

تأثير تـمـرـيـنـات خـاصـة بـالـأسـلـوبـيـن الثـابـت و الـمـتـغـيـر فـي تـطـوـير دـقـة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

أ.د ناهدة عبد زيد طالب الدكتوراه - محمد علي حسين

جامعة بابل – كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

تضمن البحث على المقدمة حيث تناول موضوع لعبة كرة القدم للصالات باعتبارها من الالعاب الجماعية واهمية الاهتمام بتطوير مهارتها الاساسية من خلال اعداد تـمـرـيـنـات خاصة بأساليب تعليمية متنوعة وتضمنت اهداف البحث التعرف على تأثير تـمـرـيـنـات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، والتعرف على أفضلية التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت او المتسلسل المتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، وشملت عينة البحث على (24) طالب من الخامس الاعدادي، وكانت اهم الاستنتاجات هو ان للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير التي اعدّها الباحثان تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولكلتا المجموعتين .

**The effect of exercise, especially American idioms and fixed variable
in the development of precision performance of some of the basic
skills of football to Eat**

Mohammed Ali Hussein

Research Summary

The research includes the fore as the theme of the game of football to Eat as a group game and the importance of attention to the development of skill core through the preparation of exercises especially teaching methods varied and included the goals of research to identify the impact of exercise, especially American idioms serial fixed and variable in the development of precision performance of some of the basic skills of football to Eat, and to identify the priority exercises own style sequential disk or sequential variable in the development of precision performance of some of the basic skills of football to Eat, and included a sample search on (24) students from the fifth prep, and was the most important conclusions is that the exercises for the American idioms fixed and variable prepared by researcher a positive effect on the development of basic skills of football Eat and both groups.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث .

1-1 مقدمة البحث و أهميته.

إن التطور الحاصل في المستوى الفني لأنواع الالعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام في الوقت الحاضر لم يأتي بمحض الصدفة بل انه جاء من جراء الابحاث واستعمال الوسائل العلمية والتمرينات المتطورة والخاصة في كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي للمتعلمين .

وتعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وأمم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة وكذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق مما اعطاها الشعبية الواسعة فقد اصبحت في بعض الاحيان رسالة محبة وسلام ووسيلة لتقريب وجهات النظر وازالة الخلافات بين الفرق المتبارية، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، اذ ان غاية المناهج التي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحاً و تأثيراً، ونظراً لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فإن اعداد التمرين وتنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ نال نصيبا كبيرا من الاهتمام عند القائمين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة واساليب تنفيذها، فضلا عن تسهيل عملية اكتساب المهارة والاحتفاظ بها مع مراعاة صعوبة ادائها المطلوب او سهولته من خلال التدرج والتنوع والتكرار الصحيح واتباع التنظيم في اساليب التمرين المستخدمة .

وان تطوير اداء المتعلمين يعتمد بشكل اساسي على البداية الصحيحة التي تستند على الاسس العلمية المدروسة للوصول الى الشكل الذي يضمن التطور المستقبلي لمستوى ادائهم فنيا و بدنيا و ذهنيا ووجدانيا و تلافي الاخطاء التي قد تنتج من خلال

ادخال تمرينات غير ملائمة ما يؤثر سلبا في اداء المتعلمين وبالتالي عدم الارتقاء بمستوى هؤلاء المتعلمين لان إهمال إي جانب من جوانب الإعداد الصحيح للمتعلمين يعني عدم إمكانية تطويرهم و إعدادهم كلاعبين كرة قدم للصالات .
وتتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمرينات تعليمية خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ومن ثم تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي تمارس في جميع الأوقات ولكلا الجنسين، وتمتاز بمهارات عدة كمتطلبات واجبة للأداء الأفضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والالمام بها اذ بدون اتقان المهارات الاساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية سواء كان ذلك فردياً او جماعياً .

ومن خلال اطلاع الباحثان ومتابعته الجادة لهذه اللعبة وتواجهه في العملية التعليمية كونه مدرس تربية رياضية لاحظ ان تعلم مهارات كرة القدم للصالات وتطويرها في المدارس الثانوية و الاعدادية يعتمد على الاسلوب التقليدي (المتبع) وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمباريات التي تقام بين الفرق المدرسية اذ كان الاداء المهاري لكل طلاب المدارس ليس بالمستوى المطلوب فضلاً عن انه لم تجرى دراسة او بحث في حدود علم الباحثان عن استخدام تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث وهذا حذا بالباحثان لإجراء هذا البحث، لان هذه التمرينات بكلا الأسلوبين اعلاه ربما تخلق وسطا تعليميا افضل يزيد من دافعية المتعلمين و يساعدهم على تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث .

3-1 أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير لطلاب الخامس إعدادي .

2- تعرف تأثير تمارين خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت و المتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

3- تعرف أفضلية التمارين الخاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت او المتسلسل المتغير في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

4-1 فرضا البحث:

1- للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير تأثير ايجابي في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

2- التمارينات الخاصة بالأسلوب المتغير أفضل من التمارينات الخاصة بالأسلوب الثابت في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طلاب الخامس إعدادي في إعدادية الهاشمية للبنين محافظة بابل.

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2013 / 10/26 الى 2014 / 1/ 10 .

3-5-1 المجال المكاني : الملعب الخارجي في منتدى شباب الهاشمية .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التمارينات:

ان التمرين هو الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وعليه يبنى مقدار التعلم وتطور الاداء واتقانه فضلا عن انه يكسب الجمال والانسيابية الى جانب اكتساب مهارات لم يسبق تعلمها زيادة على الاساسية منها، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لابد ان يخضع لشروط واعتبارات أساسية ولهذا تعددت آراء الباحثين والمختصين لتصنيف التمرين وتنوعه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه والتي يؤثر فيها والمادة المستخدمة في التمرين والأسلوب وغيره وقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين

وذلك بسبب تعدد أغراضه فهناك من ذكر ان التمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان ".⁽¹⁾

2-1-2 مفهوم التمرينات الخاصة:

تعد التمرينات الخاصة احد اهم انواع التمرينات التي تعطى للمتعلم من اجل اختصار وقت بلوغ المستوى الافضل للأداء او لتحقيق هدف ما او تطوير صفة او ناحية من النواحي الذهنية او البدنية او الفنية او الخططية .
وتعرف " بأنها عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية ".⁽²⁾

ويرى الباحثان من الاهمية على المدرس او المدرب ايلاء هذه التمرينات اهتماما كبيرا في مفردات وحداته التعليمية او التدريبية لما لهذه التمرينات من دور بارز وكبير في اختزال الوقت الكثير، والتركيز من خلالها على تطوير النواحي المهارية اضافة الى اهتمامها بباقي الجوانب الاخرى من جوانب الاعداد المتكامل لدى لاعبي كرة القدم للصالات .

2-1-4 اسلوب التمرين الثابت:

اسلوب التمرين الثابت يعني " التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية ".⁽³⁾

كما يعرف بأنه سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة ".⁽⁴⁾

وهو التكرارات المتعاقبة لتعلم مهارة ما من موقع ثابت ، إذ ان التعلم من موقع ثابت يعني التدريب على برنامج حركي ثابت او بناء برنامج حركي ثابت له كل ابعاده وأشكاله ، وان هذا الأسلوب يعد الأفضل خلال المراحل الاولى من التعلم وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات والبحوث.⁽⁵⁾

(1) هاره ؛ اصول التدريب ، (ترجمة) ، عبد علي نصيف ، بغداد ، اوفسيت التحرير ، 1975 ، ص11 .

(2) بسطويبي احمد وعباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1984 ، ص263 .

(3) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، ط2 ، بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، 2010 ، ص109 .

(4) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، دار عادل للطباعة والنشر ، 2000 ، ص201.

2-1-5 اسلوب التمرين المتغير:

اسلوب التمرين المتغير هو "اداء المهارة بكل اشكالها حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة و التحرك على اساس هذا التغير"⁽¹⁾.
كما اشار جبريل عن (شمت : 1991) بان التمرين المتغير هو " سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى عدد من المتغيرات في إن واحد خلال الممارسة الواحدة "⁽²⁾.

2-1-6 المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات:

إن المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم للصالات هي الركيزة الأساسية التي تستند عليها اللعبة لان المهارة هي جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره وهذا لا يأتي الا عن طريق "إتقان هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة"⁽³⁾.

وتعرف " بانها حركات يتقنها اللاعب ويستطيع استخدامها في ظروف وحالات متنوعة ومختلفة والهدف الأساس من تدريب المهارة تثبيت عملية التحكم الذاتي في تأدية مهارة حركية معينة"⁽⁴⁾.

