



تأثير اختيار الطلاب على وفق الذكاء الجسمي -الحركي والذات البدنية والاتجاه
النفسي في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

*The effect of students 'choice on physical intelligence -
kinesthetic, physical self, and psychological orientation in
performing some basic hand reel skills*

م.م احمد رافد حميد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

Ahmed Rafid Hamid

Diyala University

College of Physical Education

and Sports Sciences

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

كلية التربية الاساسية

جامعة ديالى

Prof. Dr. Abdul Rahman

Nasser Rashid

Diyala University

College of Physical Education

and Sports Sciences

طالبة الدكتوراه غدير ستار عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

Ghadeer Sattar Abbas

Diyala University

College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية:- الاختيار، الذكاء الجسمي -الحركي، الذات البدنية ، الاتجاه
النفسي.

*Key words: - selection, bodily intelligence - kinesthetic, physical self,
psychological orientation*

مستخلص البحث

تطرق البحث الى مقدمة البحث واهميته في امكانية وصول الناشئ للمستويات الرياضية العالية في المجال الرياضي التخصص تكون افضل اذا امكن منذ البداية اختيار الطالب وتوجيه لنوع النشاط الرياضي الذي يتلأم مع استعداداته وميولة والتنبؤ بمدى تاثير عملية التعليم والممارسة على نمو هذه الاستعدادات بطريقة لذلك تبرز مشكلة البحث من خلال السؤال الاتي هل الاختيار على وفق الذكاء الجسمي -الحركي افضل ام الاختيار على وفق الذات البدنية افضل ام الاختيار على وفق الاتجاه النفسي افضل في اداء بعض مهارات الاساسية بكرة اليد اما اهداف البحث فكانت التعرف على مستوى اداء افراد المجموعات (المجموعة المختارة على وفق الذكاء الجسمي - الحركي) و(المجموعة المختارة على وفق الذات البدنية) و(المجموعة المختارة على وفق الاتجاه النفسي) في اداء بعض المهارات كرة اليد و التعرف على الفروق في مستوى اداء افراد المجموعات الثلاث في اداء بعض مهارات كرة اليد اما فرضية البحث فكانت لا توجد فروق معنوية في مستوى اداء افراد المجموعات الثلاث في اداء بعض مهارات كرة اليد

وتم استخدام المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة ذات اختبار قبلي -بعدي) على عينة مكونة من (80) طالب في اعدادية الشريف الرضي للعام الدراسي (2019-2020) وبعد تطبيق مقياس الذكاء الجسمي -الحركي و ثم مقياس الذات البدنية ومن ثم مقياس الاتجاه النفسي تم اختيار المجموعات الثلاث حيث احتوت كل مجموعة على (15) طالب ومن ثم تم تحقق من تكافؤ المجموعات الثلاث في مهارات قيد البحث اما وسائل جمع المعلومات فكانت مجموعة من المقاييس والاستبانات العلمية وخضعت العينة بمجموعتها الى المنهج التعليمي المطبق من قبل مدرسي التربية الرياضية في المدرسة بطريقة الوحدات التعليمية واستمر (8) اسابيع بواقع وحدتين اسبوعيا مدة الوحدة (45)د وتم تنفيذ هذا البرنامج للمدة المحددة من 20-3-2019 الى 15-5-2019 ثم اجريت بعد ذلك الاختبارات البعيدة للمهارات الاساسية اما الباب الثالث فقد تم فيه عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحثون من خلال جداول ومن تم اعتمد الباحثون مناقشتها وتوصل الباحثون الى ان اختيار



الطلاب على وفق الاتجاه النفسي والذات البدنية ادى الى تعلم بشكل امثل وعدم ظهور فروق معنوية في اختبارات (الطبطة، المناولة، التصويب) واختيار الطلاب على وفق الذكاء الجسمي الحركي ادى الى ظهور فروق معنوية لصالح مجموعة الذكاء الجسمي في الاختبارات (المناولة، التصويب، الطبطة) ويوصي الباحثين ضرورة الاستفادة من الذكاء الجسمي الحركي والذات البدنية والاتجاه النفسي عند تعلم مهارات كرة اليد وضرورة تقسيم الطلاب على وفق الذكاء الجسمي الحركي والذات البدنية والاتجاه النفسي عند تعلم مهارات كرة اليد

Abstract:

Most countries of the world aim to follow the correct educational methods in delivering their athletes to the coronation podiums and achieve the highest levels in all sports and events. There is no doubt that choosing the appropriate sports individual for the type of specialized event is the first step towards achieving the planned goals and that the selection process must be objective according to Many variables are based on determining the effectiveness requirements and their reflection on the characteristics of practitioners in all mental and psychological aspects in order to guide students towards the appropriate activity for them according to specific scientific foundations aimed at reaching high levels of sports. The importance of research lies in identifying which determinants are better in choosing handball players. It is the physical intelligence, the physical self, or the psychological tendency, which will give an initial picture to specialists and those interested in this topic. The problem of research based on the selection process is not able to reach which individuals are better. Is he distinguished in the variable of physical intelligence, the one who owns the physical self, or who owns the direction Psychology that suits this game, and accordingly, the summary of the problem is the answer to the following question: Is the choice of the No. An individual according to the body-kinesthetic intelligence is the best or the choice according to the physical self is the best or the psychological trend in the performance of some handball skills. As for the objectives of the research, the students were selected

according to the physical intelligence, the physical self and the psychological direction, and the preparation of a group of special exercises for some basic handball skills .

