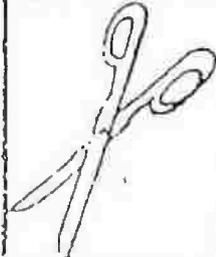
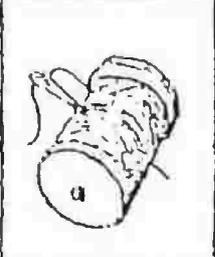
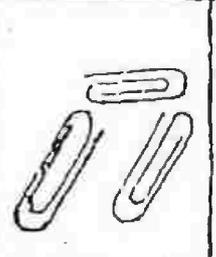
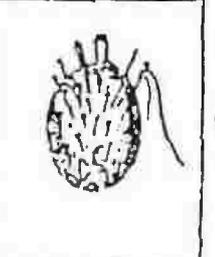
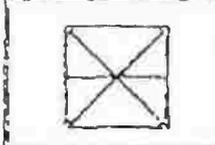
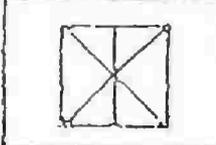
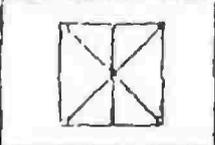
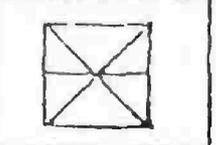
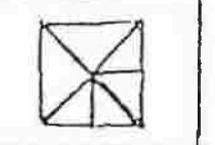
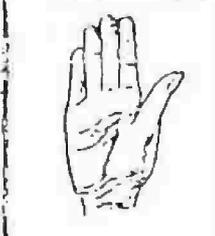
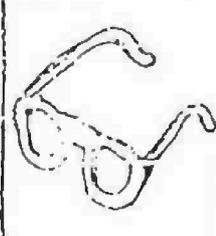
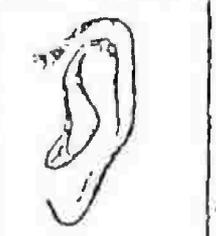
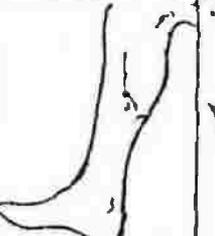
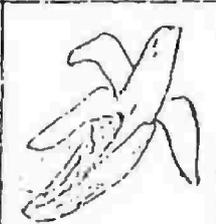
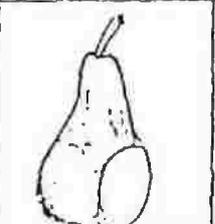
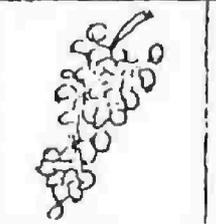
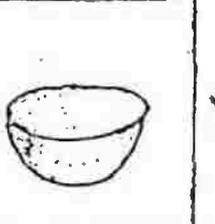
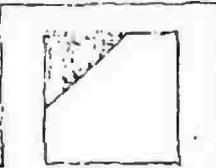
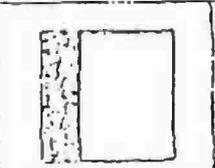
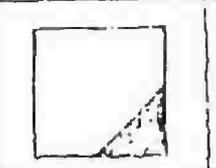
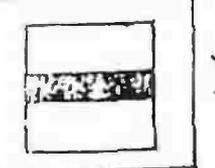
٢٠

٢١

٢٢

	d	s	e	u	i	
						२२
						२३
						२४
						२५
						२६
						२७
						२८
						२९

د	هـ	ز	ح	ط	
					
					٣٧
					٣٨
					٣٩
					٤٠
					٤١
					٤٢
					٤٣

ا	ب	ج	د	هـ
				
				
				
				
				
				
				
				

٣٣

٣٤

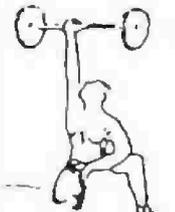
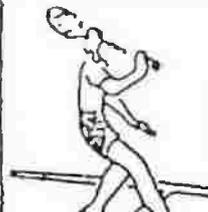
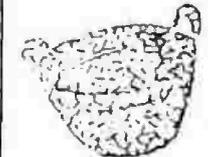
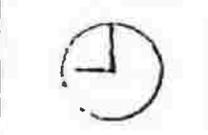
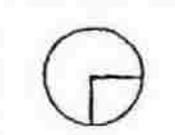
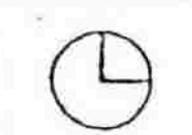
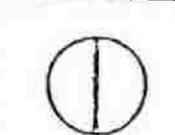
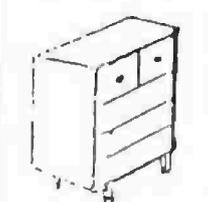
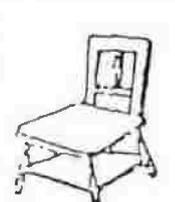
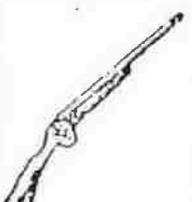
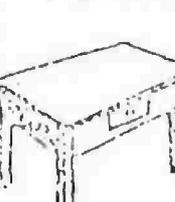
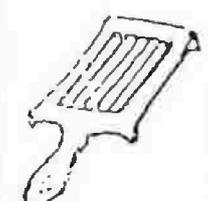
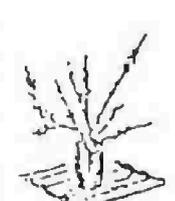
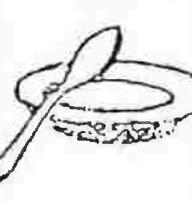
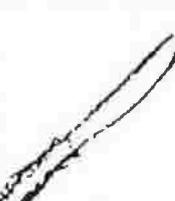
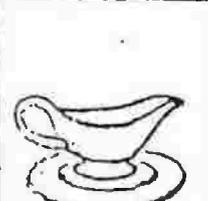
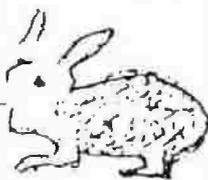
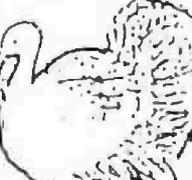
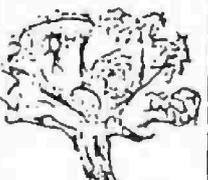
٣٥