2-1-7 المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث:

اولاً : مهارة الاخمد : يعد الاخمد من المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات والتي يجب على جميع اللاعبين اتقانها، أذ من دون اتقانها لا يستطيع اللاعب ان

(5) ناهدة عبد زيد ؛ اساسيات التعلم الحركي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2008 ، ص126 .

(1) يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، ص 109 .
(2) جبريل أجريد محمد ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 ، ص46 .
(3) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم – تدريب) ، عمان ، دار الخليج للطباعة و النشر ، 2000 ، ص15 .
(4) قاسم لزوم (و آخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم بكرة القدم ، بغداد ، دار الكرار للطباعة والنشر ، 2005 ، ص81 .

يقوم بالتهديف او المناولة او المراوغة بطريقة صحيحة، وان لهذه المهارة اهمية بالغة.

ثانياً : مهارة المناولة : تعد المناولة واحدة من المهارات الأساسية الأكثر أهمية واستخداماً في لعبة كرة القدم للصالات فهي الوسيلة الوحيدة لانتقال اللاعبين والكرة نحو المناطق القريبة من مرمى المنافس، وتمثل المناولة "لسان لعبة كرة القدم فكلماً ازداد اللسان غنى أصبحت لديه القدرة على إيصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر".⁽¹⁾ الأخرى على حسن تسلّم الكرة واخمادها، وهي تعدّ عنصراً مهماً من عناصر السيطرة على الكرة.⁽²⁾

ثالثاً : مهارة الدحرجة : تعد مهارة الدحرجة من الأساسيات الفنية بكرة القدم للصالات التي يمارسها اللاعب من أجل الوصول الى المهارة التي تليها . والدحرجة هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب"⁽³⁾

رابعاً : مهارة التهديف : يعد التهديف من أهم المهارات الأساسية والأكثر إثارة في لعبة كرة القدم للصالات حيث هو المحصلة النهائية لكافة المهارات السابقة التي تم استعمالها، وهو الذي يحقق غاية اللعبة (الفوز) بالمباراة ، وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل أو اللاعب بمفرده، إذ " يعد من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق "⁽⁴⁾ .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (قصي حاتم خلف 2008)⁽⁵⁾

(تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات) .

(1) محمد عبد الله الهزاع و مختار احمد ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم ، الكويت ، مطابع صوت الخليج ، 2001 ، ص129 .
(2) حسن عبد الجواد ؛ كرة القدم – المبادئ الأساسية – الألعاب الاعدادية – القانون الدولي ، ط 2 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1980 ، ص 28 .
(3) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص145 .
(4) مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص64 .
(5) قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 .

وهدفت الدراسة الى إعداد تمارينات مشابهة للعب لاكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات و إعداد اختبارات لهذه المهارات الاساسية المختارة و التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات، وتكونت العينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى وبلغ عددهن (20) طالبة، وتم استعمال المنهج التجريبي للمجموعات الفردية ذات الاختبارين القبلي و البعدي واختصت الدراسة بفعالية كرة القدم للصالات .

واستنتج الباحث في هذه الدراسة بأن للتمرينات المشابهة للعب تأثيراً ايجابياً في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للطالبات في كلية التربية الرياضية، وان للوسائل المستعملة اثناء تأدية التمارينات الاثر الايجابي الكبير في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات الاساسية بكرة اقدم للصالات للطالبات .

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :- استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

3-2 مجتمع البحث وعينته :- تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس إعدادي (العلمي و الادبي) في مدرسة إعدادية الهاشمية للبنين والبالغ عددهم (121) طالباً، اما عينة البحث فتم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث الاصيلي وبأسلوب القرعة وبعده (24) طالباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً و صادقاً و كما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الأسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت
التجريبية الثانية	12	تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير

3-3 تجانس العينة و تكافؤ مجموعتي البحث :

3-3-1 تجانس العينة :- لجأ الباحثان للتحقق من تجانس عين البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول و الوزن و العمر) وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري $\pm \sigma$	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	166,16	2.81	165	0.41
الوزن	كغم	60,11	2,31	59	0,48
العمر	سنة	17,29	0,74	17	0,39

ويبين الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث :- قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجأ الباحثان الى

التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات مهارية قيد البحث وهي (المناولة المرتدة واخماد الكرة داخل المربع و الدرحة المستقيمة والتهديف نحو الهدف المقسم) و كما هو مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير		مجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		س	ع ±	س	ع ±		
غير دال	0,98	1,58	4	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
غير دال	0,45	1,63	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
غير دال	1,07	0,49	12,42	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدرجة
غير دال	0,35	3,14	14,66	4,47	15,25	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يتبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .

3-4 الوسائل و الادوات و الاجهزة المستخدمة:

3-4-1 الوسائل البحثية :- استعان الباحثان بالوسائل البحثية الاتية :

- المصادر العربية و الاجنبية .

- الملاحظة .

- الاختبارات و القياس .

3-4-2 الادوات و الاجهزة المستخدمة :- اما الادوات و الاجهزة التي استخدمها

الباحثان فهي :

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني .

- كرات قدم للصالات قانونية عددها (12) كرة .

- هدف صغير بقياس (75 سم × 50 سم) .

- هدف صغير بقياس (1متر × 1متر) .

- شواخص بلاستيكية و حبال .

- شريط قياس (سم) .

- طباشير .

- ساعة توقيت يدوية عدد(2) .

- جهاز لقياس الوزن و الطول .

- صفارة .

- جهاز لابتوب .

3-5 اختيار الاختبارات :

توصل الباحثان لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من

المصادر العلمية و البحوث المشابهة وتم اختيار الاختبارات الاتية .

1- المناولة باتجاه هدف صغير ابعاده (50سم×75سم) من مسافة (7,5) متر.⁽¹⁾

2- ايقاف حركة الكرة (الاخماد).⁽²⁾

3- الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهاباً و اياباً.⁽³⁾

4- التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات بقياس (1متر×1متر) بكرة القدم

للصالات.⁽⁴⁾

3-6 التجربة الاستطلاعية :- اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من

(10) طلاب من غير عينة البحث وذلك بتاريخ 26 / 10 / 2013 وهدفت هذه

التجربة الى معرفة الاتي :-

1- ملائمة الاختبارات الموضوعة مع عينة البحث وفتتها العمرية.

2- معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية .

3- صلاحية الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية .

(1) بعث عبد المطلب ؛ تصميم و تقنين بطاريتي اختبار (بدنية-مهارية) لاختبار ناشئ كرة القدم للصالات في بغداد بأعمار(14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2011 ، ص114 .

(2) نيراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للنساء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004 ، ص63 .

(3) مجيد خدا بخش ؛ بناء بطاريتي اختبار بدنية و مهارية في كرة القدم للصالات للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، 2011 ، ص140 .

(4) قصي حاتم خلف ؛ مصدر سبق ذكره ، ص59 .

3-7 المعاملات العلمية للاختبارات : بما ان الاختبارات المهارية التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة وتم استخراج المعاملات العلمية لها وطبقت على عينات مماثلة لعينة البحث لذا فإنها تتمتع بالصدق و الثبات و الموضوعية .

3-8 إجراءات البحث :

3-8-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2 / 11 / 2013 وللجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في ملعب كرة القدم للصالات في منتدى قضاء الهاشمية .

3-8-2 مفردات المنهج التعليمي :

- 1- استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع .
- 2- عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية واحدة اسبوعياً (ينظر ملحق 1) .
- 3- بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة.
- 4- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة .
- 5- قام الباحثان بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير .

3-8-3 الاختبارات البعدية :

بعد اكمال (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع اجري الباحثان الاختبارات البعدية للمجوعتين الاولى والثانية، وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة للمهارات الاساسية قيد البحث، واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 10 / 1 / 2014.

3-9 الوسائل الاحصائية : استعان الباحثان بالوسائل الاحصائية الاتية:⁽¹⁾

- النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - المنوال
- معامل الالتواء - اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة - نسبة التطور

(1) تم الاعتماد على المصادر الاتية لاستخدام الوسائل الاحصائية :
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2011 ، ص81-268.
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البرق للطباعة و النشر ، 2012 ، ص182 .

الباب الرابع

4- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

يتم عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها في ضوء فروض البحث و كالاتي :-

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الاولى (تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل الثابت)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		\pm ع	س	\pm ع	س		
دال	4,9	1,84	5,5	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	3,8	1,41	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
دال	3,75	0,45	11,8	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدحرجة
دال	4,58	2,59	16,91	4,47	15,25	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديد

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي و البعدي لمجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات و لصالح الاختبارات البعدي .