1_ المقدمة:-

تهدف معظم دول العالم الى اتباع الاساليب التعليمية الصحيحة في ايصال رياضيتها الى منصات التنويع وتحقيق المستويات العليا في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية مما لاشك فيه ان اختيار الفرد الرياضي المناسب لنوع الفعالية التخصصية هي الخطوة الاولى نحو تحقيق الاهداف المخطط لها وان العملية الاختيار يجب ان تتسم بالموضوعية وفق متغيرات جمة اساسها تحديد متطلبات الخاصة بالفعالية وانعكاسها على مواصفات الممارسين لها من جميع النواحي العقلية والنفسية من اجل توجيه الطلاب نحو الفعالية المناسبة لهم وفق اسس علمية محددة تهدف بالوصول الى مستويات الرياضية العالية وتكمن اهمية البحث في التعرف على اي المحددات افضل في اختيار لاعبي كرة اليد هل هو الذكاء الجسمي ام الذات البدنية ام الاتجاه النفسي الامر الذي سيعطي صورة اولية للمختصين والمهتمين في هذا الموضوع وتكمن مشكلة البحث القائم على عملية الاختيار لا يستطيع الى التوصل الى الافراد افضل هل هو المتميز في متغير الذكاء الجسمي الحركي ام الذي يمتلك الذات البدنية ام الذي يمتلك الاتجاه النفسي التي تلائم هذه اللعبة وعليه فأن خلاصة المشكلة هي الاجابة عن السؤال الاتي هل اختيار الفرد وفق الذكاء الجسمي الحركي افضل ام اختيار على وفق الذات البدنية افضل ام الاتجاه النفسي في اداء بعض مهارات كرة اليد اما اهداف البحث فكانت اختيار الطلاب على وفق الذكاء الجسمي الحركي والذات البدنية والاتجاه النفسي و اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد للمرحلة الاعدادية (الصف الرابع) والتعرف على مستوى اداء افراد المجموعات الثلاث في اداء بعض مهارات كرة اليد و التعرف على تأثير الفروق في مستوى اداء افراد المجموعات الثلاثة في اداء بعض المهارات بكرة اليد ، اما فرضية البحث فكانت لا توجد فروق معنوية في مستوى افراد المجموعات الثلاث في اداء بعض المهارات الاساسية بكر اليد ، اما مجالات البحث فكانت المجال البشري - طلاب الرابع

الاعدادي باعمار 16 سنة ، المجال الزمني - 20-3-2019 الى 15-5-2019 ، والمجال المكاني - ساحة اعدادية الشريف الرضي في مركز محافظة ديالى .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي (لثلاث مجموعات ذات اختبار قبلي بعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث " فضلا عن كونه اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى المعرفة الموثوق بها واكثر دقة في جمع البيانات " (فاندالين ، 1985 ، ص 407)

2-2 مجتمع البحث وعينته

يرتبط اختيار عينة البحث ارتباطا وثيقا بالاهداف التي يضعها الباحثون لبحثهم وان اختيار العينة يجب ان يكون ممثلا للمجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا " يجب ان يتوفر في هذه العينة شرط رئيس هو امكانية اعمام نتائجها على المجموعة " (ريسان خريبط ، 1987 ، ص 40) اذ يمثل مجتمع البحث طلاب الصف الرابع الاعدادي في مركز محافظة ديالى والبالغ عددهم (925) طالبا موزعين على المدارس في مركز بعقوبة واختار الباحثون عينة بحثهم بالطريقة العمدية طلاب اعدادية الشريف الرضي من غير الممارسين لعبة كرة اليد للعام الدراسي 2019-2020 بعدد (90) طالب مثلوا نسبة 9,73 % ثم تم استبعاد 10 طلاب من الممارسين للعبة لذلك اصبح عدد الطلاب تتكون من 80 طالب ثم اختيار المجموعات الثلاث 45 طالب حيث بلغت نسبتهم 8,65 % وخضعوا للمناهج التعليمي فقط .

2-2-1 العينة المختارة على وفق الذكاء الجسمي - الحركي

لغرض تحديد المجموعة التجريبية الأولى وهي المجموعة المنتقاة على وفق مقياس الذكاء الجسمي طبق المقياس * على جميع مجتمع البحث البالغ عددهم (80) طالبا . وبعد تفريغ بيانات هذه العينة في هذا المقياس ثم ترتيب الدرجات التي حصلوا عليها ترتيب تنازليا ثم انتقاء (15) طالبا منهم والحاصلين على أعلى الدرجات في هذا المقياس ليمثلوا العينة التجريبية الأولى والتي سنتعلم مهارات كرة اليد المبحوثة في هذه الدراسة .

2-2-1 العينة المختارة على وفق الذات البدنية

لغرض تحديد المجموعة التجريبية الثانية وهي المجموعة المنتقاة على وفق مقياس الذكاء الجسمي طبق المقياس ** على عينة البحث المتبقية البالغ عددهم (65) طالبا . وبعد تفريغ بيانات هذه العينة في هذا المقياس ثم ترتيب الدرجات التي حصلوا عليها ترتيب تنازليا ثم اختيار (15) طالبا منهم والحاصلين على أعلى الدرجات في هذا المقياس ليمثلوا العينة التجريبية الثانية والتي ستتعلم مهارات كرة اليد المبحوثة في هذه الدراسة

2-2-1 العينة المختارة على وفق الاتجاه النفسي

لغرض تحديد المجموعة التجريبية الثالثة وهي المجموعة المختارة على وفق مقياس الاتجاه النفسي طبق المقياس *** على عينة البحث المتبقية البالغ عددهم (50) طالبا . وبعد تفريغ بيانات هذه العينة في هذا المقياس ثم ترتيب الدرجات التي حصلوا عليها ترتيب تنازليا ثم انتقاء (15) طالبا منهم والحاصلين على أعلى الدرجات في هذا المقياس ليمثلوا العينة التجريبية الثالثة والتي ستتعلم مهارات كرة اليد المبحوثة في هذه الدراسة .

