

أثر تمرينات خاصة وفقاً للاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم الصالات للطالبات

ابرار فاروق جاسم ، أ.م.د. وسام جليل سبع

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

ان لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الجماهيرية المنتشرة في العالم التي تمارس من قبل كلا الجنسين وشهدت امتدا واسعا على كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والعقلية والخططية والفنية والتربوية.

تتمثل مشكلة البحث الرئيسية في ضعف المهارات الاساسية لكرة قدم الصالات من خلال الدراسات السابقة هناك قلة استخدام الاستراتيجيات والاساليب التي يتعلم بها الطالبات لهذه المهارات حيث لا تعطي للطالبات مساحة من الحرية بالتفكير داخل الساحة على العكس من استراتيجية (P-A-K-S-A) التي تعطي الفرصة للمتعلم التعبير عن الافكار او المعلومات التي لها علاقة قد ولدت قناعة لدى الباحثان بضرورة دراسة تلك المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها .

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، مهارة التهديف ، كرة قدم الصالات

The effect of special exercises according to the strategy (P-A-K-S-A) in learning the skill of futsal soccer for female students

Abrar Farouk Jassim , Prof. Dr. Great Medal of Seven

Iraq. Diyala University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

Futsal is one of the popular games in the world that is practiced by both sexes and has witnessed a wide spread on all physical, skill, psychological, mental, mental, planning, technical and educational aspects.

The main research problem is the weakness of the basic skills of futsal football. Through previous studies, there is a lack of use of strategies and methods by which the students learn these skills, as it does not give the students a space of freedom to think inside the arena, unlike the PAKSA strategy, which gives the learner the opportunity to express ideas. Or the relevant information has generated a conviction among the researchers of the need to study that problem and find appropriate solutions to it.

Keywords: special exercises, scoring skill, futsal

1- المقدمة:

إنّ التقدم الحاصل في المجال الرياضي يشهد تسارعاً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت فردية ام فرقية ، وهذا التطور لم يكن بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة عمل ومثابرة من قبل الباحثين والمعلمين والمدربين من خلال تفهمهم لما تتضمنه هذه الألعاب من أسس وقواعد والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة بالوسائل والاساليب العلمية الحديثة والاجهزة والأدوات المتنوعة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في الأداء

وكرة قدم الصالات واحده من الالعاب الممتعة والمشوقة التي احتلت مساحة واسعة من الاهتمام من قبل المختصين والمعنيين بشؤون هذه اللعبة " تعد كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب الجماهيرية الحديثة وهي تلعب داخل القاعات وتعرف ايضاً بكرة القدم داخل الصالات وهي لعبة رياضية معروفة , تقام داخل صالات رياضية معدة

لهذه الرياضة" (المشتاق ، 2012 ، ص281) وتحتوي هذه اللعبة على مهارات مهمة وعديدة ذات اهمية متفاوتة ولعل من أهمها الدرجة والمناولة والتهديف ، ولجمال مهاراتها بدأت هذه اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الأطفال والشباب والنساء واللعبة حالياً تمارس تحت رعاية الـ (FIFA) وبدأت تنتشر في القارات كافة، ومثلما هو معروف إنّ لكل لعبة مهاراتها الخاصة وإنّ تُعلم أو تطوّر تلك اللعبة يعتمد على تعلم مهاراتها بالشكل الصحيح .

وعلى الرغم من تنوع طرائق واساليب التدريس وتوسعها غير إنّنا لا يمكن إنّ ننقّي إحداها و نُصفها بأنها المثالية والمعول عليها في تحقيق التعلم ولمختلف المراحل ، وإنّما لكل اسلوب خصائصه التي تتلاءم مع البيئة التعليمية واعداد المتعلمين وجنسهم والتجهيزات والأدوات الرياضية المتوفرة ، وبالتالي على المعلم إنّ يختار الاسلوب الأكثر ملائمة.

ومن هنا فقد دعت الحاجة الى الاعتماد على طرائق واساليب واستراتيجيات اكثر ارتباطا بحياة المتعلم واهتمامه لكي تكون قادر على تقليص الفجوة بين الخبرات المكتسبة في البيئة المحيطة.

لذلك فقد ظهرت العديد من الطرائق والاسراتيجيات التدريسية ومنها استراتيجيات (P.A.K.S.A) التي تنطوي على البحث من اجل تعزيز وعي الفرد بالمشكلة وهذه الاستراتيجيات تتضمن خطوات مهمة ابتداء من تحليل المشكلة وجمع المعلومات والتنظيم للوصول الى الحل.

ان استراتيجيات (P.A.K.S.A) (مهدي ورزوقي ، 2015 ، ص74)

قد تناولت التجديد في معالجة المشكلة اذ اهتمت بعرضها على المتعلمين ومن ثم استثارة تفكيرهم فيبدوا بالبحث عن الافكار او المعلومات التي لها علاقة بالمشكلة ومن ثم جمعها وتحليلها ومحاولة الربط بينها من اجل الوصول الى الاهداف المرجوة هناك العديد من الحواس التي يمتلكها المتعلم والتي تؤدي الى سرعة عملية التعلم والتي لها ارتباط مباشر ومن اهم هذه الحواس حاسة البصر حيث تعد حاسة البصر من أهم الحواس التي ندرك بها العالم من حولنا ، كونها حاسة ادراك واداة سلوكية ، بمعنى أنّ الإنسان عندما يبصر الشيء فهو لا يرى فقط بل يكون سلوكا معيناً نتيجة هذه الرؤية والأبصار لا يكون مجرد فعل ورد فعل وانما هو عملية تفاعل متكاملة فيرى الإنسان الشيء ويدركه ويحاله ويكون عاطفة نحوه سلبية كانت ام ايجابية ويسمى هذا الشعور حالة انفعال . ونعمة البصر من اعظم نعم الله على عباده وهي وسيلة الإنسان الرئيسة للتعرف على محيطه والرؤية البصرية تعتمد على عدة قدرات بصرية قد تم تحديدها مسبقاً من قبل الجمعية الأمريكية لطب العين بخمسة عشر قدرة بصرية متنوعة. (محمود ، 2001 ، ص68)

هناك اعتماد كبير لقدرات البصرية على استراتيجيات قيد البحث ومن هنا تأتي أهمية البحث في استخدام تمارين خاصة وفقاً لاستراتيجيات (P-A-K-S-A) ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات البصرية وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات .

ويهدف البحث إلى:

- 1- إعداد تمارين خاصة وفقاً لاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لطالبات الخامس الاعداي
- 2- التعرف على أثر استخدام التمارين الخاصة وفقاً لاستراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم صالات لطالبات الخامس الاعداي
- 3- التعرف على أفضلية استخدام استراتيجية (P-A-K-S-A) عن الاستراتيجية المتبعة في تعلم مهارة التهديف بكرة قدم صالات للطالبات الخامس الاعداي

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين (القبلي- البعدي) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الخامس الاعداي في قضاء بعقوبة للعام الدراسي 2019-2020 والبالغ عددهن (1228).