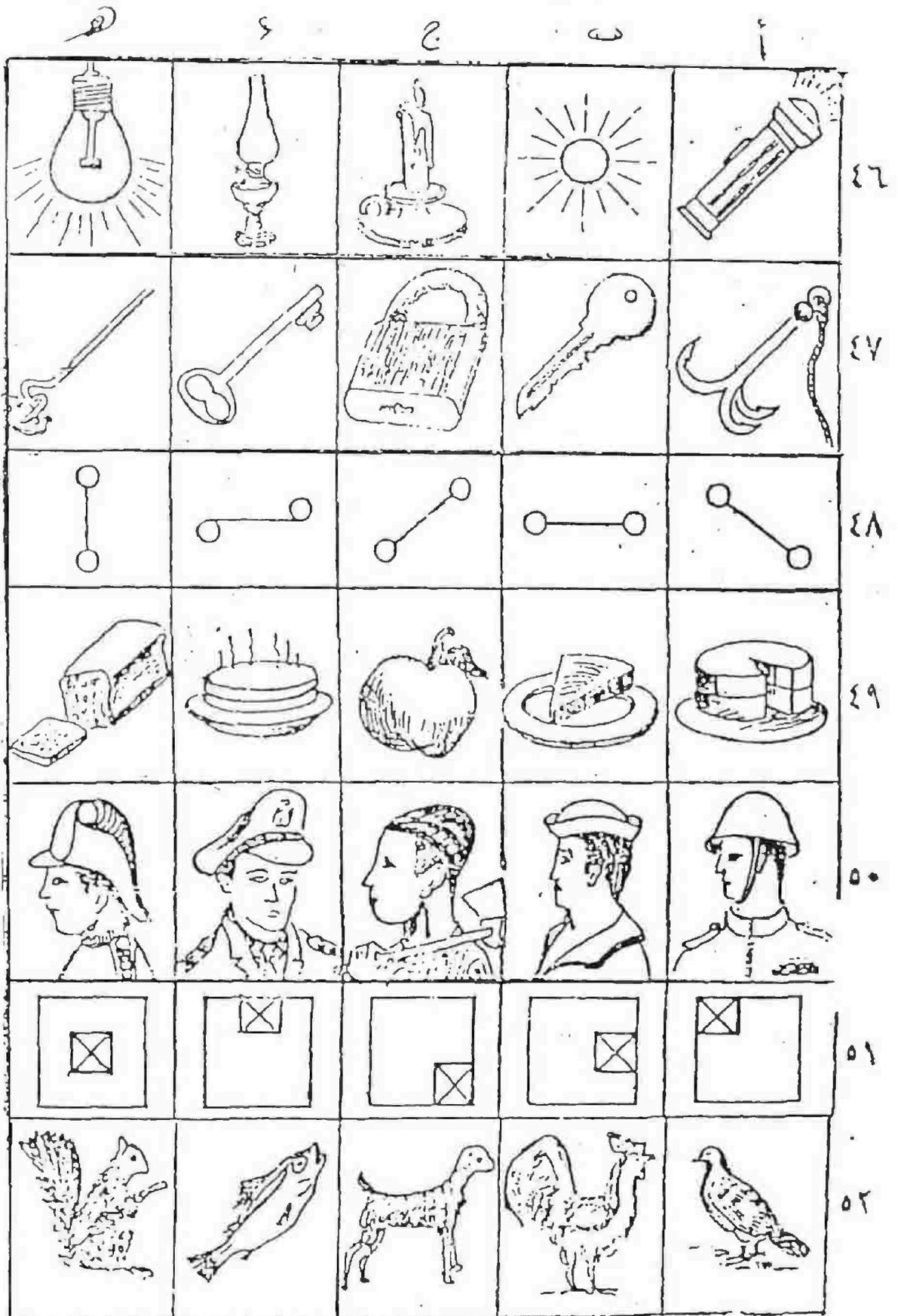
٣٦

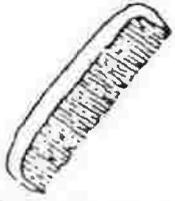
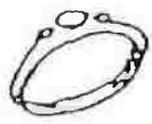
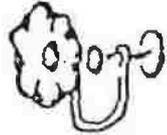
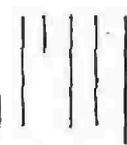
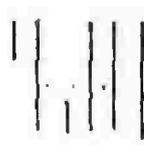
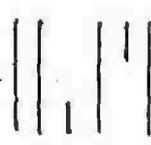
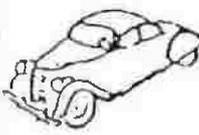
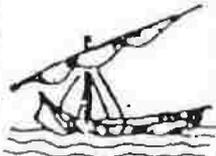
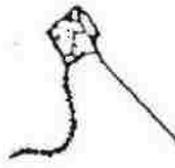
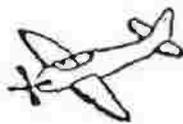
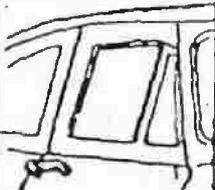
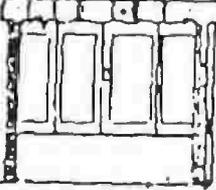
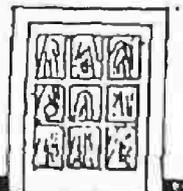
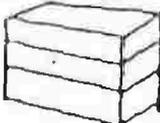
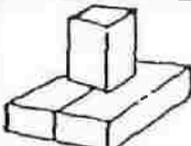
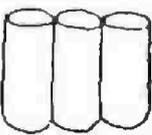
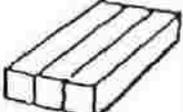
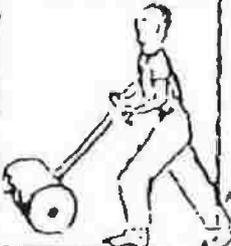
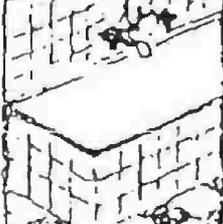
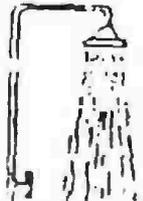
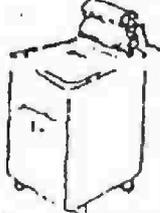
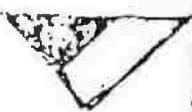
٣٧

٣٨

٣٩

D	S	Z	G	F	
					79
					80
					81
					82
					83
					84
					85



ب	ا	ج	د	هـ	
					٥٣
					٥٤
					٥٥
					٥٦
					٥٧
					٥٨
					٥٩
					٦٠

مفتاح التصحيح

الزوال الصواب		الزوال الصواب		الزوال الصواب		الزوال الصواب	
ب	٤٦	ا	٢١	ح	١٦	د	١
ا	٤٧	هـ	٢٢	ح	١٧	د	٢
و	٤٨	ح	٢٣	ا	١٨	قر	٣
ح	٤٩	ب	٢٤	هـ	١٩	ا	٤
د	٥٠	ا	٢٥	ا	٢٠	د	٥
هـ	٥١	ر	٢٦	هـ	٢١	ا	٦
د	٥٢	هـ	٢٧	ب	٢٢	د	٧
ب	٥٣	ا	٢٨	ب	٢٣	ز	٨
ح	٥٤	ب	٢٩	د	٢٤	د	٩
ر	٥٥	قر	٤٠	ب	٢٥	ا	١٠
ا	٥٦	ب	٤١	د	٢٦	ب	١١
ح	٥٧	ح	٤٢	ر	٢٧	ب	١٢
ب	٥٨	د	٤٣	هـ	٢٨	هـ	١٣
د	٥٩	ح	٤٤	هـ	٢٩	ا	١٤
هـ	٦٠	ب	٤٥	ح	٣٠	ا	١٥

اعداد
الدكتور محمد بن صالح

مبيان المعايير

الاسم:
السن:

		العصر الزمني									
		١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
١٤٠											
١٣٥											
١٣٠	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠
١٢٥	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠
١٢٠	٧٠	٧١	٧٢	٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠
١١٥	٨٠	٨١	٨٢	٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠
١١٠	٩٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠
١٠٥	١٠٠	١٠١	١٠٢	١٠٣	١٠٤	١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠
١٠٠	١١٠	١١١	١١٢	١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠
٩٥	١٢٠	١٢١	١٢٢	١٢٣	١٢٤	١٢٥	١٢٦	١٢٧	١٢٨	١٢٩	١٣٠
٩٠	١٣٠	١٣١	١٣٢	١٣٣	١٣٤	١٣٥	١٣٦	١٣٧	١٣٨	١٣٩	١٤٠
٨٥	١٤٠	١٤١	١٤٢	١٤٣	١٤٤	١٤٥	١٤٦	١٤٧	١٤٨	١٤٩	١٥٠
٨٠	١٥٠	١٥١	١٥٢	١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠
٧٥	١٦٠	١٦١	١٦٢	١٦٣	١٦٤	١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩	١٧٠
٧٠	١٧٠	١٧١	١٧٢	١٧٣	١٧٤	١٧٥	١٧٦	١٧٧	١٧٨	١٧٩	١٨٠
٦٥	١٨٠	١٨١	١٨٢	١٨٣	١٨٤	١٨٥	١٨٦	١٨٧	١٨٨	١٨٩	١٩٠
٦٠	١٩٠	١٩١	١٩٢	١٩٣	١٩٤	١٩٥	١٩٦	١٩٧	١٩٨	١٩٩	٢٠٠
٥٥	٢٠٠	٢٠١	٢٠٢	٢٠٣	٢٠٤	٢٠٥	٢٠٦	٢٠٧	٢٠٨	٢٠٩	٢١٠
٥٠	٢١٠	٢١١	٢١٢	٢١٣	٢١٤	٢١٥	٢١٦	٢١٧	٢١٨	٢١٩	٢٢٠
٤٥	٢٢٠	٢٢١	٢٢٢	٢٢٣	٢٢٤	٢٢٥	٢٢٦	٢٢٧	٢٢٨	٢٢٩	٢٣٠
٤٠	٢٣٠	٢٣١	٢٣٢	٢٣٣	٢٣٤	٢٣٥	٢٣٦	٢٣٧	٢٣٨	٢٣٩	٢٤٠
٣٥	٢٤٠	٢٤١	٢٤٢	٢٤٣	٢٤٤	٢٤٥	٢٤٦	٢٤٧	٢٤٨	٢٤٩	٢٥٠
٣٠	٢٥٠	٢٥١	٢٥٢	٢٥٣	٢٥٤	٢٥٥	٢٥٦	٢٥٧	٢٥٨	٢٥٩	٢٦٠
٢٥	٢٦٠	٢٦١	٢٦٢	٢٦٣	٢٦٤	٢٦٥	٢٦٦	٢٦٧	٢٦٨	٢٦٩	٢٧٠
٢٠	٢٧٠	٢٧١	٢٧٢	٢٧٣	٢٧٤	٢٧٥	٢٧٦	٢٧٧	٢٧٨	٢٧٩	٢٨٠
١٥	٢٨٠	٢٨١	٢٨٢	٢٨٣	٢٨٤	٢٨٥	٢٨٦	٢٨٧	٢٨٨	٢٨٩	٢٩٠
١٠	٢٩٠	٢٩١	٢٩٢	٢٩٣	٢٩٤	٢٩٥	٢٩٦	٢٩٧	٢٩٨	٢٩٩	٣٠٠
٥	٣٠٠	٣٠١	٣٠٢	٣٠٣	٣٠٤	٣٠٥	٣٠٦	٣٠٧	٣٠٨	٣٠٩	٣١٠
٠	٣١٠	٣١١	٣١٢	٣١٣	٣١٤	٣١٥	٣١٦	٣١٧	٣١٨	٣١٩	٣٢٠

مرفق (٣)

كتيب التعلم الذاتى

تعلم

بنفسك

كيفية

التعلم

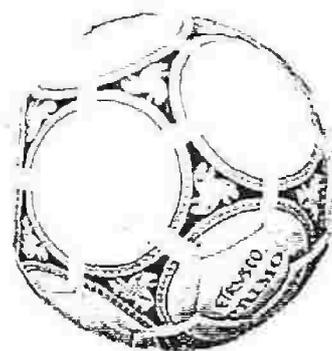
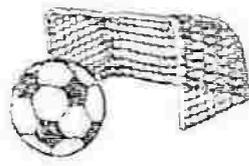
اعداد وتصميم الباحث

مصطفى محمد بدرالدين سيد منصور





7











لماذا نقدم هذا الكتيب

عزيزي اللاعب

لقد وضع هذا الكتيب من أجل أن نساعدك علي الأداء الصحيح للمهارات في لعبتك المفضلة.....
من أجل أن يصبح أداؤك جميلا ومميزا .
ومن أجل الارتفاع بمستوي أدائك المهاري بطريقة صحيحة.
من أجل أن تصبح لاعبا في الفريق الأول لناديك .
من أجل أن تصبح لاعبا بمنتخب بلدك .
من أجل زياده ثقتك بنفسك .