2-3 التصميم التجريبي

وفي هذا البحث تضمن التصميم التجريبي ثلاث مجموعات تجريبية ، خضعت هذه المجموعات إلى اختبارات قبلية في المهارات المبحوثة وهي (المناولة ، الطبطبة ، والتصويب) بكرة اليد ثم خضعت هذه المجموعات جميعها إلى المنهاج المخصص لتعلم هذه المهارات بالتساوي وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية في الاختبارات ذاتها لغرض احتساب الفروق البعدية بين المجموعات الثلاثة ثم إجراء المقارنة فيما بينهم على وفق التصميم التجريبي الآتي

2-4 تكافؤ العينة:

قامت الباحثون بإجراء التكافؤ على العينة (الاختبارات القبالية) للمجموعات الثلاث في المهارات قيد البحث كما مبين في جدول (1)



جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث للمجموعات الثلاث

مستوى	قيمة f	قيمة f	متوسط	درجات	مجموع	مصدر
الدلالة	جدوليه	محسوبة	المربعات	الحرية	المربعات	التباين
عشوائي	2,04	21,312	2	42,625	بين المجموعات	المناولة
					داخل المجموعات	
عشوائي	3,23	19,325	2	38,65	بين المجموعات	الطبطبة
					داخل المجموعات	
عشوائي	0,76	5,6	2	11,2	بين المجموعات	التصويب
					داخل المجموعات	

قيمة (f) الجدولية تساوي 3,23 عند درجة حرية (2-42) واحتمال نسبة خطأ (0,05)

2-5 الوسائل والادوات

2-5-1 الوسائل

- المراجع والمصادر العربية، استمارة مقياس الذكاء الجسمي (ملحق 1)، استمارة مقياس الذات البدنية (ملحق 2)، و استمارة مقياس الاتجاه النفسي (ملحق 3)، تمارينات خاصة بتعليم مهارات قيد البحث، الوحدات التعليمية

2-5-2 الادوات والاجهزة

كرات يد، ساعة توقيت، شواخص، مربع دقة التصويب، حاسبة يدوية، جهاز حاسوب نوع hp، صافرة

2-6 تحديد متغيرات البحث

2-6-1 مقياس الذكاء الجسمي (نبيل رفيق محمد ، 2011) ص 258.

لغرض اختبار مقياس الذكاء الجسمي - الحركي وتطبيقه على عينة البحث استعانت الباحثة بمقياس "نبيل رفيق محمد للذكاء الجسمي - الحركي" المقنن (ملحق⁽¹⁾) التي يحتوي هذا المقياس على (19) عبارة إذ قام مصمم هذا المقياس بتطبيقه على طلاب

المرحلة الثانوية لمحافظة بغداد على وفق مفتاح رباعي التدرج على شكل الآتي :

® تنطبق عليّ دائماً (4) درجات ، ® تنطبق عليّ كثيراً (3) درجات ، ® تنطبق عليّ قليلاً (2) درجات، ® لا تنطبق عليّ أبداً (1) درجة واحدة ويتضمن هذا المقياس أربعة أبعاد هي

1- المرونة 2- الاصاله 3- الاعتيادية 4- المواظبة

وعلى هذا الأساس فان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المختبر في مقياس الذكاء الجسمي - الحركي هي (76) واقل درجة (19).

2-6-2 مقياس الذات البدنية

قام الباحثون بأستخدام مقياس الذات البدنية الذي صممه (محمد حسن علاوي (1998) ص 139) الخاص بالمجال الرياضي ، ويتكون المقياس من (26) فقرة ، يجيب المفحوص عليها وفق خمسة بدائل هي (ابدأ ، نادراً ، احياناً ، غالباً ، دائماً) .

- التعليمات الخاصة بالمقياس وطريقة تصحيحه

العبارات الايجابية بالمقياس هي عبارات في اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها (1 ، 5 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 19 ، 21 ، 22 ، 25 ، 26) .

العبارات السلبية في المقياس هي العبارات في عكس اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها (2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 20 ، 23 ، 24) .

- اما اوزان العبارات الايجابية فهي كما يلي :

- (5) درجات عن الاجابة ب (دائما)، (4) درجات عند الاجابة ب (غالباً)، (3) درجات عند الاجابة ب (احياناً)، (2) درجات عند الاجابة ب (نادراً)، (1) درجة عند الاجابة ب (ابداً)

- اما اوزان العبارات السلبية فهي كما يلي :

- (5) درجة عند الاجابة ب (ابداً)، (4) درجات عند الاجابة ب (نادراً)، (3) درجات عند الاجابة ب (احياناً)، (2) درجات عند الاجابة ب (غالباً)، (1) درجات عن الاجابة ب (دائما)

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع الدرجات الايجابية والسلبية (26) عبارة والحد الاقصى لدرجات المقياس (130) درجة ، وكلما زاد الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية والاجهزة المستخدمة

2-6-3 مقياس الاتجاه النفسي

قام الباحثون بأستخدام مقياس الاتجاه النفسي الذي صممه (فراس محمود خوخي، 2005، ص 44). المقنن ويتكون المقياس من (28) فقرة ، يجيب المفحوص عليها وفق ثلاث بدائل هي (موافق ، لارأي لي ، غير موافق) يحوي المقياس على (13) فقرة ايجابية و (15) فقرة سلبية . * كانت ارقام الفقرات الايجابية هي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 9 ، 10 ، 11 ، 13 ، 16 ، 21 ، 22 ، 25) ، اما ارقام الفقرات السلبية فهي (5 ، 7 ، 8 ، 12 ، 14 ، 15 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 23 ، 24 ، 26 ، 27 ، 28) بدائل المقياس ثلاثة، هي: (موافق ، لارأي لي ، غير موافق) ويعطي ثلاثة درجات للاجابة بـ (موافق) ودرجتان للاجابة بـ (لارأي لي) ودرجة واحدة للاجابة بـ (غير موافق) للاجابات على الفقرات الايجابية وبالعكس على الفقرات السلبية* .
الدرجة الكلية للمقياس هي (84) والدرجة الدنيا للمقياس هي (28) .