أما عينة البحث اشتملت على طالبات الصف الخامس اعداي من ثانوية (جمانة) والبالغ عددهن (43) فقد توزعت على شعيتين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) تمثلت شعبة أ المجموعة التجريبية وب المجموعة الضابطة وتم استبعاد (طالبة) من شعبة

أو(طالبتين) من شعبة ب ما بين راسبات وغير قدرات على اداء درس التربية الرياضية وتم اخذ (5) طالبات من كل مجموعة في التجربة الاستطلاعية الخاصة بالبحث وتشكل العينة نسبة (3.50%) من مجتمع البحث.

1-2-2 تجانس عينة البحث:

من اجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطالبات والشروع بتطبيق التجربة الرئيسية

، عمد الباحثان الى ايجاد التجانس بين افراد عينة البحث في مؤشرات النمو (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء.

2-3-1 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الملاحظة .

- الاستبانة.

- المقابلات الشخصية .

- الاختبارات والقياس .

- الوسائل الاحصائية

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة لابتوب نوع (hp) .

- ميزان طبي.

- حاسبة يدوية نوع (CASIO) .

- ساعة توقيت الكترونية .

- وحدة قياس الاطوال .

- ساحة المدرسة .

- هدف صغير أبعاده (50×75سم).

- جدار خشبي بعرض (150) سم بارتفاع (175) سم .

- كرات قدم صالات ملونة عدد (20) .

- صافرة نوع (FOX) .

- اشرطة لاصقة ملونة .

- هدف كرة قدم صالات قانوني مقسم الى اربعة اقسام .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات:

قام الباحثان بالاطلاع والاعتماد على المنهج الدراسي الموجود في ثانوية جمانة حيث كانت المهارات الاساسية من ضمن المنهج المقرر للصف الخامس الاعدادي وتم تحديد المهارات الاساسية في كرة قدم الصالات التي سيتضمنها البحث وهي (الدرجة ، المناولة التهديف) والموجودة ضمن المنهج المتبع.

اختبار التهديف:

اسم الاختبار: اختبار التهديف نحو هدف كرة قدم الصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين. (احمد ، 2016 ، ص88)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات: كرات قدم الصالات عدد (5) ، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار ، هدف كرة قدم الصالات ، ملعب كرة قدم للصالات.

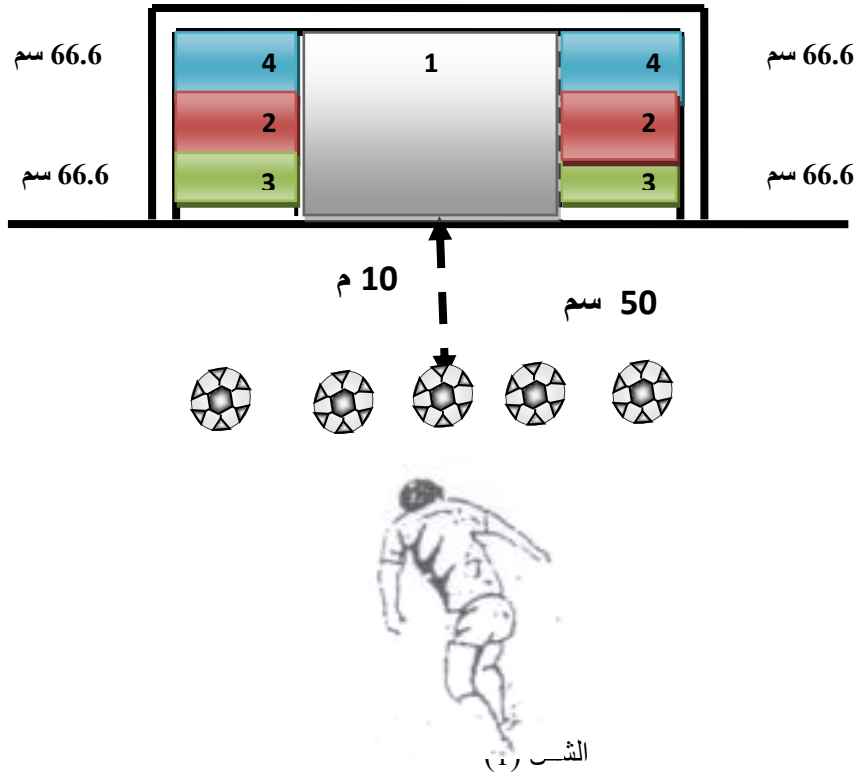
وصف الأداء : توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. كما موضح في الشكل(8) .

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:-

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف .
- اذا لعبت الكرة في تقسيمات المجالات فتذهب للأعلى .
- يعطى المختبر محاولة واحدة. - حدود الدرجة (صفر-20 نقطة) .

66.6 سم 166.8 سم 66.6 سم



اختبار التهديف نحو هدف كرة قدم الصالات مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين

2-4-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات القدرات البصرية والمهارات الاساسية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية , وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على (10) طالبات من الصف الخامس الاعدادي في ثانوية جمانة في يوم الخميس الموافق 2019/11/28 اختبار المهارات الاساسية (التهديف) .

وقام الباحثان بالاستعانة بفريق العمل المساعد* على كيفية إجراء وتسجيل الاختبارات اذ التقت بأفراد العينة الاستطلاعية وبينت ماهية التجربة والهدف منها والحاجة اليها , كما وضحت الاختبارات وكيفية تطبيقها والهدف منها علماً أنها راعيت أن تكون ظروف التجربة الاستطلاعية مشابهة تماماً للتجربة الرئيسية وهدفت التجربة إلى ما يأتي:

- 1- التعرف على مدى ملاءمة القدرات والاختبارات للعينة وكانت فعالة وملائمة .
- 2- التأكد من جاهزية الأدوات وكانت جاهزة للاستعمال.
- 3- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية.
- 4- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

2-5 التجربة الرئيسية لعينة البحث:

2-5-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2019/12/2 اختبار مهارة التهديف بكرة القدم وعلى ساحة مدرسة جمانة للبنات ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديّة .

وقد تم من خلالها ما يأتي:

- 1- تم شرح اختبارات القدرات البصرية والمهارات الاساسية بكرة قدم الصالات بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
- 2- تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها.

3- تم إعطاء فرصة للطالبات لغرض الاحماء الكامل .

4- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2-5-2 التجربة الرئيسية:

1-2-5-2 التمرينات الخاصة:

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان مجموعة من التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S) A وقد طبق الباحثان هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية على عينة من طالبات الصف الخامس الاعدادي في مدرسة ثانوية جمانة ، وقد عمد الباحثان في وضع هذه التمرينات على اساس علمي وكما اعتمدت على خبرة السيد المشرف , وبناءً على مقترحات السيد المشرف عدل الباحثان بعض من هذه التمرينات حتى يتم وضعها بصورتها النهائية وتطبيقها على عينة البحث.

اذ اعد الباحثان هذه التمرينات وفقاً لما يأتي:

- 1- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا تشعر الطالبة بالملل
- 2- أتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- 3- تراعي الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية.
- 4- تتمركز التمارين في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية.
- 5- مراعاة الفروق الفردية .
- 6- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .
- 7- مراعاة مستوى المرحلة العمرية .
- 8- مراعاة الجانب النفسي من خلال التمرينات المركبة والتنافسية لأثارة التشويق.
- 9- إعطاء تمرينات في القسم الرئيسي في كل وحدة تعليمية والبالغ زمنها (30) دقيقة.
- 10- تم تقسيم وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية الى (10) دقيقة للجزء التعليمي لشرح التمرينات الخاصة وفق استراتيجية و(20) دقيقة للجزء التطبيقي بواقع (3) تمرينات في الوحدة التعليمية
- 11- زمن التمرين الواحد في الوحدة التعليمية (6) دقيقة , راحة (1) دقيقة , فيصبح (20) دقيقة .

12- مجموع تمارين الخاصة (30) تمرين لجميع المهارات قيد البحث.

2-2-5-2 التجربة الرئيسة:

تم العمل بالتجربة الرئيسة وذلك بتنفيذ تمارين الوحدات التعليمية حسب استراتيجية

(P-A-K-S-A) على عينة البحث , ولغرض ان تكون النتائج دقيقة وعدم التحيز للمجموعة التجريبية ، فقد تم تكليف مدرسة التربية الرياضية بتنفيذ الوحدات التعليمية على عينة البحث وبإشراف مباشر من الباحثان , وتم ذلك في يوم الاحد الموافق 2019/12/8 والانتهاؤها منها في يوم الثلاثاء الموافق 2020/1/14 على افراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع الواحد يومين (الاحد , الثلاثاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (12) اي ستة اسابيع بمعدل (10د) للجزء التعليمي ويتم من خلالها شرح الخطوات الخاصة بالاستراتيجية وفق المهارات المستخدمة و(20د) للجزء التطبيقي حيث طبقت التمارين الخاصة وفق الاستراتيجية في هذا الجزء واستغرق الزمن الكلي للدرس (45) دقيقة ، وأقتصر تطبيق الوحدة التعليمية في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (30) دقيقة وتم تصميم كتيب تعريفى من قبل الباحثان مع السيد المشرف خاص بخطوات الاستراتيجية حتى تكون واضحة للطلّابات.

بينما تتلقى أفراد المجموعة الضابطة تماريناتهم وفق مفردات المنهج المعتمد من قبل وزارة التربية المنهج المتبع من قبل مدرسة التربية الرياضية في القسم الرئيسي .

الجدول (1) يبين الزمن الكلي للوحدة التعليمية وأزمنة كل قسم من أقسام الوحدة التعليمية

أقسام الدرس	محتوى نشاط الدرس	الزمن خلال الوحدة بالدقائق	الزمن الكلي بالدقيقة
القسم الإعدادي	الإحماء العام	5 دقيقة	60دقيقة
	الإحماء الخاص	5 دقيقة	60 دقيقة
القسم الرئيسي	نشاط تعليمي	10دقيقة	120دقيقة
	نشاط تطبيقي	20 دقيقة	240 دقيقة

60 دقيقة	5 دقيقة	لعبة ترويحية وتحية الانصراف	القسم الختامي
540 دقيقة	45 دقيقة	المجموع	

2-5-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد اكمال المنهج التعليمي البالغ (12) وحدة تعليمية خلال دروس التربية الرياضية المخصصة لهم . في يوم الاثنين الموافق 2020/1/20-19 في تمام الساعة التاسعة صباحاً تم اجراء اختبار مهارة التهديف, وحرص الباحثان على تثبيت الظروف نفسها التي استعملت في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد. وطريقة احتساب درجة .

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات

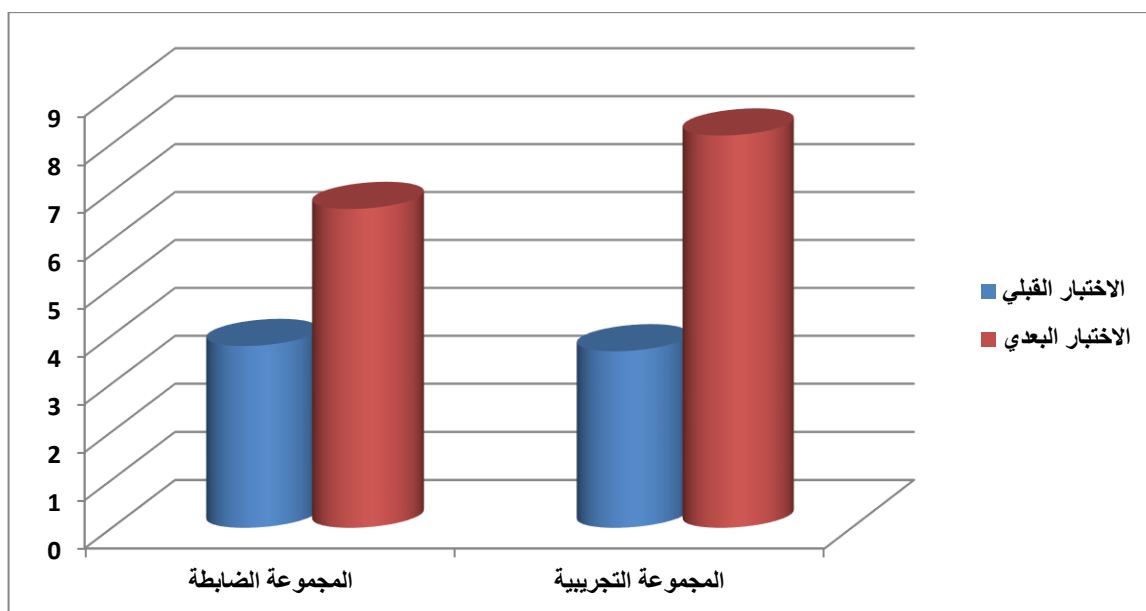
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التهديف بالاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التهديد

الدلالة الاحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.048	3.385	3.05	6.641	2.84	3.782	درجة	المجموعة الضابطة
معنوي		4.641	2.46	8.173	2.88	3.671	درجة	المجموعة التجريبية

القيمة الجدولية (t) = (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28)



الشكل (2)

الايوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التهديد

يظهر الجدول (2) والشكل البياني (2) نتائج اختبار التهديد للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي , فقد تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابط هو (3.782) وانحراف معياري قدره (2.84) بينما أظهر الاختبار البعدي بوسط حسابي (6.641) وانحراف معياري قدره (3.05) , وبذلك تكون قيمة (t) المحسوبة (3.385) .

بينما أظهر الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وسط حسابي (3.671) وانحراف معياري قدره (2.88) أما الاختبار البعدي فأن وسطه الحسابي (8.173) وانحراف معياري قدره (2.46) , وبذلك تكون قيمة (t) المحسوبة (4.641) وإن قيمة (t)

الجدولية لكلا المجموعتين (2.048) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين . من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان ترى ان التعليم الحاصل في المهارات الاساسية يرجع الى التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) ساهمت بأثارة دوافع الطالبات نحو المهارات الاساسية من خلال اشتراك اكثر من حاسة في عملية المثيرات والتي تكون لفظية او حركية وهذا ما اشار له (حمد ، 2012 ، ص17)

"كلما اشتركت اكثر من حاسة في استقبال المعلومات لتقريب الخبرات التعليمية كلما كانت افضل في العملية التعليمية لتعلم المهارات"

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبي

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		درجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			ع	س	ع	س			
1	التهدف	درجة	3.05	6.641	2.46	8.173	3.926	2.048	معنوي

القيمة الجدولية (t) = (2.048) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28)

ويبين لنا الجدول (3) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي وبالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ إن هناك فروقا معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمهارة التهدف بكرة القدم (3.926) بما ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) لمتغيرات البحث .

دل ذلك على معنوية الفروق في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج:

ويعزوا الباحثان أن الاستراتيجية التي اعتمدها في اعداد التمرينات الخاصة داخل إطار الوحدة التعليمية اليومية وعلى طول مدة مفردات هذه الوحدة من قبل المجموعة التجريبية مع التركيز على إعطاء الوقت المناسب وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطالبات في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرسة في تحفيز الطالبات على تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الاعادة في الوحدة التعليمية لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى الطالبات ، وإن الفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي تمتاز عن المجموعة الضابطة وذلك بسبب الابتعاد عن التعليم التقليدي وتكرار التمرينات التي تعاد بين الحين والآخر، لذا فإن رأي الباحثان بالنسبة للطالبات في هذا المستوى من العمر يجب أن يتخلله تمرينات متنوعة ومن طبيعة الأداء ؛ لأنها تبعد الطالبات عن الرتابة والملل كما تفعل وتنشط قدرات الطالبات ولأن التنوع يقود الى التغيير والاستمتاع ولا سيما في هذه الاعمار. ويرى الباحثان أن سبب الاكتساب في المجموعة الضابطة والتي تستخدم الأسلوب المتبع ربما لكون الأسلوب المتبع يخضع لأسلوب الابعازات الصادرة من المدرسة لذا فإن الطالبة لا تشعر بحريه في الاداء ، كما وان للوقت الكبير الذي ستقضيه الطالبة في الاستماع للتعليمات والتوجيهات بخصوص بدء وانتهاء الواجب الحركي الذي سيطبقه والذي سيؤثر في مستواه. كما اكده (Harvey.2014) بأن "استخدام التمارين الخاصة مساعدة وبأسلوب علمي لها تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية".

ولقد ظهر في العقد الاخير عدة دراسات تشير إلى أن الاداء العالي يرتبط دقة المهارة المثالية أن ضعف المهارات الاساسية يتسبب في إعاقة الاداء فاذا كانت المعلومات المتوفرة غير دقيقة فان الجسم يفقد التوقيت المناسب ويتسبب في انخفاض مستوى الاداء" (العبودي ، 2014 ، ص45)

ان فائدة هذه التمرينات تكمن في كونها تمرينات تساعد على تركيز الطالبات على استعمال الامثل للتمرينات وعلى توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات الاخرى لذا يجب عدها على أنها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور فعال وملم في لعبة كرة قدم الصالات خصوصا في مرحلة الاعداد الخاص" (عبد زيد ، 2011 ، ص69) "فالتمرينات تساعد على تحسين القدرات المهارية وتعلم المهارات من خلال تحسين العلاقة بين حواس الجسم ويؤدي ذلك الى زيادة توافق ومرونة عضلات العينين في امكانية التحكم في تلك العضلات".

كما أن التعليم عن طريق التمرينات الخاصة أمر يبعث السرور والمتعة لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية ويخلق الدافعية لزيادة التعليم بهذه الطريقة ويؤكد ذلك.

ويرى الباحثان أن التمرينات التي تم اختيارها هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة ، فضلا عن الاختيار الجيد لنوعية التمارين المختارة اعطت للطلاب القدرة على استيعابها والحرية في الحركة والانتقال بانسيابية وسرعة جيدة والتفاعل مع أجواء الدرس بدورها في تحسين بعض القدرات المهارية وتعلم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطالبات وأن العوامل التي ساعدت في تعلم المهارات الاساسية ايضا المراجعات المناسبة بدرجة صعوبة المهارة واضعين بالحسبان ملاءمتها لعينة البحث وما يتمتع به الجميع وضرورة الاستفادة من الأدوات المساعدة التي عملت على زيادة السرعة في تعلم المهارات وبهذا تكون قد اتفق مع الوحدة التعليمية وهذا ما اكده (انور واسامة كامل ، 1983)

(انور واسامة كامل ، 1983 ، ص158) على "أن الوقت يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات مراجعة الاداء للحركة يعد أمرا مهما فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى للملائمة لكل مرحلة سنية".

ويرى الباحثان أن مجموعة التمرينات التي استخدمها في الجزء الرئيس وفقاً لاستراتيجية إلى تحسين القدرات المهارية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات كأنت تمرينات مشوقة وبعيدة عن الملل والرتابة في التمرينات الشكلية للمدرس وهذا ما جعل تحسين المجموعة التجريبية يكون افضل من المجموعة الضابطة , وهذا ما أشار إليه (Harvey.2014) (Harvey.2014.p88) السى "أن استخدام التمرينات المتنوعة والمشوقة في الوحدات التعليمية يعد عاملا مهما للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والنفسي للطالبات".

ويعزو الباحثان سبب معنوية الفروق الى استراتيجية (P-A-K-S-A) التي هيأة جوا حيويا وملائمتها في استثمار عملية التفكير لدى المتعلمات من خلال ما تضمنته من خطوات معالجة المعلومات وطرح الافكار وتنظيم الافكار الذي شجع الطالبات على استخدام عملية التفكير والتركيز والتصور اثناء تطبيق خطوات الاستراتيجية في الوحدة التعليمية التي ساهمت في فهم ومعالجة المعلومات بشكل فعال وهذا ما اشار اليه (العماييرة ، 2000) (العماييرة ، 2000 ، ص312) "الى ان

وضع الطالب في مواقف او اجواء تعليمية يستثمرها لتحقيق الاداء الافضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على معالجة المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة"

من خلال النتائج والفروق المعنوية التي كانت من صالح المجموعة التجريبية تبين استخدام استراتيجيات في تعلم له دور كبير لدى الطالبات في تنظيم معلومات وطرح الافكار الجيدة ساعدت ذلك الى تنظيم السلس من خلال التسلسل للأفكار وفق خطوات الاستراتيجية واعطاء فرصة للتعبير عن الافكار ومناقشتها من خلال تشجيعهن من قبل المدرسة في طرح الافكار وترتيبها حيث ادى ذلك لزيادة كفاءة الطالبات في معالجة المواقف في الدرس وهذا ما اكد عليه (صالح ، 2018)

(صالح ، 2018 ، ص98) "ان تشجيع الطلبة على توليد افكار جديدة وطرح افكار منطقية قريبة منها تولد لدى طلاب حب المنافسة الهادفة وهي التي تؤدي الى استبقاء الافكار والمعلومات الفعالة التي قد يستفيد منها في مواقف اخرى".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- إن التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها دور ايجابي في تحسين مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لدى طالبات هذه المرحلة العمرية

2- إن التدرج في استخدام التمرينات من السهل الى الصعب ساهم في تعلم وتنمية مهارة التهديف بكرة قدم الصالات

2-2 التوصيات:

1- ضرورة استعمال التمرينات الخاصة وفق استراتيجية (P-A-K-S-A) في درس التربية الرياضية وذلك لتناسبه مع أعمار الطالبات إذ يحتاج الطالبات فيه لأجواء التنافس والمرح ، واستعمال استراتيجية (P-A-K-S-A) في تعلم مهارات اخرى بكرة قدم الصالات

2- ضرورة مراعاة التدرج في إعداد وتنفيذ المهارات من السهل إلى الصعب لكي تتلاءم والمرحلة العمرية للطالبات.

المصادر

- امين انور واسامة كامل ؛ التربية الحركية: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983)
- حسين علي كنعان العبودي ؛ الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط 1 (لبنان ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2014)
- حيدر صالح مهدي الجنابي : اثر استراتيجيات (P-A-K-S-A) في التحصيل ومهارة اتخاذ القرار لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية لعلوم الصرفة/ابن الهيثم ، 2018)
- رعد مهدي وسهى ابراهيم عبد الكريم رزوقي ؛ التفكير وانواعه (انماطه): الجزء الثاني، ط1، (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2015).
- صدام محمد أحمد : تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار (16-18) سنة، أطروحة دكتوراه , جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2016 .
- عبد الرحمن محمود وحسين علي علوم ؛ الاجهزة الطبية البصرية لمعاهد التعليم التقني : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2001).
- عبد السلام محمد الشناق ؛ رياضات الالعاب الجماعية ، ط1:(القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012).
- محمد حسن العمائر: اصول التربية التاريخية والاجتماعية والفنية والفلسفية ، ط2 (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000)
- محمد حسين حمد ، طرق تدريس الالعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 (الاسكندرية ، دار الوفاء ، 2012)
- ناهدة عبد زيد؛ مفاهيم التربية الرياضية ، ط 1(دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2011)
- Harvey Grout & Gareth Long ; Improving Teaching and learning in physical Education , (New York , USA , 2014).

الملحق (1)

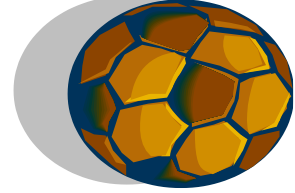
الكتيب تعريفى لخطوات الاستراتيجيات

استراتيجية

(P-A-K-S-A)

في درس التربية الرياضية

لطلبات الصف الخامس



استراتيجية (P-A -K- S- A)

ان استراتيجية (P.A.K.S.A) هي عبارة عن خطوات متتابعة ومتداخلة وثابتة يمر بها الفرد والغاية منها الوصول الى حل للمشكلة او الموقف الذي يواجهه ، إذ يتطلب منه استخدام المعلومات والافكار التي سيق ان تعلمها ومن ثم توليد الافكار الجديدة للبحث من اجل حل المشكلة عند تنظيمه للأفكار وإعادة مناقشتها ومن ثم ومن ثم اختيار العلاقات من الافكار حول المشكلة¹

وتشير احرف (P-A -K- S- A) بصورة عامة الى

P= problem finding	إيجاد المشكلة
A= Analyses of the problem	تحليل المشكلة
K= Knowledge of idea	معرفة الافكار
S=Selection the idea	اختيار الافكار
A=Application idea	تطبيق الافكار

ان استراتيجية (P.A.K.S.A) تفتح المجال امام المتعلم الى التعبير عن افكاره دون تقييدها حيث يكون امامه المجال مفتوحا من اجل ان ينتج العديد من الافكار حيث أن هذه الافكار الجديدة التي يقوم بطرحها لا تتعرض للنقد او الحكم لان نقد الافكار والحكم عليها مباشرة تؤدي بطبيعة الحال الى احباط المتعلم وبالتالي فان ذلك يمنعهم من عملية التفكير وبالتالي توليد وإنتاج الافكار الجديدة ، لذا ركزت هذه الاستراتيجية على طرح الافكار ومناقشة الافكار لاحقا لاختيار ما يكون قابلا للتطبيق .

خطوات استراتيجية (P.A.K.S.A)

تم تطوير هذه الاستراتيجية على يد العالم (J.w.Taylor) في عام (1961) ويشير الى النهج العلمي تكريما لمؤسسة أمريكية وقد اعتبرها كتعديل وتمديد وتطوير لتقنيات واساليب وطرق متعددة اخرى ويعتقد انه قد تمكن من القضاء على أوجه القصور وتحديدها وتمديد مزاياها وتتركز هذه الاستراتيجية على تسع خطوات وهي

- 1- تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)
 - 2- جمع الافكار الجديدة والمعلومات عن المشكلة (المعرفة) ومناقشتها
 - 3- التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل فهمها
 - 4- اختبار العلاقات التي تربط الافكار التي لها علاقة بالموقف
 - 5- التركيز والتمعن من جديد في المشكلة واكتشاف علاقات وافكار جديدة ومختلفة عن الافكار السابقة مع عدم نقدها في الوقت الحالي
 - 6- مناقشة الافكار بموضوعية واعادة صياغتها وتطويرها
 - 7- طرح الافكار الجديدة على الاخرين من اجل معرفة وجهات نظرهم آرائهم نقدا .
 - 8- تنفيذ التعديلات التي تم التوصل اليها.
 - 9- التكرار للخطوات السابقة
- إن خطوات هذه الاستراتيجية متكاملة ومتراصة وثابتة وتسير وفق تسلسل منطوق ويمكن توضيح كل خطوة من هذه الخطوات كما يلي:

- 1- تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)
- أول خطوات هذه الاستراتيجية تقوم بتحديد المشكلة (المعرفة) وتعريفها , والهدف من دراستها والأهمية النظرية والتطبيقية لها ويكون ذلك بمساعدة ونشاط ذهني من المتعلمين وبعد الانتهاء منها يقوم المعلم بكتابتها بخط واضح على لوحة الصف . وتجب الإشارة هنا إلى أن على المعلم إبراز الأهمية للمشكلة أو الموقف من اجل إثارة انتباه ودافعية المتعلم لكي يتمكن من ضمان اهتمام المتعلم .
- 2- جمع الأفكار الجديدة والمعلومات عن المشكلة (المعرفة) ومناقشتها:
- في هذه الخطوة يقوم المعلم بتحفيز المتعلمين على استرجاع خبراتهم ومعارفهم السابقة عن المشكلة أو المعرفة موضوع الدرس بأن يعطيهم الفرصة اللازمة من اجل استدعاء ما يعرفونه ويطلب منهم عرض الخبرات التي يستحضرونها ومعرفة ما إذا كان لهذه الخبرات صلة بالمعرفة الجديدة أم لا .

3- التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل فهمها:

بعد جمع المعلومات والأفكار حول الموقف نقوم بترتيب هذه الأفكار التي جمعناها بحيث يمكننا بعد تنظيمها استخدامها بفاعلية , والغرض منه إيجاد إطار فكري وعقلي منطقي يستطيع من خلاله المتعلمون توضيح الأفكار والمعلومات ويكمن التميز في هذه الخطوة عند قيام المتعلم بتنظيم هذه الأفكار في جدول أو مخطط أو خريطة مفاهيمه أن أمكن لأنها تساعده بصورة فعالة في تحديد وحصر المعلومات المطلوبة في مواقف مشابهة .

4- اختبار العلاقات التي تربط الأفكار التي لها علاقة بالموقف:

أن العلاقات بين الأفكار سواء الجديدة أو المطروحة سابقاً يجب أن تختبر من أجل إيجاد أوجه التشابه والاختلاف بينها ويتم ذلك عند عمل مقارنة بينها وتهدف هذه الخطوة الكشف عن الروابط والعلاقات بين الموقف التعليمي وما سبقه من مواقف تعليمية لدى المتعلمين وتبين هذه الخطوة القدرة لدى المتعلمين إذ يتم فيها الربط بين المعلومات المختلفة وإيجاد مدى الاتفاق بين المعلومات السابقة والمعلومات والأفكار الجديدة وهذا بالتالي سوف يساعد المتعلم على الوصول إلى حلول وهذا الربط بين المعلومات والأفكار يسهل لدى المتعلم التعامل مع كم الأفكار المطروحة).

5- التركيز والتمعن من جديد في المشكلة , واكتشاف علاقات وأفكار جديدة ومختلفة عن الأفكار السابقة مع عدم نقيدها في الوقت الحالي: بعد أن تم طرح الأفكار في الخطوات السابقة وترتيبها وإيجاد العلاقات المختلفة بينها تتجلى في هذه الخطوة الإمكانيات التي يوفرها المعلم عند تشجيعه المتعلمين على إبراز أكبر عدد من الأفكار الجديدة وإيجاد العلاقات بين هذه الأفكار والموقف التعليمي والتي تتيح توليد أفكار وعلاقات جديدة مختلفة ولا بد من الإشارة هنا إلى انه على المعلم أن يتعد كليا عن نقد هذه الأفكار أو حتى التعليق عليها لأن التعليق والنقد لا يساعد أبدا على إيجاد الحلول في هذا الوقت بل يحد من الرغبة لدى المتعلم على المشاركة الفعالة وكذلك طرح الأفكار التي تبدو غريبة لديه أو الأفكار الفعالة.

6- مناقشة الأفكار بموضوعية وإعادة صياغتها وتطويرها:

هنا يقوم المعلم بإعطاء الحرية للمتعلمين من أجل فتح باب المناقشة بينهم وعرض الأفكار على العلن إذ يبدأ المتعلم بطرح الأفكار وتقبل الأفكار الأخرى المطروحة حيث يعاد تصنيفها وصياغتها بما يلائم الموقف التعليمي من جهة والأفكار الشخصية سواء للمتعلم أو المعلم من جهة أخرى وأن إعادة صياغتها بأسلوب جديد وفق معايير محددة كالإيجاز والوضوح والجدية كي تكون معقولة ومقبولة هو الهدف الرئيسي من هذه المرحلة أو الخطوة .

7- طرح الأفكار الجديدة على الآخرين من أجل معرفة وجهات نظرهم آرائهم نقداً وتعديلاً:

بعد عرض الأفكار للموقف التعليمي وبيان العلاقات المختلفة بين الأفكار الجديدة والأفكار السابقة يطلب المعلم من المتعلمين أن يعرضوا أفكارهم بعد التعديل والصيغة الموضوعية من أجل انتقاء وتصفية ونقد الأفكار, أو ما تم الوصول إليه بعد أن حددوا نقاط الاتفاق والاختلاف لأفكارهم مسبقاً إذ أن النقد والتعديل في هذه الخطوة يجب أن يكون وفق أسس علمية سواء من المتعلمين أنفسهم أو من المعلم على أن لا يكون هناك مساس بأفكار المتعلم أو بشخصيته من أجل أن يستمر في عملية إنتاج الأفكار لاحقاً سواء في هذا الموقف التعليمي أو غيره أن عملية نقد الأفكار يجب عن طريقها أن تتم عملية دحض للأفكار الشاذة أو غير المقبولة بصورة منطقية من أجل أن تكون لدى المتعلم الصورة الواضحة للأسباب التي أدت إلى استبعاد هذه الأفكار كما يجب توضيح الأفكار الرئيسية والفرعية لأجل الاتفاق على الصيغة النهائية للموقف التعليمية

8- تنفيذ التعديلات التي تم التوصل إليها:

في هذه الخطوة يتجلى الهدف الرئيسي من الاستراتيجية وهو الوصول إلى الحل للمشكلة أو الإحاطة بالموقف التعليمي , أو المناقشة العامة لفكرة المعرفة المحددة وضع خطة موضوعية من أجل مناقشة أي فكرة يتعرض لها المتعلم سواء داخل المؤسسة التعليمية أو في الحياة اليومية له أي في المجال النظري والتطبيقي ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع الفكرة المطروحة .

9- التكرار للخطوات السابقة:

حيث يقوم المتعلمون في هذه الخطوة بتكرار الخطوات السابقة للموقف لتعليمي من أجل حل المشكلات الرياضية المختلفة المتعلقة بموضوع الدرس وفق الخطوات الثمان السابقة على أن يراعي المعلم المدة الزمنية لكل خطوه , وكم الأفكار المطروحة لكل موقف وعلى أن لا يتعدى المفهوم الذي قام الدرس لأجله.

خطوات استراتيجية (P.A.K.S.A)



تعريف وتحديد المشكلة (المعرفة)



جمع الأفكار الجديدة والمعلومات عن
المشكلة (المعرفة) ومناقشتها



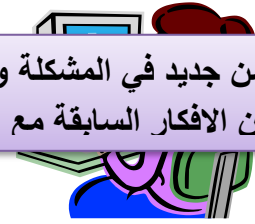
التنظيم السلس للمعلومات بطريقة يسهل فهمها



اختبار العلاقات التي تربط الأفكار التي لها علاقة بالموقف



التركيز والتمعن من جديد في المشكلة واكتشاف علاقات وأفكار جديدة ومختلفة عن الأفكار السابقة مع عدم نقدها في الوقت الحالي



مناقشة الأفكار بموضوعية و إعادة صياغتها وتطويرها



طرح الأفكار الجديدة على الآخرين من أجل معرفة وجهات نظرهم وأرائهم نقداً



تنفيذ التعديلات التي تم التوصل اليها



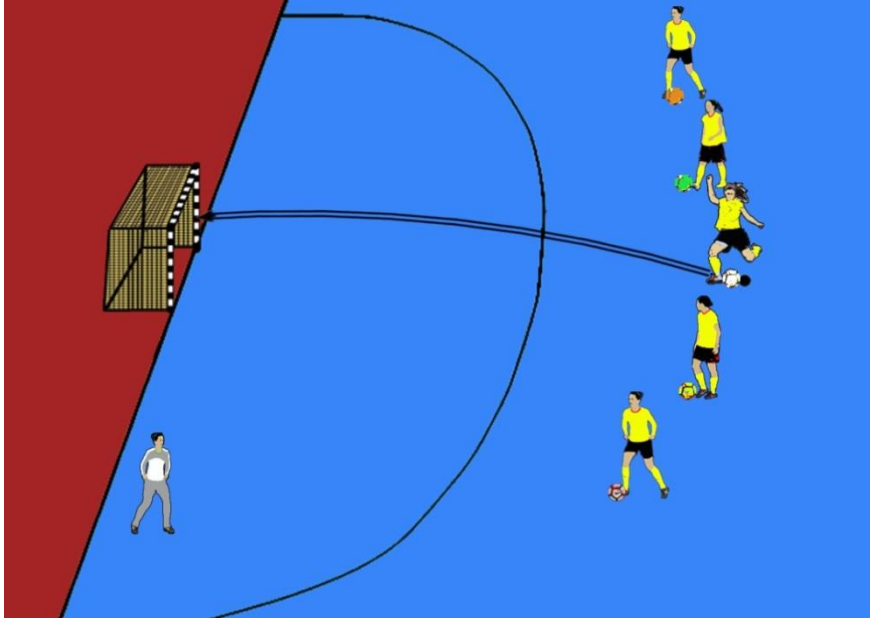
تكرار الخطوات السابقة

الملحق (2)

1- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (كرات قدم صالات ملونه)

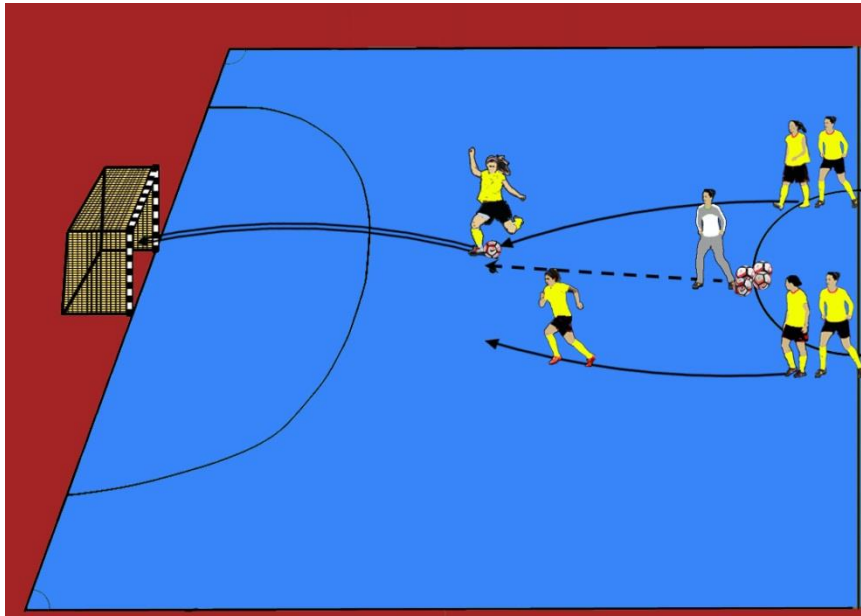
وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع 15 في 15 امام المرمى 5 طالبات مع كل طالبة كرة لون معين منتشرات على طول خط 9 متر يبدا التمرين بإعطاء المدرسة اللون الذي ترتديه الطالبة لتقوم بعملية التهديف وهكذا الى نهاية التمرين بالإمكان تبديل مراكز الطالبات



2- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات التمرين: (كرات قدم صالات)

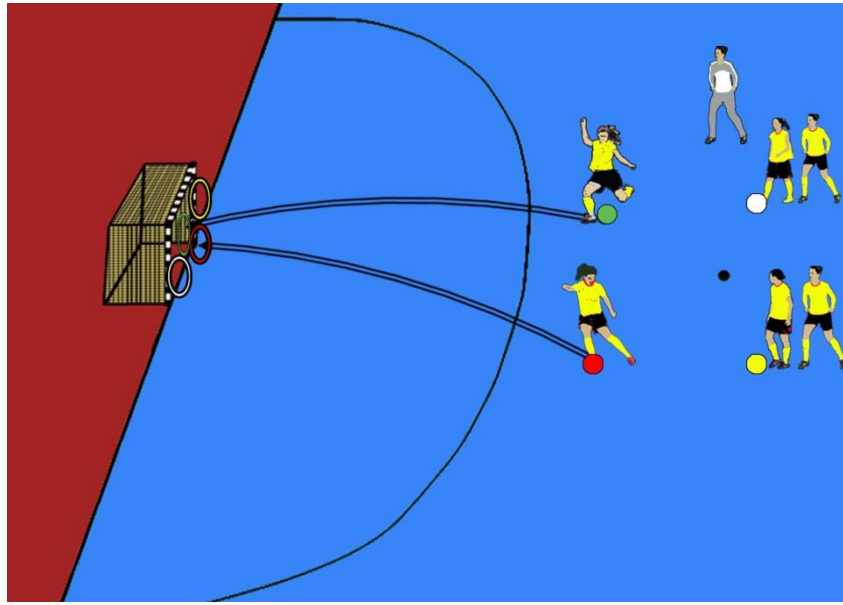
وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع مساحته 20 في 20 امام المرمى تقف الطالبات بمجموعتين باتجاه المرمى وبينهن تقوم المدرسة بتمرير الكرة بمناولة متوسطة باتجاه المرمى لتنتقل طالبة من كل مجموعة للاستحواذ على الكرة والتهديف على المرمى



3- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (حلقات ملونه - كرات قدم صالات ملونه)

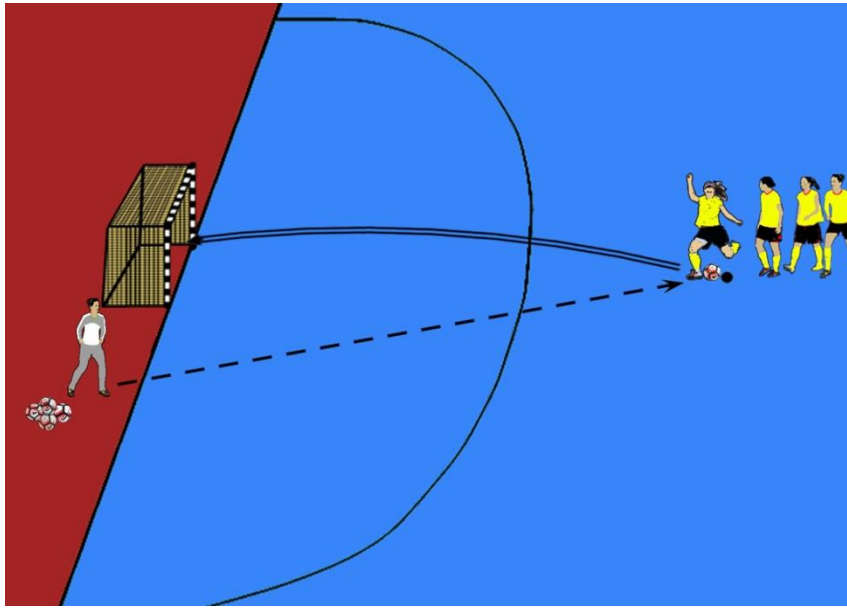
وصف التمرين: ينظم التمرين في مربع مساحته 20 في 20 امام المرمى مع وجود حلقات ذات الالوان متعددة على المرمى تقف الطالبات على مجموعتين كل طالبه تهدف بالكره على اللون الذي يشابه لون الكرة الخاصة بها.



4- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (كرات قدم صالات)

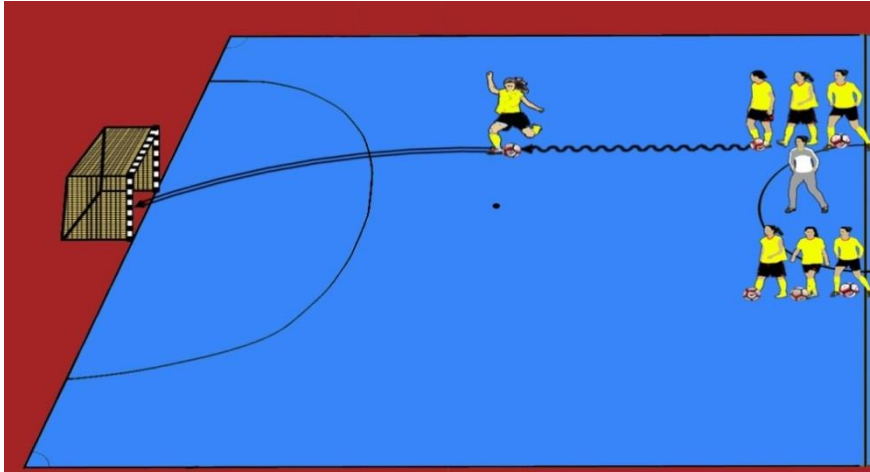
وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع مساحته 10 في 10 امام المرمى يبدأ التمرين بمناولة الكرة من قبل المدرسة التي تقف خلف المرمى الى الطالبة في خط التسعة متر لتقوم بعملية التهديف



5- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

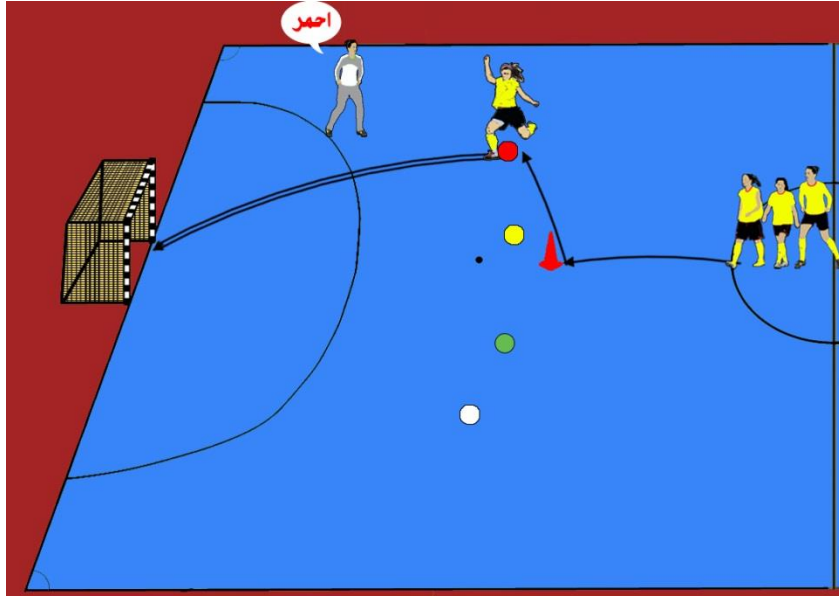
ادوات: (كرات قدم صالات)

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل مربع 10 في 10 تقوم الطالبات بالوقوف مجموعتين واحد امام الثانية امام المرمى تقوم المدرسة بتحديد اتجاه تهديف الكرة وتبدا كل طالبة من مجموعة بالتهديف على زاوية المعنىة.



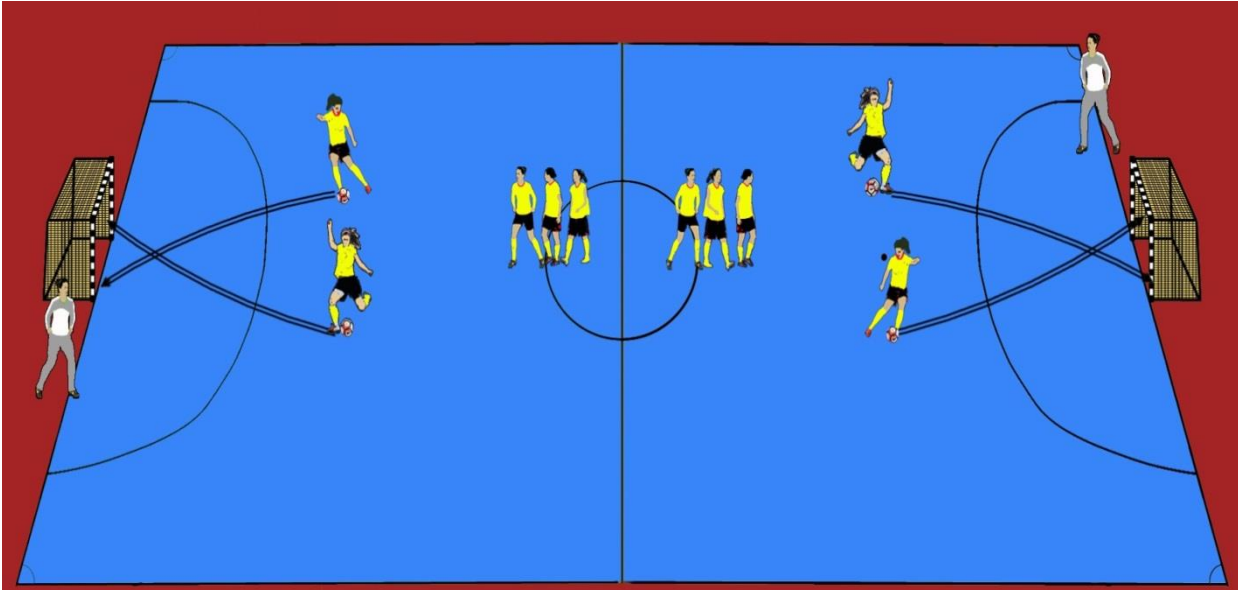
6- هدف التمرين: تعلم مهارة التهديف

ادوات: (شواخص - كرات قدم صالات)
وصف التمرين ينظم التمرين داخل مربع 20 في 20 يبدأ التمرين بركض لمسافة وضع فيها شاخص و كرات ذات الوان متعددة وعند اقتراب الطالبة من الكرات تحدد المدرسة لون الكرة للتهديف على الهدف .



7- هدف التمرين: تعلّم مهارة (التهديف).
الأدوات: كرات قدم الصالات.

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل الملعب أمام منطقة المرمى ومن كلا الجانبين الملعب، إذ تقسم المجموعة التجريبية على مجموعتين كل مجموعة في جانب، يبدأ التمرين عند إشارة المدرسة إذ تقوم الطالبة (1 و 2) من كل مجموعة بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (10م) إلى زاوية المرمى وعكس اتجاه إشارة المدرسة وهكذا بقية الطالبات لحين انتهاء وقت التمرين، مع مراعاة التأكيد على استعمال القدمين في أثناء التسديد.



8- هدف التمرين: تعلم مهارة (التهديف).

الأدوات المستعملة: كرات قدم الصالات.

وصف التمرين: ينظم التمرين داخل الملعب أمام منطقة المرمى ومن كلا جانبي الملعب، إذ تقسم المجموعة التجريبية على مجموعتين كل مجموعة في جانب، يبدأ التمرين عند إشارة المدرسة إذ تقوم الطالبة (1 و 2) من كل مجموعة بتسديد الكرة الثابتة على حدود منطقة الجزاء (6م) إلى زاوية المرمى وعكس اتجاه إشارة المدرسة، وهكذا بقية الطالبات لحين انتهاء وقت التمرين، مع مراعاة التأكيد على استعمال القدمين في أثناء التسديد.