من أجل هذا نقدم لك هذا الكتيب

وعليك عزيزي اللاعب أن تراعي الآتي

- ١ - تنفيذ تعليمات هذا الكتيب بكل دقة .
- ٢ - لا تنتقل من خطوة إلي أخرى إلا إذا فهمت و نفذت الخطوة السابقة جيدا فهما وأداءً .
- ٣ - العزيمة والتصميم علي الأداء هما مفتاح النجاح في التعلم .
- ٤ - سيطلب منك في بعض الأحيان أداء شيء معين أو الإجابة علي بعض الأسئلة نفذ كل ما يطلب منك تماما لكي يتحقق لك ماتريده لنفسك .

كيف تستخدم هذا الكتيب

- ١) يتم التدريب علي المهارات في هذا البرنامج في ملعب كرة القدم بنادي الغابة الرياضي .
- ٢) انظر إلي المهارة جيدا ثم حاول أن تؤدي حركة كل صورة من صور المهارة حسب تسلسل أرقامها ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ وكما هو موضح بالصور المسلسلة حسب تسلسل أرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .
- ٣) إذا نفذت المهارة بطريقة صحيحة وتأكدت من أنك تؤديها بكل دقة فأدِّ الخُطوات التعليمية التي في الصفحة التالية للمهارة
- ٤) إذا أخطأت في تنفيذ أحد أجزاء المهارة ارجع بسرعة إلي صورة المهارة وركز نظرك وبكل دقة علي الجزء الذي أخطأت فيه حتي لا تكتسب الأداء الخاطئ الذي يضرك ثم حاول تنفيذ المهارة مرةً أُخري بالطريقة الصحيحة .
- ٥) إذا نفذت عزيزي اللاعب المهارة كما هو موضح بالصور المسلسلة لكل مهارة فعليك أن تكون صادقا مع نفسك في الإجابة علي الأسئلة التي خلف كل مهارة .

هل تعلم

- أن لعبة كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى لاغلب دول العالم ومنها مصر .

- هل تعلم أن كرة القدم تتكون من ٨ مهارات هي :-

- ١- الركلات
- ٢- الجرى بالكرة
- ٣- المحاورة
- ٤- السيطرة على الكرة
- ٥- ضرب الكرة بالرأس
- ٦- رمية التماس
- ٧- مهاجمة الكرة
- ٨- حراسة المرمى

وسنقوم يا عزيزى اللاعب فى هذا الكتيب المصور بدراسة

(الركلات - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس)

- هل تعلم أن ملعب كرة القدم الذى يقام عليه المباريات الدولية لايزيد طولة عن ١٢٠ ياردة ، ولايقبل عن ١١٠ ياردة وعرضة لايزيد عن ٨٠ ياردة ، ولا يقبل عن ٧٠ ياردة .

- هل تعلم أن وزن كرة القدم ١٦ أوقية ، ولايقبل عن ١٤ أوقية .

- هل تعلم أن فريق كرة القدم يتكون من ١١ لاعب بما فيهم حارس المرمى .

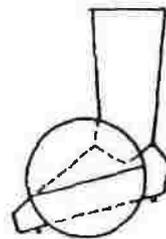
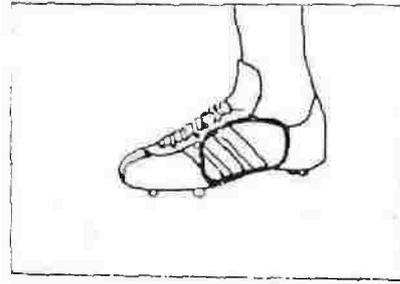
- هل تعلم عدد حكام مباراة كرة القدم ؟

أنهم ٣ حكام للملعب يتم تعيينهم من قبل لجنة الحكام بالاتحاد المصرى لكرة القدم لإدارة المباراة وهناك حكم رابع مراقب للمباراة .

- هل تعلم أن مدة المباراة ٩٠ دقيقة موزعة على شوطين كل شوط ٤٥ دقيقة .

- هل تعلم أن لعبة كرة القدم تتميز (بالتحمل - القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة) .

مهارة زكل الكرة
بياطن القدم



عزيزي اللاعب ان مهارة ركل الكرة بباطن القدم تستخدم
في

أ - التمرير القصير

ب - التصويب الدقيق كما في ضربات الجزاء

ولابد عزيزي اللاعب انك تسأل بأي
جزء من القدم تؤدي الركلة



تؤدي هذه الركلة كما هو موضح بالصورة بالجزء الجوف
او المقعر من القدم

والان انتقل ايها اللاعب الي الصفحة التالية .



طريقه اداء ركل الكرة بباطن القدم



انظر الي الصور جيدا ولاحظ



الصورة (١)
الاقتراب يكون في خط مستقيم
الرجل غير الراكلة:
وضع قدم الرجل غير الراكلة بجانب
الكرة بمسافة مناسبة - ثني الركبة
قليلا



الرجل الراكلة:
مرجحة الرجل الراكلة للخلف من
مفصل الفخذ - مع ثني الركبة قليلا .
الصورة (٢)
مرجحة الرجل الراكلة للامام - اجاه
مشط القدم للخارج



الصورة (٣)
ركل الكرة من منتصفها . مع ثبات
مفصل القدم



الصورة (٤)
متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها

لاحظ عزيزي اللاعب ان يكون

لحظة ملامسة الكرة يميل للامام قليلا

تحفظان اتزان الجسم لحظة ركل الكرة

ومرفوعان قليلا

علي الكرة اثناء ركلها

الجنع

الذراعان

النظر

عزيزي اللاعب أداء هذه المهارة بصورة جيدة عليك بأن
تسير بصورة متدرجة بالخطوات التعليمية الآتية وعليك
بأداء المهارة بالقدمين

الخطوة الأولى :

ادي ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة كما في

صفحه (١٣)

الخطوة الثانية :

قف علي بعد ٥ خطوات من زميلك . ضع الكرة امامك قم

بركل الكرة بباطن القدم من الثبات الي زميلك الذي يكرر

الاداء التكرار ١٥ مرة

الخطوة الثالثة :

دحرج الكرة امامك ثم اجري خلفها وقم بركلها

بباطن القدم من المنتصف كرر الاداء لمدة ١٠ مرات

الخطوة الرابعة :

قم بتنطيط الكرة بباطن القدم الي ان تقع منك

الخطوة الخامسة :

قف وامامك زميلك وعلي بعد ١٢ خطوة تبادل تمرير

الكرة مع زميلك بباطن القدم

الخطوة السادسة :

ابعد عن حائط ٦ خطوات ضع الكرة امامك واتخذ

وضع الركل ثم اركل ١٠ مرات بالقدم اليمني ، ١٠ مرات بالقدم

اليسري .

اختبر معلوماتك

سؤال ما اسم المهارة السابقة التي تعلمتها ؟

الإجابة

إذا لم تعرف الإجابة فأرجع الي صفحة (١٣)
لتعرف الإجابة الصحيحة .

سؤال كم عدد الصور في هذه المهارة ؟

الإجابة

إذا لم تعرف الإجابة فأرجع الي صفحة (١٣)

سؤال اختار الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات

الآتية :

اثناء أداء الركلة:

الجذع يميل للامام قليلا

الجذع يميل للخلف

الجذع يكون علي استقامته

اثناء اداء الركلة:

النظر علي الكرة لحظة ركلها

النظر للملعب

لايتم النظر علي الكرة

اثناء اداء الركلة:

لايوجد انثناء في الركبتين

يوجد انثناء خفيف في الركبتين

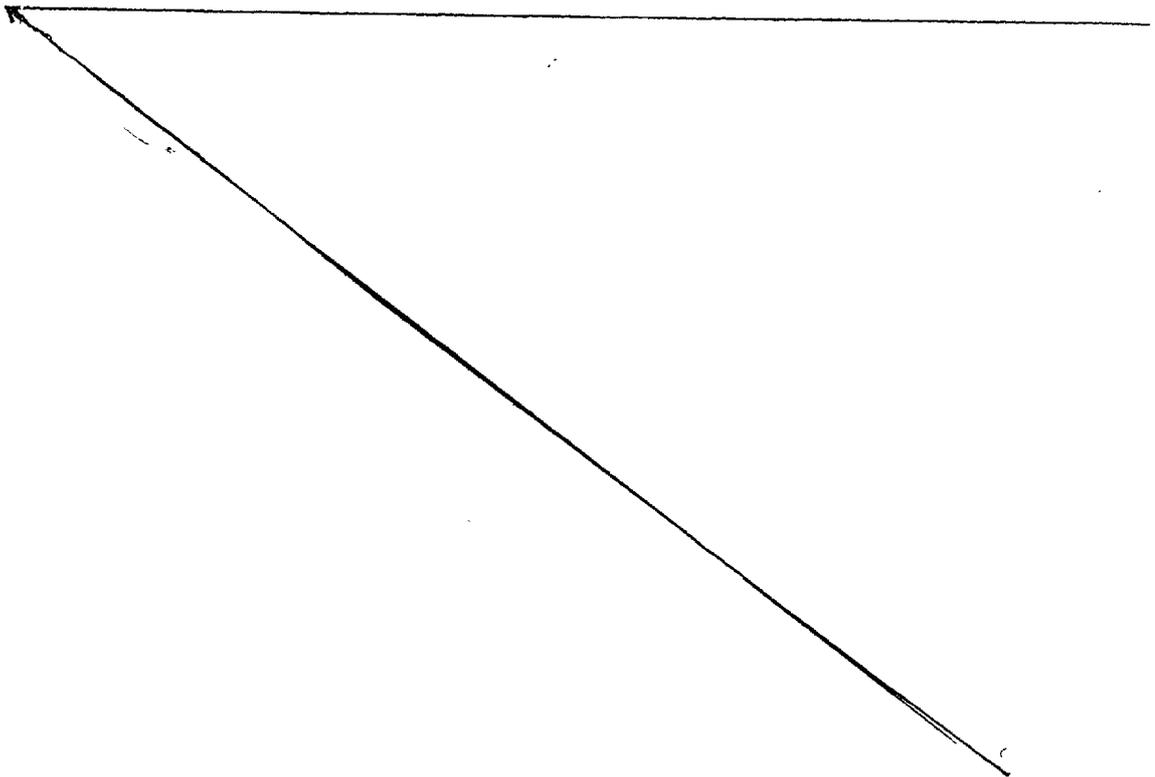
يوجد انثناء شديد في الركبتين

يتم ركل الكرة

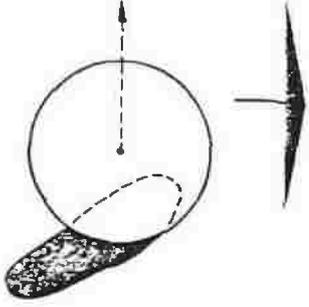
من اسفل الكرة
من منتصف الكرة
من اعلي الكرة

سؤال هل تعرف استخدامات تلك المهارة؟
اذا لم تعرف الإجابة فأرجع الي صفحة (١١)

عزيزي اللاعب اذا وجدت صعوبة في الإجابة علي تلك
الأسئلة فارجع الي الصفحات الخاصة بالمهارة وقم
بمراجعتها .



عزيزي اللاعب ان مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي تستخدم في



أ - التمريرات الطويلة

ب - التمريرات العرضية

ج - التصويب الملتوي علي المرمى

د - في الضربات الحرة للتغلب علي حائط الصد

ولابد انك عزيزي اللاعب تسأل باي جزء من القدم تؤدي

ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

الجواب هو

ركل الكرة بوجه

القدم الداخلي

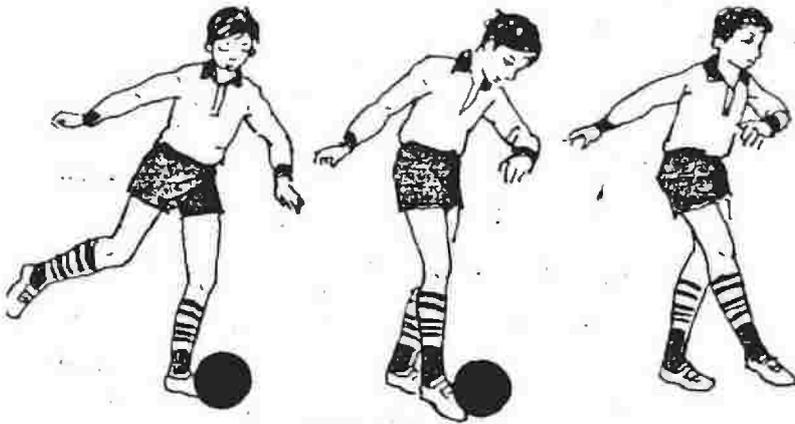
كما هو موضح

بالصورة في المنطقه

من الاصبع الكبير

حتي بداية باطن

القدم



والآن انتقل الي الصفحة التالية ولاحظ

طريقة أداء ركل الكرة بوجه القدم الداخلي



انظر الي الصور جيدا ولاحظ الآتي

- الصورة رقم (١) الاقتراب بميل
الرجل غير الراكلة وضع قدم الرجل غير الراكلة بجانب الكرة وللخلف قليلا - انثناء خفيف في الركبة
الرجل الراكلة ثني ركبة الرجل الراكلة - مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ .
- الصورة (٢) مرجحة الرجل الراكلة للامام - مع فرد وشد مفصل القدم لركل الكرة .
- الصورة (٣) فرد الرجل تماما . وركل الكرة في المنطقه من الاصبع الكبير حتي بداية باطن القدم .
- الصورة (٤) متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .
لاحظ عزيزي اللاعب ان يكون
النظر يكون علي الكرة عند أداء الركل
الذراعان رفع الذراعان للجانب قليلا لحفظ التوازن
الجنع في لحظة ركل الكرة يكون كتف الرجل الراكلة للخلف قليلا ، كتف الرجل غير الراكلة للامام قليلا

عزيزي اللاعب

عليك أن تؤدي الخطوات التعليمية الآتية حسب تسلسلها عليك أن تستخدم كلتا القدمين في الأداء

الخطوة الاولى :

ضع الكرة امامك ثم اقترب بميل نحو الكرة مع اخذ الوضع الصحيح للركل دون ركل الكرة . التكرار ١٥ مرة

الخطوة الثانية :

قف علي بعد ١٠ خطوات من زميلك ضع الكرة امامك وخذ وضع الركل الصحيح وقم بركل الكرة لزميلك متوسطه الارتفاع بالتبادل مع زميلك التكرار ١٥ مرة

الخطوة الثالثة :

ضع الكرة في مكان الضربة الركنية وادي الركل ١٠ امرات من الجانب الايمن و ١٠ امرات من الجانب الايسر

الخطوة الرابعة :

يقوم اللاعب بدحرجة الكرة لنفسه حوالي ٤ خطوات ثم يقوم بركل الكرة بوجه القدم الداخلي لزميله الذي يبعد عند ٢٠ خطوة

الخطوة الخامسة :

ضع الكرة علي خط التماس علي بعد ١٥ خطوة من راية الكورنر . يقوم اللاعب بركل الكرة عاليا لتسقط داخل منطقة المرمى ويكرر التمرين ١٠ امرات من الجانب الايمن ، ١٠ امرات من الجانب الايسر .

والآن انتقل الي الصفحة التالية

اختبر معلوماتك

ماهي استخدامات تلك المهارة ؟

سؤال

الإجابة:

اذا لم تعرف الإجابة إرجع الي صفحة (١٦)
كم عدد الصور لهذه المهارة ؟

سؤال

الإجابة:

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (١٧)
باي جزء من القدم يتم ركل الكرة؟

سؤال

الإجابة:

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (١٦)
اكمل ما يأتي

س

أ - الاقتراب علي الكرة

ب - تستخدم تلك المهارة في

التمرير ، التمرير

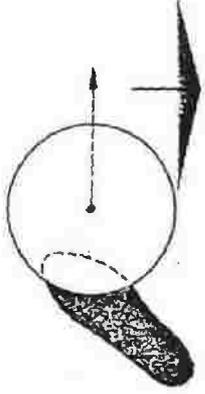
التصويب

ج - ما اسم هذه المهارة.....

د - رفع الذراعان قليلا لحفظ التوازن

عزيزي اللاعب اذا لم تعرف الإجابة الصحيحة ارجع الي الصفحات
الخاصة بالمهارة لتعرف الإجابة .

عزيزي اللاعب إن مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي تستخدم في



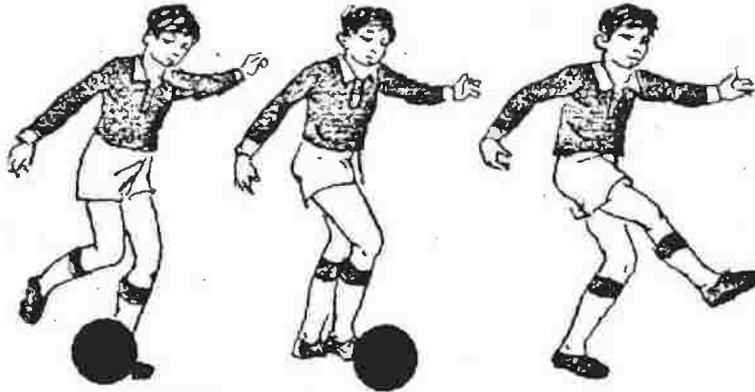
أ - التمرير القصير

ب - التمرير المتوسط

ج - التمرير الطويل

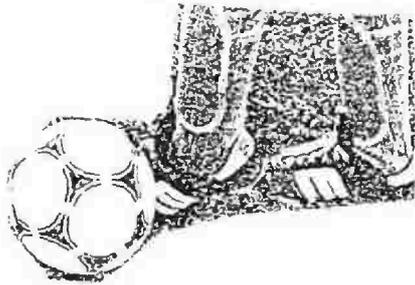
ب - التصويب الملتوي علي المرمي سواء كانت الكرة علي
الارض او في الهواء

ولابد عزيزي اللاعب انك تسأل بأي جزء
من القدم تؤدي الركلة



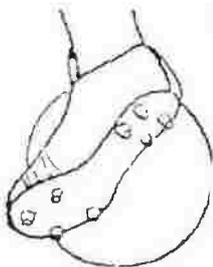
الجواب هو

ان ركل الكرة بوجه
القدم الخارجي
يتم بواسطة
الأصابع
الصغيرين مع
الحافه الخارجي
للأصبعين



والآن انتقل ايها اللاعب الي الصفحة التالية

ولاحظ طريقه الأداء



طريقة أداء ركل الكرة بوجه القدم الخارجي



انظر الي الصور جيدا ولاحظ

- | | | |
|--|--|--|
| | <p>الصورة (١)
الرجل غير الراكلة
الاقتراب بميل
وضعها خلف والي جانب الكرة - اثناء بسيط في
الركبة</p> | |
| | <p>الرجل الراكلة
ثني ركبة الرجل الراكلة - مرجحتها للخلف من
مفصل الفخذ</p> | |
| | <p>الصورة (٢)
الرجل الراكلة
مرجحة الرجل الراكلة للامام واستدارة سن القدم
للدخل</p> | |
| | <p>الصورة (٣)
ركل الكرة بوجه القدم الخارجي بواسطة الأصبعين
الصغيرين مع الحافه الخارجية للأصبعين</p> | |
| | <p>الصورة (٤)
المنظر
الذراعان
المنظر
متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها
لاحظ عزيزي اللاعب أن يكون
يكون علي الكرة عند أداء الركل
رفع الذراعان للجانب قليلا عند ركل الكرة
ميل الجذع للامام عند ركل الكرة</p> | |

عزيزي اللاعب

الخطوات التعليمية الآتية يجب أن تؤديها حسب تسلسلها لأنها متدرجة من السهل الي الصعب
وعليك أن تستخدم كلتا القدمين في الأداء .

الخطوة الاولى : ضع مقعد سويدي علي جانبه . أو استخدم حائط ثم ضع الكرة علي بعد ٣ خطوات . ثم اركل الكرة بقوة بسيطة والتكرار ١٠ مرات .

الخطوة الثانية : نفس التدريب السابق ولكن ابتعاد الكرة عن المقعد السويدي أو الحائط ١٠ خطوات . والتكرار ٥ مرات

الخطوة الثالثة : قف علي بعد ٧ خطوات من زميلك قم بمسك الكرة في يدك حاول أن تسقط الكرة من يدك وقبل أن تلمس الارض اركلها بوجه القدم الخارجي لزميلك الذي يكرر نفس الأداء . والتكرار ١٠ مرات لكل واحد

الخطوة الرابعة : يقوم اللاعب بركل الكرة وهي ثابتة علي الارض بعد الاقتراب بعدة خطوات التكرار ١٠ مرات

الخطوة الخامسة : يقوم اللاعب بوضع الكرة علي خط ال ١٨ ياردة ثم الاقتراب والتصويب علي المرمى بوجه القدم الخارجي

اختبر معلوماتك

ما أسم المهارة التي تعلمتها ؟

سؤال

الإجابة

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (٢١)

ماهي استخدامات تلك المهارة ؟

سؤال

الإجابة

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (٢٠)

باي جزء من القدم يتم ركل الكرة

سؤال

الإجابة

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (٢٠)

كم عدد الصور لهذه المهارة ؟

سؤال

الإجابة

اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحة (٢١)

ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحة

سؤال

أ - الرجل غير الراكلة يكون هناك :-

انثناء خفيف في ركبة الرجل غير الراكلة

لايوجد انثناء في الركبة

يوجد انثناء شديد في ركبة الرجل غير الراكلة

ب - الرجل الراكلة

يتم مرجحتها من مفصل الفخذ

يتم مرجحتها من مفصل الركبة

لايتم مرجحتها

ج - الجذع عند ركل الكرة'

يميل الجذع للخلف عند الركل

يميل الجذع للامام قليلا عند الركل

يبقى الجذع علي استقامته عند الركل

د - النظر عند ركل الكرة'

يكون النظر علي الكرة' عند ركل الكرة'

لايكون النظر علي الكرة' عند ركل الكرة'

يكون النظر علي الملعب عند ركل الكرة'

هـ - الذراعان عند ركل الكرة'

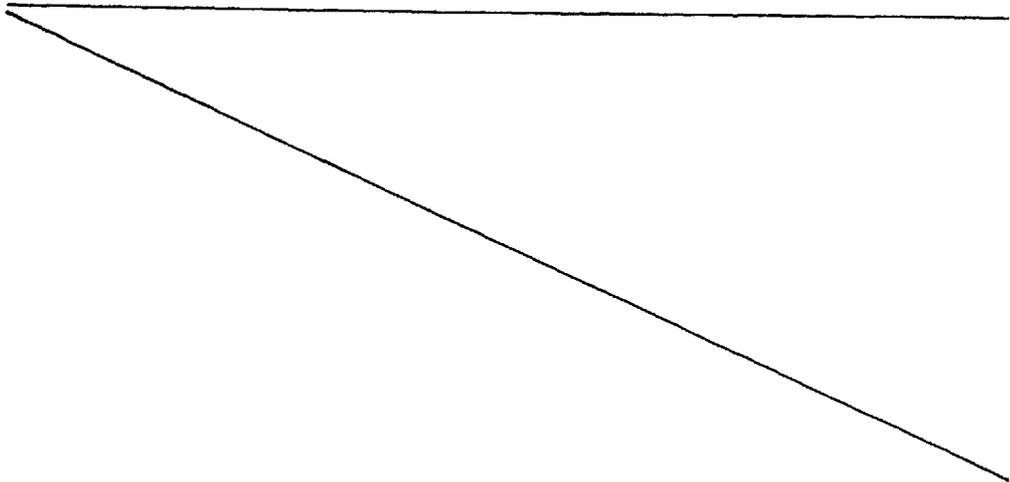
يكون الذراعان ملاصقين للجسم

رفع الذراعان للجانب قليلا

رفع الذراعان عاليا

عزيزي اللاعب اذالم تعرف الإجابة الصحيحة ارجع

الي الصفحات من (٢٠) الي (٢١) لتعرف الإجابة'



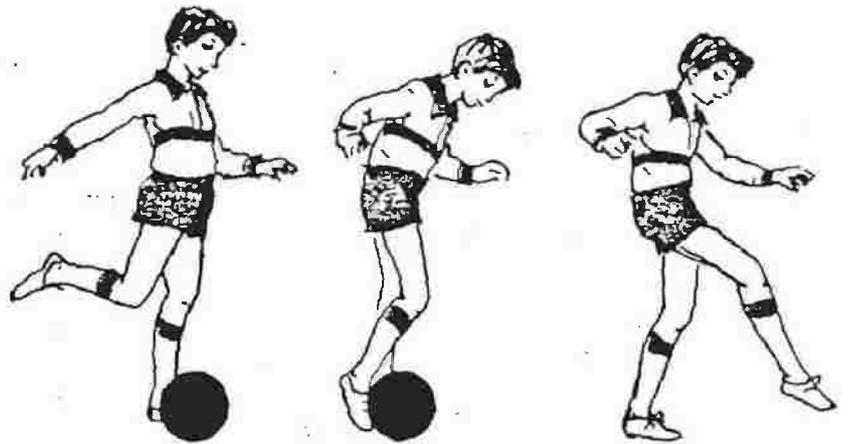
عزيزي اللاعب إنك تسأل باي جزء من القدم تؤدي ركل الكرة بوجه القدم الامامي

انظر الي الصور جيدا ولاحظ

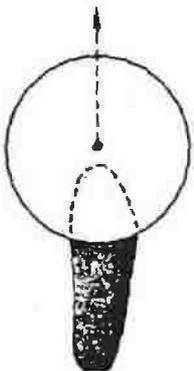


إن وجه القدم الامامي
هو الجزء المغطي برباط
الحذاء
وتستخدم تلك
المهارة في

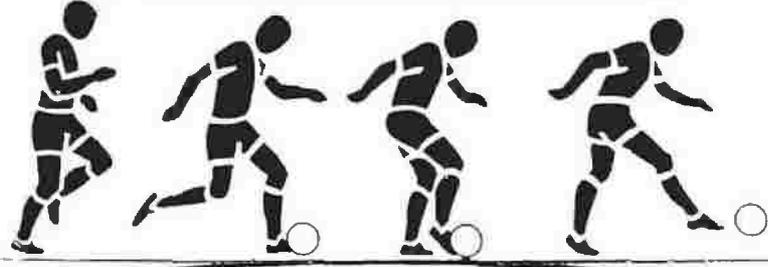
- ١ - التمرير الطويل
- ٢ - التصويب القوي
- علي المرمي



والآن انتقل الي الصفحة التالية



طريقة اداء ركل الكرة بوجه القدم الامامي



عزيزي اللاعب انظر الي الصور جيدا ولاحظ



الصورة (١) اقترب ايها اللاعب في الاتجاه الذي ستوجه اليه الكرة.

الصورة (٢)



الرجل غير الراكلة
وضعها بجانب الكرة وعلي مسافة مناسبة من الكرة -
ثني ركبة الرجل غير الراكلة قليلا .

الرجل الراكلة

مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ -
انثناء خفيف في الركبة

الصورة (٣)

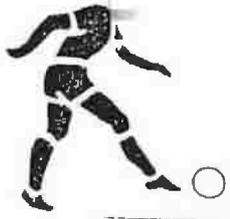


الرجل الراكلة
مرجحة الرجل الراكلة للامام مع فرد مفصل القدم ثم
مقابلة وجه القدم الامامي الكرة من منتصفها الركلها

الصورة (٤)

متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها

لاحظ الآتي عند ركل الكرة



عند ملامسة الكرة بالقدم يميل الجذع للامام قليلا

الجذع

يقع نظر اللاعب علي الكرة اثناء الركلة

النظر

رفع الذراعان عن الجسم قليلا لحفظ التوازن .

الذراعان

والآن انتقل الي الصفحة التالية

عليك ايها اللاعب ان تؤدي الخطوات التعليمية الآتية
كما هو مطلوب لتصل الي أداء المهارة بطريقة جيدة .
ولا تنسي أن تستعمل القدمين عند الأداء

الخطوة الاولى قم بأداء المهارة بدون كرة كما في صفحة
(٢٦) وعندما تشعر انك قمت بالأداء المطلوب
انتقل الي الخطوة الاخرى

الخطوة الثانية امسك الكرة بيدك و قم باسقاط الكرة
امام القدم الراكلة لتركلها بالقدم قبل ان
تصل الي الارض . كرر الاداء ١٠ مرات

الخطوة الثالثة امسك الكرة في يدك و قم بالجرى ٤ الي ٥
خطوات ثم اسقط الكرة من يدك واركلها بوجه
القدم الامامي قبل ان تصل الي الارض كرر الأداء
١٥ مرة .

الخطوة الرابعة قف امام زميلك علي بعد ٨ خطوات يرمي لك
زميلك الكرة عاليه لترتد امامك مرتين وفي المرة
الثالثة تقوم بركل الكرة بوجه القدم الامامي
اليه مرة اخري كرر الأداء ١٠ امرات ثم بدل مع
زميلك .

الخطوة الخامسة ضع الكرة امامك ثم قم بركلها بوجه
القدم الامامي لزميلك الذي يقوم بعمل نفس
الاداء كرر الأداء ١٠ مرات

اختبر معلوماتك

سؤال ما اسم المهارة التي تعلمتها ايها اللاعب ؟
الإجابة اذا لم تعرف الإجابة الصحيحة فارجع الي
 صفحة (٢٦)

سؤال اكمل ما يأتي
 أ - تستخدم تلك المهارة في

.....

ب - كم عدد الصور في تلك المهارة

ج - وجه القدم الامامي هو الجزء المغطي

برباط

سؤال اختار الإجابة الصحيحة من بين الاقواس

وضع تحتها خط .

أ- ثني ركبة الرجل غير الراكلة (كثيرا - قليلا - لا يوجد ثني)

ب- النظر وقت الركل يكون علي (الملعب - الكرة - اللاعب)

عزيزي اللاعب إذا لم تعرف الإجابة الصحيحة ارجع الي صفحة (٢٥)

، (٢٦) لتعرف الإجابة الصحيحة .

ممارسة الجري بالكرة

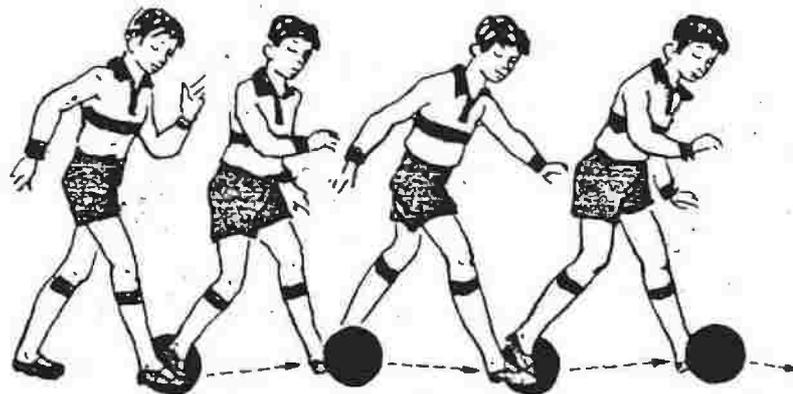


ايها اللاعب لاحظ
الصورة التي امامك
جيذا



وقبل ان تقوم بقلب الصفحة هل تعرف مافائدة الجري بالكرة اقول
لك انه يستخدم في الاتي
(١) عندما لايتوافر للاعب فرصة التمرير لزملائه يقوم بالجري
بالكرة .

(٢) يستخدم الجري بالكرة عند التصويب علي المرمى .



طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي



انظر الي الصور جيدا ولاحظ



وضعها للخلف قليلا وإلي جانب الكرة - مع
انثناء خفيف في الركبة

الصورة (١)

الرجل غير الراكلة



تتحرك من الخلف للامام - انثناء خفيف في
الركبة

الرجل الراكلة

دوران سن القدم للداخل حتي يواجه وجه القدم
الخارجي الكرة، ودفع الكرة للامام

الصورة (٢)



متابعة الكرة بعد دفعها للامام حتي لا تبتعد
الكرة كثيرا

الصورة (٣)

لاحظ عزيزي اللاعب الاتي

يميل للامام قليلا

الجذع

تعمل علي حفظ اتزان الجري برفعها عن الجسم

الذراعان

قليلا

يكون علي الكرة لحظة لمسها ثم ترفع لتلاحظ

النظر

اللاعب

عزيزي اللاعب : أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بصورة جيدة يجب أن تؤدي الخطوات التعليمية الآتية وفقا لتسلسلها .

الخطوة الاولى	ضع الكرة امامك واتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي كما في صفحة (٣١)
الخطوة الثانية	ضع الكرة امامك واتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي وامشي بالكرة للامام لمسافة ٣٠ خطوة . كرر الأداء ١٠ مرات
الخطوة الثالثة	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للامام ببطء لمسافة ٣٠ خطوة . كرر الأداء ١٠ مرات
الخطوة الرابعة	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للامام ببطء لمسافة ٤٠ خطوة التكرار ١٠ مرات
الخطوة الخامسة	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بسرعة متوسطة لمسافة ٥٠ خطوة باستخدام القدمين - كرر الاداء ١٠ مرات
الخطوة السادسة	الجري بالكرة للامام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة لمسافة ٥٠ خطوة كرر الأداء ٥ مرات
الخطوة السابعة	الجري بالكرة للامام باستخدام الجري المتعرج بين اقماع عدد ٥ اقماع . المسافة بين كل قمع ٣ خطوات . التكرار ٥ مرات

الجرى بالكرة بوجه
القدم الداخلي



طريقة أداء الجري بالكرة
بوجه القدم الداخلي



انظر الي الصور جيدا ولاحظ

الصورة (١)



الرجل غير الراكلة وضعتها للخلف قليلا والي جانب الكرة - مع
انثناء في الركبة



الرجل الراكلة تتحرك من الخلف للامام - انثناء خفيف من الركبة



الصورة (٢) دوران سن القدم للخارج حتى يواجه وجه القدم
الداخلي الكرة، دفع الكرة للامام

الصورة (٣) متابعة الكرة بعد دفعها للامام حتى لا تبعد

الكرة كثيرا

لاحظ عزيزي اللاعب الاتي

الجذع يميل للامام قليلا

الذراعان تعمل علي حفظ اتزان الجسم اثناء الجري

برفعها عن الجسم قليلا

النظر يكون على الكرة لحظة لمسها ثم ترفعه لتلاحظ

الملعب

الخطوات التعليمية ص (٣٢) قم بالتدريب عليها بوجه القدم الداخلي

اختبر معلوماتك

سؤال كم عدد الصور في كل مهارة من مهارات الجري ؟
 الإجابة اذا لم تعرف الإجابة فارجع الي صفحة ٣٤/٣٤ لتعرف الإجابة
 الصحيحة

اكمل ما يأتي

أ - تستخدم مهارة الجري بالكرة في

..... ,

ب - عزيزي اللاعب درست مهارة الجري بالكرة بوجه القدم

..... , ومهارة الجري بالكرة بوجه القدم

سؤال اختار الإجابة الصحيحة من بين اختيارات

أ) عند دفع الكرة للامام يكون النظر علي

الكرة اللاعب الملعب الاعبين

ب) عند الجري بالكرة يوجه القدم الخارجي يدور سن القدم

للخارج للداخل عمودي

ج) عند الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يدور سن القدم

للداخل عمودي للخارج

د) عند الجري بالكرة يكون وضع الجذع

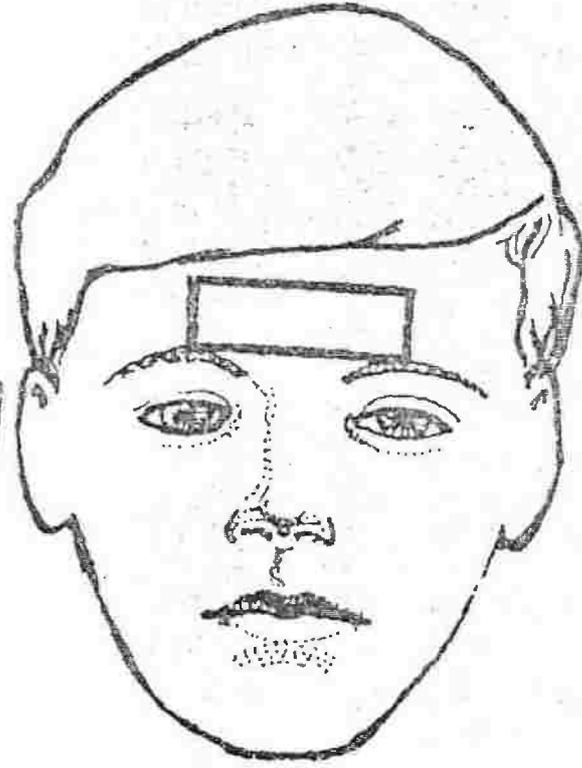
علي استقامته مائل للامام قليلا

مائل للخلف قليلا

عزيزي اللاعب اذا لم تعرف الإجابة ارجع الي صفحات (٣٠) الي (٣٤) لتعرف
 الإجابة الصحيحة

ضرب الكرة بالرأس
من الثبات





عزيزي اللاعب لاحظ الصورة
يتم ضرب الكرة بالرأس بالجيئة

وهو المستطيل المرسوم في الصورة

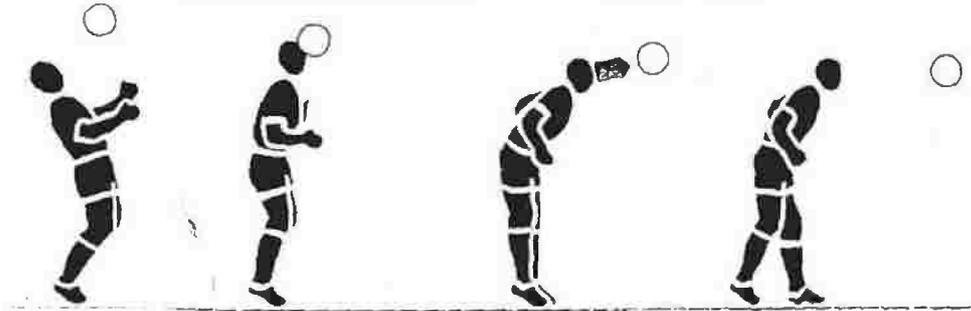
ولاتنسي أن العينان تكون مفتوحتان عند ضرب الكرة بالرأس
هل تعرف استخدامات ضرب الكرة بالرأس تستخدم في

١ - التمرير القصير والمتوسط

٢ - التصويب علي المرمي

٣ - تشتيت الكرة في حالة الدفاع

طريقة اداء ضرب الكرة
بالرأس من الثبات



عزيزي اللاعب انظر الي الصور جيدا ولاحظ

الصورة (١)



القدمان بجوار بعضهما - ثني الركبتين قليلا ثني
الذراعين ورفعهما للجانب قليلا .
ميل الرأس للخلف



الصورة (٢) فرد الركبتين - تثبيت عضلات الرقبة

الصورة (٣) دفع الرأس للامام لضرب الكرة بجهة الرأس
في منتصف الكرة - العينان تكون مفتوحه عند ضرب
الكرة



الصورة (٤) متابعة الراس للكرة بعد ضربها

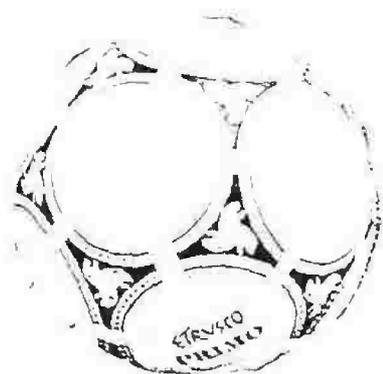
والان انتقل الي الصفحة التالية



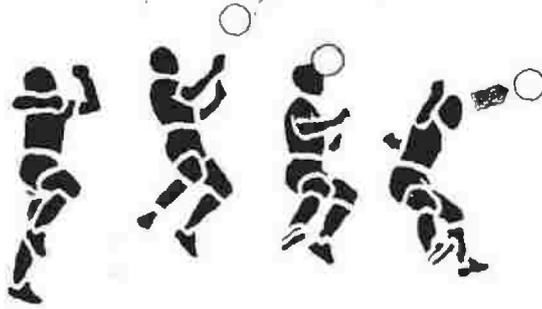
عزيزي اللاعب عليك أن تؤدي هذه الخطوات التعليمية وفقا لتسلسلها حتي تصل الي أداء المهارة بطريقه جيدة

- الخطوة الاولى** امسك الكرة بكلتا يديك ثم ارمي الكرة عاليا فوق الرأس بقليل وحاول ضربها لمرة واحدة كرر الأداء ١٠ مرات
- الخطوة الثانية** نفس الخطوة السابقة ولكن عليك بضرب الكرة برأسك مرتين لاعلي قبل أن تمسكها كرر الأداء ١٠ مرات
- الخطوة الثالثة** حاول تنطيط الكرة برأسك اكبر عدد من المرات كرر الأداء ١٠ مرات
- الخطوة الرابعة** قف امام زميلك علي بعد ٥ خطوات امسك الكرة وارفعها لاعلي وقم بضربها لزميلك الذي يمسك الكرة ليقوم بعمل نفس الأداء التكرار ١٠ مرات
- الخطوة الخامسة** قف امام زميلك الذي يبعد عنك ٨ خطوات امسك الكرة بيديك قم برميها عاليا الي زميلك بيديك الذي يقوم بضربها بالرأس من الثبات ويستمر الأداء ١٠ مرات ثم التبديل
- الخطوة السادسة** قف امام زميلك الذي يبتعد عنك خمس خطوات ثم مرر الكرة برأسك اليه ليردها اليك بالرأس ايضا كرر الأداء ١٠ مرات

ضرب الكرة بالرأس من الحركة



طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الحركة



عزيزي اللاعب انظر الي الصور جيدا ولاحظ

الاقتراب يكون بعدة خطوات للمكان الذي سيقوم فيه

اللاعب بضرب الكرة بالرأس .

الصورة (١) يقوم اللاعب بدفع الارض بقدم واحده او

بالقدمين معا

الصورة (٢) ارتفاع الجسم لاعلي - ميل الجذع للخلف

دفع الذراعان للامام قليلا لحفظ التوازن

الصورة (٣) دفع الرأس للامام لتقابل جبهة الرأس الكرة

في منتصفها - العينان مفتوحتان

الصورة (٤) متابعة الرأس للكرة بعد ضربها انثناء في الركبتين

الهبوط بالقدمين او بقدم بعد الاخري

والان انتقل الي الصفحة التالية



**قم ايها اللاعب بأداء الخطوات
التعليمية الآتية حتي تؤدي المهارة
بطريقة جيدة**

الخطوة الاولى ادي حركة ضرب الكرة بالرأس من الحركة بدون كرة بعد
الجري خمس خطوات كرر الأداء ١٠ مرات

الخطوة الثانية قف امام زميلك علي بعد ١٠ خطوات ليرمي لك الكرة عاليا
لتقوم بضربها بالرأس وتردها اليه مره اخري كرر الأداء ١٠
مرات ثم تبادل مع زميلك الأداء

الخطوة الثالثة نفس الخطوة السابقة ولكن تزداد المسافة لتصبح ١٥
خطوة وتكرار الأداء ١٠ مرات

الخطوة الرابعة نفس الخطوة السابقة ولكن زميلك يرمي لك الكرة في
ارتفاعات مختلفه لتجري وتثب لتضرب الكرة كرر الأداء
١٠ مرات

الخطوة الخامسة قف علي خط ال (١٨) ياردة وزميلك خلف المرمي ليرمي
لك الكرة عاليا بيديه اجري في اتجاه الكرة ثم اثب لاعلي
لضرب الكرة بالرأس في المرمي كرر الأداء ١٠ مرات ثم بدل
الأداء مع زميلك

والان انتقل الي الصفحة الاخري

اختبر معلوماتك

سؤال ما اسم المهارتين التي تعلمتهما ؟
الإجابة اذا لم تعرف الإجابة الصحيحة ارجع الي صفحة:
 (٣٦) ، (٤٠) لتعرف الإجابة

سؤال كم عدد الصور في المهارتين ؟
الإجابة اذا لم تعرف الإجابة الصحيحة ارجع الي صفحة:
 (٣٨) ، (٤١)

اكمل ما يأتي

- يتم ضرب الكرة بالرأس بمنطقة

سؤال ضع علامه (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة:
 (X) امام العبارة الخاطأ

يتم ضرب الكرة باعلي الرأس
 عند ضرب الكرة بالرأس تكون العينان مفتوحتان
 الذراعين ملاصقتين للجسم اثناء أداء المهارة
 لاتستخدم ضرب الكرة بالرأس في التصويب

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مقدمة

يعد التطور المعرفى من أهم سمات العصر ، فقد تزايدت وتنوعت المعرفة وتضاعفت حجمها فى السنوات الاخيرة ، وتولد عن ذلك ظهور مجالات وفروع جديدة للعلوم ، وتزايدت النواحي الفكرية التى تتناول الظواهر والمشكلات ، فانتسج مجال المعرفة وتغير بناؤها ، ويمكن القول أن هناك صفتين أساسيتين لهذا التطور المعرفى ، اولاهما تتمثل فى سرعة هذا النمو وتعدد مجالاته ، والأخرى تتمثل فى قدرة الإنسان على استخدام هذه المعرفة فى تطوير اساليب الحياه ووسائلها .

ودروس التربية الرياضية تمتاز بأنها عملية تمارس من خلال انشطتها المتعددة ومعلوماتها الشائقة ، ومن خلال تلك الممارسة والمعلومات يتكون اتجاه الفرد نحوها ، وطريقة التعلم الذاتى كطريقة للتدريس تمتاز بأنها تعلم المبتدئ عن طريق نشاطه الذاتى وتفاعله مع الموقف التعليمى .

مشكلة البحث

لو تأملنا أساليب تعلم المهارات الأساسية فى كرة القدم فى الملاعب لوجدنا ان النمط السائد فيها يدور حول المدرب الذى يقف ليعرض المهارة عن طريق الشرح والنموذج امام أعداد كبيرة من المبتدئين ونظراً لكبر مساحة الملعب جعل المبتدئين منتشرين فى مساحة كبيرة تبعد كثيرا منهم عن متابعة الشرح أو رؤية النموذج ، ومن ثم يظهر التباين فى الفروق الفردية بين هؤلاء المبتدئين حيث لا يستطيع المدرب الاهتمام بكل مبتدئ على حده .