2-6-4 تحديد المهارات بكرة اليد:

استخدمت الباحثة المادة المنهجية المقررة من قبل وزارة التربية في تحديد المهارات الأساسية بكرة اليد في فصل الاول .

2-7 توصيف اختبارات المهارات قيد البحث:-

اختبار قياس سرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م (عمر رشيد ، 2013،ص83)

الغرض من الاختبار :- قياس توافق المناولة على الحائط وسرعتها

الادوات:- كرة اليد ، جدار ، ساعة توقيت

مواصفات الاختبار:- يقف التلميذ على بعد (3)ممن حائط وعند سماع الإشارة يقوم

بتمرير الكرة على الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن محدد قدره

30ثا

طريقة التسجيل :- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد بحسب عدد مرات استلام

الكر

الاختبار الثاني اختبار الطبطبة الكرة المستمرة باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر

متر ذهابا وايابا (ضحى عبد الجبار ، 2015 ، ص 69)

الغرض من الاختبار : قياس مستوى مهارة الطبطبة

الادوات : ساعة توقيت ، كرة يد ، شواخص عدد 5

مواصفات اداء الاختبار : تثبت 5 شواخص على خط مستقيم والمسافة بين واحد

والاخر 3 امتار

التسجيل : يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض بين الشواخص ذهابا وايابا ويسجل الزمن

لاقرب ثانية

الاختبار الثالث : اختبار التصويب على المرمى من مسافة 6 م (ضحى عبد الجبار

، 2015 ، ص 69)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من الثبات

الادوات : 6 كرات يد ، مربع دقة التصويب

مواصفات اداء الاختبار : يقف المختبر في المنطقة المخصصة على بعد 6 م ويوجه

الكرات الواحدة تلو الاخرى داخل المربعات اذ يتم تسجيل 3 كرات الى اي من الزاويتين

العلويتين او 3 كرات من الزاويتين السفليتين

التسجيل : تحسب عدد مرات الكرات التي تمر فيها من المربعات العليا او السفلى.



2-8 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات مهارية قيد البحث (المناولة والطبطة والتصويب) في ساحة المدرسة يوم الموافق (2020-3-29) بحضور فريق العمل المساعد وتهيئة الادوات اللازمة لتنفيذ الاختبار .

2-9 التجربة الرئيسة

تم تطبيق المنهج التعليمي في تاريخ (2019-3-20) ولغاية (2019-5-15) وتم تنفيذه وسط مدرس التربية الرياضية للمجاميع التجريبية الثلاث وقام الباحثون بتنفيذ البرنامج في ساحة اعدادية الشريف الرضي وكان زمن الوحدة التعليمية 45 د

2-10 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم 19-5-2019 في ساحة اعدادية الشريف الرضي وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التعليمي وبلغت (16) وحدة وقام الباحثون بتوفير الظروف نفسها التي تمت بها الاختبارات القبليّة.

2-11 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1 عرض نتائج مجموعة البحث الأولى (مجموعة الذكاء الجسمي).

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات البعدية

المهارات الأساسية في كرة اليد لمجموعة الذكاء الجسمي.

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المناولة	ثانية	13,26	2,57	13	0,23
2	الطبطة	ثانية	13,60	2,32	14	0,17
3	التصويب	درجة	16,33	16,33	16	0,20



يتبين من جدول (2) أن معامل الالتواء للاختبارات المهارية التي تم إجرائها على مجموعة الذكاء الجسمي كانت ضمن المدى (3+، 3-) مما يدل على نتائج هذه المجموعة في الاختبارات تتوزع توزيعاً طبيعياً.

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق للفروق وقيمة (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الذكاء الجسمي في اختبارات مهارات كرة اليد المبحوثة

المعالجات الإحصائية للاختبارات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى دلالة
المناوله	ث	7,67	3,66	8,07		معنوي
الطبطة	ث	5,53	1,46	14,55	2,14	معنوي
التصويب	درجة	4,33	2,19	7,73		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05)

أما نتائج جدول (3) فقد أظهرت لنا أن قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الثلاثة كانت أكبر من (ت) الجدولية إذ ظهر من خلال هذا الجدول أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (8,07)(14,55)(7,73) أما قيمة (ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) مما يعني أن نتائج هذه المجموعة في الاختبارات البعدية كانت أفضل من الاختبارات القبليّة .

3-1-1 مناقشة نتائج المجموعة الأولى (مجموعة الذكاء الجسمي)

يتبين من الجدول رقم (3) ان المجموعة التي تم انتقاؤها على وفق مقياس الذكاء الجسمي في اختبارات المهارات (المناوله والطبطة والتصويب) في كرة اليد قد ظهرت بنتائج معنوية ويعزوا الباحثون سبب هذا التطور الى فاعلية ودور المنهج التعليمي الذي تم وضعه وتطبيقه كما أن الذكاء الجسمي الحركي يلعب دورا كبيرا في تعلم وأداء العديد من المهارات الحركية انطلاقا من مفهوم هذا النوع من الذكاء الذي لخصه (قطاني) بأنه "القدرة على استخدام القدرات العقلية لدى شخص ما للتنسيق بين حركاته الجسمية" (نايفة قطاني، 2009، ص231). كما يضيف (قطاني) بان "هذا النوع من

الذكاء يتعدى الاعتقاد الشائع بأنه لا توجد علاقة بين النشاط العقلي والبدني وان أصحاب هذا النوع من الذكاء يتعلمون ويتطورون من خلال حركات وأحاسيس أجسامهم لذلك نجدهم يتميزون في المهارات العملية كما يمتلكون المهارات الرياضية بشكل عام" (نايفة قطاني، 2009، ص231).

3-2 عرض نتائج المجموعة الثانية (مجموعة الذات البدنية):

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات البعدية المهارات الأساسية في كرة اليد لمجموعة المستوى البدني.

ت	المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المناولة	ثانية	12,60	1,80	12	0,31-
2	الطبطة	ثانية	13,66	2,41	13	0,276
3	التصويب	درجة	14	0,92	14	0,623

يتبين من جدول (4) أن معامل الالتواء للاختبارات المهارية التي تم إجرائها على الأفراد المجموعة الثانية (مجموعة المستوى البدني) كانت ضمن المدى (3+، -3) مما يدل على نتائج هذه المجموعة في الاختبارات تتوزع توزيعاً طبيعياً.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة المستوى البدني في اختبارات مهارات كرة اليد المبحوثة

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
المناولة	ث	7,13	3,25	8,49		معنوي
الطبطة	ث	5,73	2,92	7,64	2,14	معنوي
التصويب	درجه	2,73	2,28	4,63		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05)

أما نتائج جدول (5) فقد أظهرت لنا أن قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الثلاثة كانت اكبر من (ت) الجدولية إذ ظهر من خلال هذا الجدول أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (8,49) (7,64) (4,63) أما قيمة (ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) مما يعني أن نتائج هذه المجموعة في الاختبارات البعدية كانت أفضل من الاختبارات القبليّة .

3-2-1 مناقشة نتائج المجموعة الثانية (الذات البدنية).

يتبين من الجدول رقم (5) ان هناك تطور معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) ويعزوا التطور الذي حصل لافراد هذه المجموعة الى ما احتواه البرنامج التعليمي المعد من أنشطة وتمارين ومسابقات متنوعة وبأدوات مختلفة ساعدت على استثارة اهتمام أفراد العينة للممارسة الفعالة مع إدخال روح البهجة والسرور من خلال تلك المسابقات لتخفيف صعوبة المهارة التي تحتاج الى توافق عصبي - عضلي بين جميع أجزاء الجسم اضافة الى وجود تصور واضح لدى افراد العينة اتجاه اجسامهم وامكانياتهم البدنية " إن الرياضي الذي لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وقدراته ومهارته ولا يبدو عليه القلق او الخوف او التردد في المواقف الغير متوقعة " (محمد حسن علاوي 1998 ص 168)

3-3 عرض نتائج المجموعة الثالثة (مجموعة الاتجاه النفسي).

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات البعدية المهارات الأساسية في كرة اليد لمجموعة القياسات الجسمية.

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المناوله	ثانية	11,40	2,66	11	0,08
2	الطبطبة	ثانية	14,33	2,49	14	0,29

0,71

14

2,69

13,33

درجة

التصويب

3

يتبين من جدول (6) أن معامل الالتواء للاختبارات المهارية التي تم إجرائها على مجموعة الذكاء الجسمي كانت ضمن المدى (3+، 3-) مما يدل على نتائج هذه المجموعة في الاختبارات المهارية لكرة السلة وهي (المناولة و الطبطبة والتصويب) تتوزع توزيعاً طبيعياً. أما نتائج جدول (14) فقد أظهرت لنا أن قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الثلاثة كانت أكبر من (ت) الجدولية إذ ظهر من خلال هذا الجدول أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (7,19)(12,5)(6,85) أما قيمة (ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) مما يعني أن نتائج هذه المجموعة في الاختبارات البعدية كانت أفضل من الاختبارات القبلية

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة القياسات الجسمية في اختبارات مهارات كرة اليد المبحوثة

المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
المناولة	ث	6,33	3,39	7,19		معنوي
الطبطبة	ث	4	1,23	12,5	2,14	معنوي
التصويب	درجة	2,26	1,50	6,85		معنوي

* قيمة(ت) الجدولية فقد كانت تساوي (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول رقم (7) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزوا الباحثون السبب الى فاعلية المنهج التعليمي والتمارين التي تم استخدامها في الوحدات التعليمية اضافة الى دور الاتجاه النفسي كمتغير مستقل ، ولما له من تأثير على عملية التعلم حيث انه " استعداد نفسي ثابت



نسبياً يكتسبه الافراد من العالم الخارجي ليستجيبوا بتفاوت للاشياء او المواقف التي تعترضهم باساليب معينة قد تكون سلبية او ايجابية او حيادية "

3-4 عرض مجاميع البحث البعدية وتحليلها ومناقشتها.

3-4-1 عرض نتائج مجاميع البحث البعدية.

جدول (8)

يبين نتائج تحليل التباين (f) للقياسات البعدية للاختبارات المبحوثة لمجاميع البحث الثلاثة

المعالجات الاحصائية للمهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	قيمة f الجدولية	دلالة الفرق
1 المناولة	بين المجموعات	26,844	2	13,422			
	داخل المجموعات	238,133	42	5,670	2,367		غير معنوي
2 الطبطة	بين المجموعات	4,311	2	2,156			
	داخل المجموعات	233,333	42	5,556	0,388		غير معنوي
3 التصويب	بين المجموعات	89,38	2	44,69			
	داخل المجموعات	117	42	2,79	16,017	3,22	معنوي

* قيمة (f) الجدولية تساوي (3,22) عند درجة الحرية (2-42) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (8) أن قيم (f) المحسوبة لاختبار (المناولة) بين مجاميع البحث الثلاثة في القياس البعدي كانت تساوي (2,367) وهي اقل من قيمة (f) الجدولية التي تساوي (3,22) عند درجة الحرية (2-42) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم

وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في هذا الاختبار أما قيمة (f) المحسوبة لاختبار (الطبطة) بين مجاميع البحث الثلاثة في القياس البعدي كانت تساوي (0,388) وهي اقل من قيمة (f) الجدولية التي تساوي (3,22) عند درجة حرية (42-2) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في القياس البعدي في اختبار (الطبطة) أما في اختبار (التصويب) فقد كانت قيمة (f) المحسوبة بين المجاميع الثلاثة في القياس البعدي تساوي (16,017) وهي اكبر من قيمة (f) جدولية التي تساوي عند درجة حرية (42-2) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين هذه المجاميع في الاختبار المذكور ولغرض التعرف لصالح أي مجموعة هذه الفروق فقد استخدمت الباحثة اختبار (L.S.D) وكانت نتائج هذه الفروق كما مبين في جدول (16).

جدول (9)

يبين الفروق في الأوساط الحسابية بين مجاميع البحث في اختبار التصويب ومقارنتها مع

قيمة L.s.d

المجاميع	الفروق في الأوساط الحسابية بين المجموعات	قيمة L.s.d المحسوبة	الدلالة
الأولى-الثانية	2,33 = 14-16,33		معنوي لصالح المجموعة الأولى
الأولى-الثالثة	3 = 13,33-16,33	1,22	معنوي لصالح المجموعة الأولى
الثانية-الثالثة	0,67 = 13,33-14		غير معنوي

إذ يظهر من جدول (9) أن الفرق في الوسطين الحسابيين بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في اختبار التصويب يساوي (2,33) وهو اكبر من قيمة L.s.d التي تساوي (1,22) مما يدل على معنوية الفرق بين المجموعتين في اختبار التصويب في كرة اليد ولصالح المجموعة الأولى بينما كان الفرق بين الوسطين الحسابيين للمجموعة الأولى والثالثة في اختبار التصويب في كرة اليد يساوي (3) وهو اكبر من قيمة

L.S.D التي تساوي (1,22) مما يدل على معنوية الفرق بين المجموعتين في اختبار التصويب في كرة اليد ولصالح أفراد المجموعة الأولى أيضا بينما لم يكن الفرق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الثانية والثالثة إذ ظهر أن هذا الفرق يساوي (0,67) وهو اقل من قيمة L.S.D التي تساوي (1,22) .

3-4-2 مناقشة نتائج مجاميع البحث الثلاثة .

يتبين من الجدول رقم (8) الخاص بتحليل التباين الذي أجري على نتائج مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البعدية. ظهر من الجدول أعلاه أن الفروق بين هذه المجاميع في اختبائي المناولة والطبطة كانت غير معنوية بسبب أن قيم (f) المحسوبة في الاختبارين أعلاه كانت اقل من قيمة (f) الجدولية بينما كانت قيمة (f) المحسوبة للمجاميع الثلاثة في اختبار التصويب اكبر من قيمة (f) الجدولية مما يدل على أن الفرق ذات قيمة معنوية وقد أظهرت نتائج اختبارات اقل فرق معنوي (L.s.d) المبينة في جدول (9) أن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة الأولى التي تم اختيارها على وفق الذكاء الجسمي-الحركي .

أن نتائج الجدولين (8) و(9) زادت من قناعة الباحثون بان المحددات التي يحتاجها اللاعب هي محددات مترابطة إذ لا يمكن الاكتفاء بمحدد واحد والاستغناء عن بقية المحددات وبالذات في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة اليد وبحسب طبيعة الأداء منها تحتاج إلى محددات كثيرة وعن هذا يؤكد (محمد إبراهيم شحاتة 2003) بان " ممارسة أي نشاط رياضي يتطلب ويرتبط بتوفر العديد من القدرات العقلية والنفسية والحركية في آن واحد لتحقيق المستويات العالية والوصول إلى البطولات " (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 95).

4- الخاتمة

من خلال ما افرزته نتائج البحث توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية ،وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة الذكاء الجسمي- الحركي في اختبارات المناولة والطبطة والتصويب ،وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح مجموعة الذات البدنية في اختبارات المناولة والطبطة والتصويب ،وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين

القبلي والبعدي ولصالح مجموعة الاتجاه النفسي في الاختبارات المناولة والطبوبة والتصويب، اختيار الطلاب وفق الذات البدنية والاتجاه النفسي ادى تعلم الطلاب بشكل امثل وعدم ظهور فروق معنوية في الاختبارات الطبوبة والمناولة والتصويب، اختيار الطلاب وفق الذكاء الجسمي الحركي ادى الى ظهور فروق معنوية ولصالح مجموعة الذكاء الجسمي الحركي في اختبارات المناولة والتصويب والطبوبة، ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثانية ولصالح المجموعة الاولى، ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الاولى والثالثة ولصالح مجموعة الاولى، عدم وجود ذات دلالة معنوية بين المجموعة الثانية والثالثة واوصت الباحثة عدت توصيات ضرورة الاستفادة من الذكاء الجسمي الحركي والذات البدنية والاتجاه النفسي عند اختيار فرق المدارس في كرة اليد، دراسة مدى التقدم في فترة زمنية تالية لتحقيق الصدق في عملية الاختيار اذ يمكن التنبؤ بدقة امكانيات المتعلم من خلال مقياس الذكاء الجسمي الحركي والذات البدنية والاتجاه النفسي، اجراء بحوث مماثلة لتعلم مهارات اخرى مثل لعبة كرة القدم والطائرة

المصادر :

- ضحى عبد الجبار محمد : تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر 12 - 13 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، 2015 ،
- عمر رشيد حسين ،بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات البدنية والمهارية مؤشرا لاختيار الاشبال بعمر (13-14) بكرة اليد(رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية ،2013)
- محمد إبراهيم شحاتة ، تدريب الجمباز المعاصر ، ط1، (دار الفكر العربي ،2003،
- محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 1998)
- نايفة قطاني، تفكير وذكاء الطفل، ط1: (عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع ،2009،



- فراس محمود حوخي، الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي واثره في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد (رسالة ماجستير ،كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، 2005)

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الذكاء الجسمي - الحركي

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي دائما	ينطبق علي قليلا	لاينطبق علي اطلاقا
1	استطيع تركيز أفكاري والانتباه على جميع تحركات زملائي				
2	أدائي للمهارات يكون أفضل عندما أكون أمام زملائي				
3	أتميز في أداء الحركات والمهارات الجسمية التي تتطلب الانتباه				
4	استطيع المحافظة على اتزان جسمي في إنشاء أدائي لبعض المهارات				
5	أصل إلى أفكاري حين أكون ممارسا لأحدى مهاراتي اليدوية				
6	أجيد المهارات التي تتطلب الدقة في عمل الأشياء				
7	استطيع انجاز الأعمال الدقيقة باستعمال يدي مثل، الأعمال الفخارية، الزخرفة،				
8	استطيع أن أؤدي المهارات المختلفة بتوافق جيد				
9	استعمل يدي بمهارة في عمل أشياء مثل الحيل السحرية				
10	اظهر حركات ابتكارية جديدة عالية				
11	استطيع استعمال أجزاء جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك				



		لدي مهارة في استعمال الإشارات وحركات الأيدي بدقة	12
		أتعلم بسرعة عندما احصل على آلة بدلا من الاستماع إلى شخص يعلمني	13
		استطيع أن اعبر عن رأي باستعمال حركات الجسم وتعابير الوجه	14
		بإمكاني اكتساب لعبة رياضية جديدة بسهولة	15
		تتبادر إلى ذهني أفضل الأفكار في أثناء أدائي الحركات الجسمية	16
		استعمل حركات جسمي كليا أو جزئيا في تقليد بعض زملائي بكفاءة	17
		أتمكن من تغيير اتجاهاتي الحركية بسرعة ودقة	18
		عندما احكي قصصا أكون حركيا	19

الملحق (2)

يوضح مقياس الذات البدنية

ت	الفقرات	ابداً نادراً أحياناً غالباً دائماً
1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير	
2	عندما اتدرب بالأثقال لا أستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات	
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة	
4	اشعر بضعف في عضلات الرجلين	
5	انا لاعب سريع الحركة	
6	استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب	
7	اثناء اشتراكي في المباريات اتمنى ان تنتهي	



بسرة لاني اشعر بتعب	
يمكنني الانطلاق بسرة بدون تردد	8
يعب علي الاحتفاظ بتوازني	9
استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب	10
اؤدي معظم المهارات بسرة	11
هناك بعض الحركات لا اتمكن من ادائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة	12
استطيع التدرّب بالأثقال لمدة طويلة	13
اسبق معظم زملائي بالعدو	14
عندما اتدرّب بالأثقال اشعر بالتعب السريع	15
اتحرك بسهولة لأخذ المكان المناسب	16
عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتا لا اصاب	17
في المباريات اشعر برغبة بالتوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي	18
اتميز بخفة الحركة	19
اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع	20
استطيع ان اغير اتجاهاتي تحركاتي بسرة عندما يتغير خط سير المهارة	21
اشعر بأنني افضل من يؤدي تدريبات الانتقال التي تتسم بالسرة	22



لا اتمكن من اداء المباراة القوية حتا نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	23
بطئ تحركاتي يفقداني الكثير من مهاراتي	24
استطيع اداء اكبر عدد ممكن من المرات عندما اندرب بنقل معين في زمن محدد	25
استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتا لا اسقط	26

ملحق (3)

مقياس الاتجاه النفسي

ت	الفقرات	موافق	لا رأي	غير موافق
1	ممارسة لعبة كرة اليد تنمي الذكاء.			
2	ممارسة كرة اليد تجعل الطالب على درجة عالية من الثقة بالنفس.			
3	ممارسة كرة اليد تنمي لدى الطالب الجانب الفني والخططي.			
4	تساهم كرة اليد في توسيع أفكار الطلبة.			
5	أشعر بأن الطلاب لا يرغبون بممارسة كرة اليد مثل رغبتهم بممارسة بقية الألعاب.			
6	متابعة كرة اليد تحفز الطالب على قراءة الصحف والمجلات الرياضية.			
7	لا أهتم بلعبة كرة اليد.			
8	ممارسة كرة اليد تجعل الطالب معرضاً للإصابة.			
9	ممارسة كرة اليد تعمل على اكساب الطالب قواماً رشيقاً ومتناسقاً.			



ممارسة كرة اليد مشوقة وممتعة.	10
أحرص على متابعة كرة اليد لما يتصف بها من اثارة ومتعة عند مشاهدتها.	11
من الممكن استغلال الوقت المخصص لممارسة كرة اليد في نشاط اكثر فائدة.	12
الأشتراك مع الآخرين في ممارسة كرة اليد يزيد من التفاهم بين الطلاب.	13
أشعر ان لاعبي كرة اليد مغرورون ومتعالون.	14
أرى ان لاعبي كرة اليد لا يثيرون المتعة لدى الجمهور.	15
اشعر ان لعبة كرة اليد محبوبة من قبل الطلاب.	16
اشعر بان لاعبي كرة اليد يتسمون بالخشونة.	17
لا اشعر برغبة حقيقية عندما يكون درس الرياضة خاص بكرة اليد.	18
لا احرص على متابعة كرة اليد لضيق الوقت.	19
أرى بان درس الرياضة الخاص بكرة اليد لا يضيف شيئاً ذا قيمة لحياتي.	20
يتميز لاعبو كرة اليد بالاخلاق الحسنة.	21
ممارسة كرة اليد تشعرني بالسعادة أو ان اكون سعيداً عندما امارس كرة اليد.	22
ارى انه لا يوجد ضرورة لوجود كرة اليد في درس الرياضة.	23
اشعر ان لاعبي كرة اليد يتصفون بالانانية.	24
ارى انه من الضروري زيادة لعبة كرة اليد في درس الرياضة.	25
ممارسة كرة اليد تعود الطلاب على الخمول والكسل.	26
ارى ان لعبة كرة اليد ليست ضرورية.	27

الوحدة التعليمية السابعة اسم الفعالية: كرة اليد اسم المدرسة :
الدرس: الثالث اليوم عدد الطلاب:
الصف:الرابع الإعدادي التاريخ
الوقت:45: الأهداف التعليمية الأهداف التربوية
1.تعلم مهارة الطبطبة بكرة اليد 1.تعويد الطلاب على النظام.
2.تعويد الطلاب على العمل الجماعي.

أقسام الوحدة	الفعاليات والمهارات الحركية	الجانب التنظيمي	الملاحظات
القسم الإعدادي المقدمة	تهيئة الأدوات -ترديد شعار (رياضة...كرة اليد) شكل (1) سير اعتيادي-هرولة مع لمس الأرض بالزرايين بالتعاقب - هرولة اعتيادية-هرولة جانبية-سير اعتيادي-وقوف شكل(2)	شكل (1) شكل (2)	التأكيد على الوقوف المنظم والمسافات بين الطلاب والتأكيد على النظام ومسير الإحماء وتأدية التمارين بصورة صحيحة
التمارين البدنية (الزرايين) (الجدع) (الرجلين)	(الوقوف،فتحاً)رفع الزرايين جانباً عالياً (4 عدات) (الوقوف ، فتحاً)ثني الجذع أماماً (عدتان) (الوقوف)القفز على البقعة إلى الجهات الأربعة(4 عدات) شكل (3)	شكل (3)	التأكيد على المرححة الجيدة والتأكيد على ثني الجذع والتأكيد على القفز الموزون
القسم الرئيس النشاط التعليمي	تعليم مهارة الطبطبة بكرة اليد شرح أداء التمارين الوحدة التعليمية من قبل المدرس شكل (4)	شكل (4)	التأكيد الانتباه على المدرس
النشاط التطبيقي	أداء تمرين (10) و(11) و(12) من مهارة الطبطبة بكرة اليد		التأكيد على أداء جميع الطلاب
القسم الختامي لعبة ترويحية	الوقوف صفاً واحداً ثم يتقدم اللاعبون في الترتيب الفردي لمامام(5)خطوات ثم الالتفاف لمقابلة اللاعبين في الترتيب الزوجي ثم من الثبات لعمل زكزاك ويقسم الفريقان إلى صفتين	شكل (5)	التأكيد على الثبات والانتظام
الختام	يقف الطلاب على خط واحد وترديد شعار الانصراف (رياضة-نشاط) شكل(5)		التأكيد على أن يكون الانصراف بصوت عالٍ

نموذج لبعض التمارين

هدف من التمرين:- تعلم مهارة الطبطبة

1- يقف الطلاب على شكل رتل واحد تلو الآخر ومن ثم وضع خمسة موانع في ساحة الملعب حيث يكون البعد بين الموانع خمسة قدم إذ يبدأ الطالب الأول بالمحاورة المتعرجة بين الموانع داخل المانع وخارجه ذهابا وأيابا ومن حق الطالب استخدام جميع الحركات وبيدأ التمرين باليد اليمنى.

2- يقف الطلاب على شكل أربع مجاميع كل مجموعتين متقابلتين مجموعة لديها الكرات ومع اشارة المدرس تقوم هذه المجموعة بأداء مهارة الطبطبة بالمكان ومع الإشارة الثانية تقوم هذه المجموعة بمناولة الكرة إلى المجموعة المقابلة لتأدية هذه المهارة وهكذا يؤدي هذه المهارة باليد اليمنى . 7

3- يقف الطلاب على شكل مجموعتين كل مجموعة تتكون من نصفين كل نصف عند خط النهائي ومع اشارة المدرس يقوم الطالب من كل خط بالطبطبة إلى خط المقابل وإعطائهم الكرة ومن ثم يقوم اللاعب المستلم الكرة بالطبطبة أيضا إلى زملائه من الخط المقابل وإعطائهم الكرة بنفس الطريقة إذ كل طالب يقوم بالمحاورة (3) مرات وبعدها يعطيها إلى مجموعة الأولى.