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الثانية (تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	8,29	0,95	6,83	1,58	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	5,13	0,62	5,66	1,63	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخماد
دال	8,15	0,66	10,92	0,49	12,42	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدحرجة
دال	5,51	4,80	20,91	3,14	14,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي و البعدي لمجموعة تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدي .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدي

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	2,26	0,95	6,83	1,84	5,5	درجة	اختبار الدقة لمهارة المناولة
دال	3,58	0,62	5,66	1,41	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخماد
دال	2,21	0,66	10,92	0,45	11,8	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الدحرجة
دال	2,43	4,80	20,91	2,59	16,91	درجة	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين الجدول (6) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (22) مما يدل على وجود فروق معنوية بين مجموعتي تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والمتغير في اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات و لصالح التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير .

الجدول(7)

يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية والبعدي) للمجموعتين

التجريبتين الاولى و الثانية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الايواسط الحسابية للاختبارات البعدي	الايواسط الحسابية للاختبارات القبلية	نسبة مقدار التطور %
التجريبية الاولى	المناولة	درجة	5,5	3,33	65,01
	الاخماد	درجة	4	3,66	9,11
	الدرجة	ثانية	11,8	12,23	3,5-
	التهدف	درجة	16,91	15,25	10,92
التجريبية الثانية	المناولة	درجة	6,83	4	72,9
	الاخماد	درجة	5,66	4	41,65
	الدرجة	ثانية	10,92	12,42	12,07-
	التهدف	درجة	20,91	14,66	42,61

2-4 مناقشة النتائج :

يبين الجدولان (4، 5) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدي للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية (التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والاسلوب المتسلسل المتغير) لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لصالح الاختبارات البعدي ويعزو الباحثان

سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التعليمي (تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت و المتغير) المستخدم في البحث كون الهدف الذي تسعى إليه المناهج التعليمية كافة من خلال تطبيق وحداتها التعليمية هو التحسين والارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الذات للمتعلم وإكسابه الرضا عن مجمل أدائه وإكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها او تطويرها .
اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للمتعلمين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات " (1).

وكذلك الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية من قبل الطلاب وممارستهم لأساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية و بالتالي الاستفادة من الوقت المستثمر في الاداء المهاري اذ ان زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي إلى زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة و بالنتيجة هو زيادة خبرة الطلاب في دقة ادائها ، اذ ان هذه الاساليب تكون بمثابة دافع و حافز (اذ يعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها ، وأن الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة). (2)

اما الجدول (6) فيبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات و لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب الثابت و المتغير) وهذا يدل على ايجابية التعلم بالأسلوب الثابت و المتغير ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق الى ان المتعلم في هذا الاسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في آن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة، اذ ان المهارات قيد البحث

(1) محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 ، ص64 .
(2) محمد حسن علاوي ؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1971 ، ص158.

تحتاج الى التنوع في التمرينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الأداء لإتقانها وان يكون متهيأ لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة، "أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم أثناء الممارسة"⁽¹⁾.

وهذا ما سعى إليه الباحثان من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الأداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثاره المتعلم وتشويقه فضلا عن المتعة وعدم الملل ، إذ إن (أي عمل بدون أثاره وتشويق لا يكتب له النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية إذا ما خلت من عناصر التشويق والأثاره، وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعده في إحداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه)⁽²⁾.

كذلك فان هذا التنوع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل، فقد أشير إلى أن عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد أعادته لمهارات معينة عدة مرات بدون أي تنوع يذكر وهذا يعني أن مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة⁽³⁾.

وفي الجدول (7) ظهر هناك تطوراً ملحوظاً في المتغيرات المهارية (المناولة والاحماد والدرجة والتهديف) في دقة ادائهم المهاري وللمجموعة التجريبية بنسبة اكثر و لصالح الاختبارات البعدية حيث يعزو الباحثان سبب هذا التطور الى طريقة اعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث ، اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعه بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانية اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي والمهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة"⁽⁴⁾.

(1) طلحة حسين حسام الدين وآخرون ؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص134.
(2) قاسم لزام صبر ؛ اسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، مطابع الجامعة ، 2005 ، ص59.
(3) نزار الطالب و كامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة و التوزيع ، 2000 ، ص58.
(4) هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2011 ، ص38 .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات :

5-1 الاستنتاجات : بناء على عرض النتائج و مناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي :

1- تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات (المناولة والاحماد والدرجة والتهديف) . (

2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير المهارات الاساسية قيد البحث بكرة القدم للصالات .