ومن هنا فقد لاحظ الباحث أهمية التعلم الذاتى كوسيلة لتعلم بعض مهارات كرة القدم حيث أجمعت معظم الدراسات فاعليته فى التعلم المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة ، ولذلك سعت لإجراء هذه الدراسة حول بعض مهارات كرة القدم .

أهمية البحث

يفيد هذا البحث مدربي كرة القدم بصفة عامة ، ومدربي مدارس الكرة (المبتدئين) بصفة خاصة فى التعرف على الأسس التى يستند إليها التعلم الذاتى من حيث كيفية توجيه

المبتدئين والأشراف عليهم مما قد يساعد المبتدئ على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بنجاح ، كما يحاول هذا البحث التعرف على مدى الفائدة المحققة من استخدام أسلوب التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مما قد يساعد على تعميم التعلم الذاتي للمهارات استناداً إلى النتائج المحققة .

أهداف البحث

- (١) تصميم كتيب مصور لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم كأسلوب من أساليب التعلم الذاتي .
- (٢) التعرف على أثر استخدام طريقة التعلم الذاتي على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم .

فروض البحث

- (١) يوجد فرق دال احصائياً بين افراد العينة التي تستخدم الكتيب المصور وافراد العينة التي تستخدم الطريقة التقليدية لصالح طريقة الأداء وفق ما ورد في الكتيب المصور .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين افراد العينة التي تستخدم طريقة التعلم الذاتي وافراد العينة التي تستخدم الطريقة التقليدية في القياس البعدي لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصالح افراد العينة التي تستخدم طريقة التعلم الذاتي .

عينة البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي " تصميم المجموعات المتجانسة " .

ادوات البحث

قام الباحث باستخدام الادوات التالية :

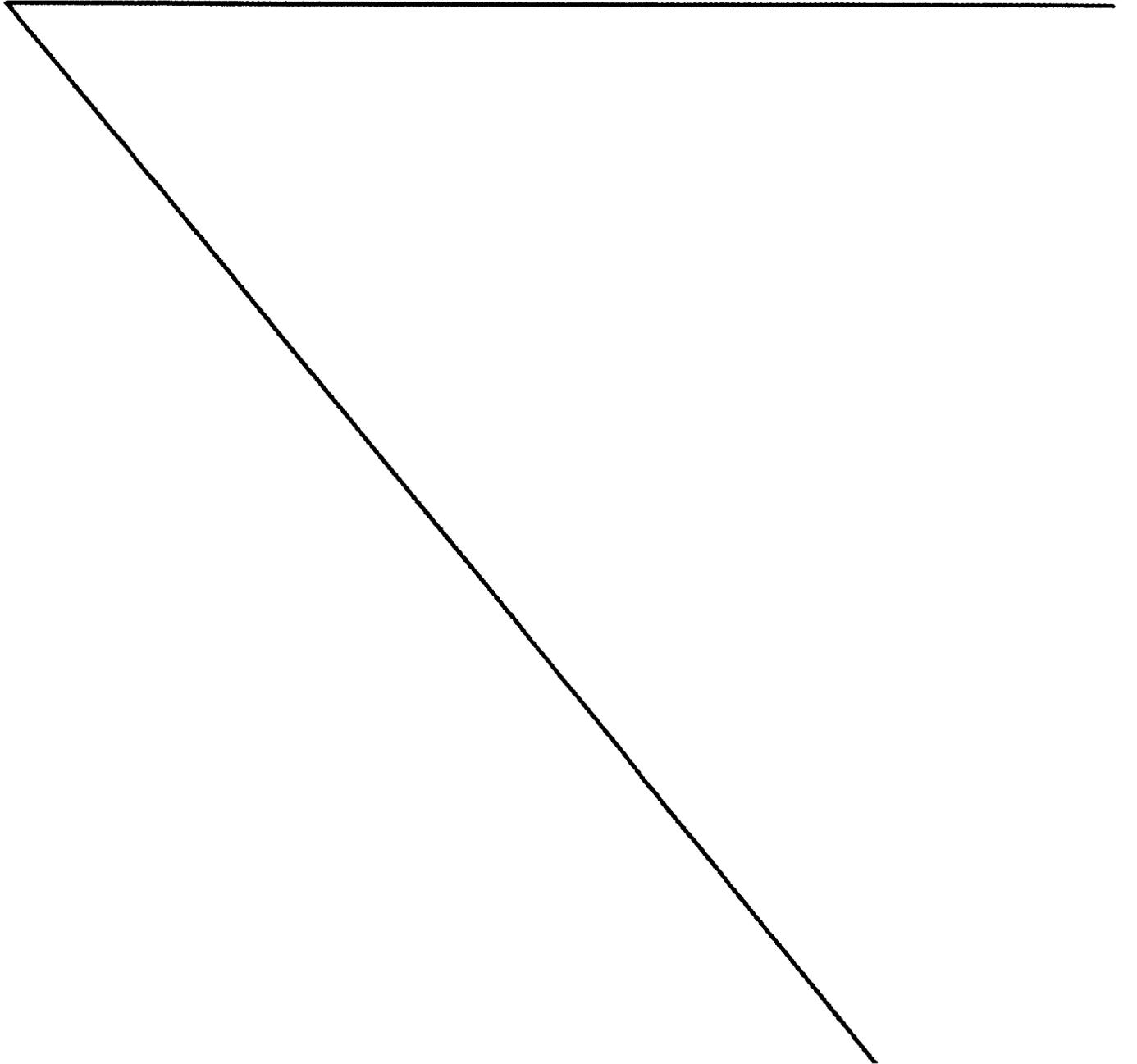
- ميزان طبي .
- الريستا ميتر .
- اختبار الذكاء المصور .
- بطارية الاستعداد البدني مهارى لناشئ كرة القدم من سن " ١١ - ١٣ عاماً " (الاختبارات المهارية)

- كتيب التعلم الذاتى بطريقة الصور المسلسلة .

نتائج البحث

- صلاحية " كتيب التعلم الذاتى بالصور المسلسلة " لتعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة القدم .

- طريقة التعلم الذاتى تحدث تأثيراً فعالاً للارتقاء بمستوى الأداء المهارى عند المبتدئين فى تعلم المهارات الأساسية فى كرة القدم عن الطريقة التقليدية .



HELWAN UNIVERSITY
Faculty of Physical Education for Boys - Cairo
Department of Games

**USING SELF-LEARNING IN LEARNING SOME
BASIC SKILLS IN SOCCER FOR BEGINNERS**

By

Mostafa Mohammed Badr Elddin Sayed Mansour

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in
Physical Education

Supervised By

Prof. Dr. *ashraf mohammed ali gaber*
Prof. of Soccer.
Faculty of Physical Education for
Boys - Cairo
Helwan University

Assist. Prof. Dr. *Sabry Ahmed Ali el-adawy*
Assist. Prof. of Soccer
Faculty of Physical Education for
Boys - Cairo
Helwan University

Cairo
1996

ENGLISH SUMMARY

INTRODUCTION

Knowledge development has become the trait of this age. Knowledge increased dramatically and became quite varied. This led to the appearance of new fields and branches of sciences. The ideological aspects dealing with phenomena and problems increased. Thus the fields of knowledge extended and their structure changed. One can say that there two main features of this development or growth of knowledge. First: the speed of this growth and the variation of its fields. Second: the capability of humans to use this knowledge in developing life.

Physical education as a subject is characterized of its practicality, its various fields, and its interesting information. The individual's direction toward physical education is formed through this practice and this interesting information. 'Self-learning, as a teaching method, is characterized by teaching the beginner through his own activity and his reaction with the instructional situation.

RESEARCH PROBLEM

Pondering the styles of learning the main skills of soccer, we find that the prevalent style is based on the coach. He shows the skills to a large number of beginners through explanation and example. Many of the beginners do not follow the explanation and they do not see the example. This resulted in the appearance of the variance in the individual differences of the beginners. The coach is not anymore able to care for each individual beginner.

From this, the researcher noticed the importance of self-learning as a means of learning some of the soccer skills. Most of the studies agree about the effectiveness of self-learning in skillful learning of different athletic activities. Thus the researcher attempted to conduct this study on some of soccer skills.

RESEARCH IMPORTANCE

This research is useful for soccer coaches in general, and soccer school coaches (beginners) in particular. The research is especially useful in knowing the basics of self-learning; as how to direct the beginners and how to supervise them. This will help the beginner learn some of the basic skills of soccer successfully. Furthermore, this research attempts to find the benefit of using self-learning in learning some soccer skills. This might help to generalize self-learning of skills, according to achieved results.

AIMS OF THE STUDY

To design a pictorial booklet for learning some basic soccer skills.

To identify the effect of using self-learning on the beginners learning of some soccer skills.

RESEARCH HYPOTHESES

There are statistically significant differences between using the pictorial booklet and using the traditional method in learning some basic soccer skills, in favor of the pictorial booklet.

There are statistically significant differences between using self-learning and the traditional method in post-measurement of learning some soccer skills, in favor of the self-learning method.

RESEARCH SAMPLE

The researcher used the experimental method design of equivalent groups.

RESEARCH TOOLS

The researcher used the following tools :

- A medical balance.
- Restameter.
- Pictorial IQ test, by Ahmed Zaky Saleh.
- Physical-skillful preparation battery of soccer juniors between 11 to 13 years old.
- Self-learning booklet by the serial pictures method.

RESEARCH RESULTS

- The validity the illustrated book (serial pictures) for learning some basic skills for beginners in soccer.
- The self-learning method has a stronger effect in raising the skillful performance level of beginners in learning basic soccer skills, than the traditional method.