5-2 التوصيات :- يوصي الباحثان بما يأتي :

1- استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب الثابت والمتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات و مستويات المتعلمين و بوقت مبكر في مراحل الاعداد الاولى .

2- ضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في تعلم وتطوير مهارات كرة القدم للصالات الاخرى بصورة خاصة ومهارات الالعاب الرياضية بصورة عامة و في المراحل السنية المختلفة .

3- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم اساليب التعلم المختلفة الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الاداء المهاري بكرة القدم للصالات .

المصادر

- بسطويسي احمد و عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1984 .
- بعث عبد المطلب ؛ تصميم و تقنين بطاريتي اختبار (بدنية-مهارية) لاختبار ناشئ كرة القدم للصالات في بغداد بأعمار(14-16) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2011.
- جريل أجريد محمد ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004.
- حسن عبد الجواد ؛ كرة القدم – المبادئ الأساسية – الالعاب الاعدادية – القانون الدولي ، ط 2 ، بيروت، دار العلم للملايين ، 1980.
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- طلحة حسين حسام الدين وآخرون ؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006 .
- قاسم لزام (و آخرون)؛ اسس التعلم والتعليم بكرة القدم، بغداد، دار الكرار للطباعة والنشر ، 2005.
- قاسم لزام صبر ؛ اسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، مطابع الجامعة ، 2005 .
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البرق للطباعة و النشر ، 2012 .
- قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية و المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008 .

- مجيد خدا بخش ؛ بناء بطاريتي اختبار بدنية و مهارية في كرة القدم للصالات للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، 2011.
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2011.
- محمد حسن علاوي ؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1971.
- محمد عبد الله الهزاع و مختار احمد ؛ المهارات الأساسية لكرة القدم ، الكويت ، مطابع صوت الخليج ، 2001.
- محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 .
- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- ناهدة عبد زيد ؛ اساسيات التعلم الحركي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، 2008.
- نبراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات للنساء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004.
- نزار الطالب و كامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2،الموصل ،دار الكتب للطباعة و التوزيع ،2000.
- هاره ؛ اصول التدريب ، (ترجمة) ، عبد علي نصيف ، بغداد ، اوفسيت التحرير ، 1975 .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمريبات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ،2011.

- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، دار عادل للطباعة والنشر ، 2000.
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، الاردن ، دار وائل للنشر ، 2001.
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، ط2 ، بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، 2010.
- يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم – تدريب) ، عمان ، دار الخليج للطباعة و النشر ، 2000 .

- Schmidt, A. Richard, Motor Learning and performanc :
(Chicago, ili Human Kenttics, 1991) .

الملحق (1)

نماذج من الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير التي تم تطبيقها
أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الدرجة

المجموعة : الاولى

عدد المجموعة : (12) طالب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : الثابت زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	15 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الدرجة مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
2	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي الدرجة وبصورة متسلسلة من اماكن ثابتة والى اماكن ثابتة. - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة للأمام ومن خط البداية ولمسافة (10م) ثم يناول الكرة الى زميله الاخر لكي يقوم بنفس العمل . - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة والركض بها بشكل مستقيم نحو الطالب المقابل من المجموعة الثانية اذ يقوم بنفس العمل وحتى ينتهي جميع الطلاب من الاداء . - يؤدي جميع الطلاب الدرجة بالكرة في دائرة وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات .
3	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .

أ نموذج وحدة تعليمية لمهارة الدرجة

المجموعة : الثانية

عدد المجموعة :12 طالب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتغير زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الدرجة بكرة القدم للصالات

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	10 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الدرجة مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
2	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي الدرجة بصورة متسلسلة ومن اماكن متغيرة وكالاتي :- - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة بين (3) شواخص والمسافة بين شاخص وآخر (1,5م) ذهابا وايابا. - يؤدي الطالب الدرجة بالكرة بخط مستقيم لمسافة (2م) ثم الدرجة بشكل زكزاك بين ثلاث شواخص المسافة بين شاخص واخر (2م) ذهابا وايابا . - يؤدي جميع الطلاب الدرجة بالكرة في دائرة وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات لتغيير اتجاه الدرجة ، اذ يدرج كل طالب الكرة التي تركها الطالب الذي خلفه .
3	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .