

تأثير تمارينات باستخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب لطلاب المرحلة الثانية

م.م. علاء محمد جاسم

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

لعبة كرة اليد حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والمعنيين واتساع قاعدته في اغلب بلدان العالم فقد زادت الحاجة الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالأداء لتشخيصها وعلاجها لكونها من الالعاب التي تمتاز بالأداء الحركي المتغير وكما هو معروف ان العملية التعليمية تهتم بمسألة الوسائل والادوات التعليمية ومدى الاستفادة منها في تعليم المهارات الاساسية ومنها مهارة التصويب بكرة اليد التي تعد الفاصل بين الفوز والخسارة وشملت عينة الدراسة على (١٩) طالب يمثلون طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم ٢٠١٥-٢٠١٦ لذا تكمن اهمية البحث في استخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب لطلبة المرحلة الثانية لدى وتتبقى مشكلة البحث بوجود ضعف عند أداء مهارة بعض انواع التصويب لدى طلاب المرحلة الثاني ويعزو الباحث أن سبب ذلك هو عدم استخدام الوسائل المساعدة ولاحظ ان هكذا انواع من التصويب تحتاج الى وسائل مساعدة خلال تعليمها ومن هذا المنطلق قام الباحث في استخدام وسيلة مساعدة لتطوير بعض انواع التصويب ومن هنا جاءت مشكلة البحث. اما هدف الدراسة التعرف على تأثير التمارينات باستخدام الوسيلة المساعدة لتعليم بعض انواع التصويب بكرة اليد للمرحلة الثانية. واستنتجت الدراسة لتمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة تأثير ايجابي في تعليم بعض انواع التصويب، واوصت الدراسة بضرورة القيام باستخدام الوسيلة المساعدة في تعليم مهارات التصويب (من القفز عالياً، ومن خطوة ارتكاز، ومن مستوى الكتف للجانب) على عينة من الطلاب والطالبات والمراحل الدراسية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: التعلم الحركي، التصويب بكرة اليد

Abstract.

The Effect of Using Exercises With Aids for Teaching Types of Shooting To Sophomore Students

Handball gained a lot of interest by researchers all over the world. The problem of the research lies in weakness in performing some shooting skill in handball. The researcher used the experimental method. The subjects were (19) sophomore students of physical education and sport sciences college/ University of Baghdad of the academic year 2015 – 2016. The research aimed at identifying the effect of these exercises using aids for teaching some types of shooting in handball. The researcher conclude the positive effects of the proposed exercises on some types of shooting. Finally the researcher recommended the necessity of using aids for teaching shooting in sophomore stuetns of physical edcaution and on other grades.

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطورا ملحوظا، حيث تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلمية الحديثة، من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الانجازات العليا، إذ جاء ذلك مواكبا للتطورات الحاصلة في ميادين الحياة عامة ومجال التربية الرياضية خاصة، كما خطت التربية الرياضية بخطوات واسعة نحو التطور باستعمال التقويم وأدواته المتمثلة بالاختبارات والقياس، فضلا عن العلوم المتصلة بالأداء الرياضي كافة، وبشكل خاص نجد اثر ذلك على تطور لعبة كرة اليد التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والمعنيين. ونظرا للتطور الذي شهدته لعبة كرة اليد واتساع قاعدتها في اغلب بلدان العالم فقد زادت الحاجة الى البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالأداء لتشخيصها وعلاجها لكونها من الالعاب التي تمتاز بالأداء الحركي المتغير ما بين الركض بكرة ومن دون كرة الى الانطلاق السريع والتوقف المفاجئ للهروب من الرقابة وتسلم الكرة للتصويب على المرمى وغيرها من مواقف اللعب المتعدد التي يوظفها اللاعب في اثناء الواجب الخططي لتحقيق الهدف الاساس وهو التصويب لتسجيل هدف في مرمى الخصم. وكما هو معروف ان العملية التعليمية معقدة وكثيرة التشعبات وتتطلب التفاعل ما بين المعلم والمتعلم والبرامج التعليمية التي تهتم بمسألة الوسائل والادوات التعليمية ومدى الاستفادة منها في تعليم المهارات الأساسية للالعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة. كما أن إجادة التصويت تسبب في ارتفاع معنويات المتعلم وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج والتصويب من القفز عاليا ومن خطوة ارتكاز ومستوى الكتف

من الانواع التصويب بكرة اليد التي تستخدم لمفاجئة المدافعين وحارس المرمى والتصويب من فوق الدفاع خاصة بعد تطور الدفاع. وتكمن اهمية البحث في استخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب لطلاب المرحلة الثانية.

٢-١ مشكلة البحث:

أن التقدم في لعبة كرة اليد ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة وبما أن مهارة التصويب تشكل دوراً كبيراً في إحراز الأهداف أثناء المباراة والتي تؤهل الفريق للفوز لذا كانت لعملية التعلم أهمية كبيرة في اكتساب هذه المهارة وإتقانها من المتعلم فكلما كان المدرس أو المدرب موفقاً في اختياره الوسائل المساعدة كلما كانت عملية التعلم أكثر نجاحاً وتؤدي إلى نتائج إيجابية ومن خلال كون الباحث لاعب سابق ومدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لحظ وجود ضعف عند أداء مهارة بعض انواع التصويب لدى طلاب المرحلة الثاني ويعزو الباحث أن سبب ذلك هو عدم استخدام الوسائل المساعدة ولاحظ ان هكذا انواع من التصويب تحتاج الى وسائل مساعدة خلال تعليمها ومن هذا المنطلق قام الباحث في استخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب ومن هنا جاءت مشكلة البحث.

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمارين باستخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية.
٢. التعرف على تأثير التمارين باستخدام الوسيلة المساعدة لتعليم بعض انواع التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية.
٣. بناء اختبار للتصويبة السوطية من مستوى الكتف للجانب على طلبة المرحلة الثانية.

٤-١ فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض انواع التصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية شعبة (B) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (١٩) طالب.

٢-٥-١ المجال الزمني: من ١٧ / ١١ / ٢٠١٥ الى ٥ / ١ / ٢٠١٦

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كرة اليد الخارجي / الجامعة المستنصرية / شارع فلسطين.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ التعلم الحركي:

عندما حدد التعلم بشكل عام بأنه ظاهرة مهمة تمارسها بعض الكائنات الحية والذي يعد الإنسان أكثر الكائنات الحية حاجة لها واقدراها على التعلم فقط ظهر التعلم الحركي كجزء من تلك الظاهرة الذي يتعامل مع الظواهر الحركية والمهارية والبدنية وعرف (مفتي إبراهيم ١٩٩٨) التعلم الحركي انه النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات التي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري "(١٨٠:٢). وان استخدام التمرينات مع وسائل او ادوات مساعدة يكون الهدف منها هو خدمة المهارات الحركية وتعلمها بصورة افضل وتبين (رند متعب ٢٠١٥) إن استخدام الأدوات المساعدة في أثناء التعليم او التدريب يسهل من عمل المدرس او المدرب إذ إنها توفر مجهوداً ووقتاً عليه، نتيجة إسهامها في تذليل الصعوبات التي يواجهها في توصيل المعلومات عن المهارة، ودورها في سهولة وسرعة تطويرها وتعميق أجزاء المهارة عند اللاعب لأنها جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية(٣٢:٦).

٢-٢ مهارة التصويب بكرة اليد:

هي واحدة من اهم المهارات الفنية في منافسة كرة اليد كما تعد المحدد الرئيس من الاجراءات المتخذة من اللاعبين كلها للحصول على تصويب ناجح ويبين (عماد الدين عباس ومدحت محمود ٢٠٠٧) "أن المهارات الاساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف" (٢٩:٩). ويرى (خالد جمال ٢٠١٤) الى أن التصويب هو المهارة الاساسية التي يجب ان تعطى وقتاً أكثر من غيره من المهارات في كرة اليد لأنه المهارة التي تحدد نتيجة المباراة (٥:٧).

ويتأثر التصويب بعوامل عدة منها كما يأتي (٤٠:٧):

أ- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر.

ب- المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

ج- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.

د- السرعة: كلما كان الاعداد سريعاً كلما كان التصويب أكثر احتمالاً

٢-٢-١ التصويب السوطي من خطوة ارتكاز من مستوى الرأس:

يذكر (جميل قاسم واحمد خميس ٢٠١١) " أن هذا النوع من التصويب مشابه الى حد كبير لعملية المناولة من مستوى الرأس من ناحية الأداء الحركي الا ان الكرة في التصويب ترمى باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من المناولة" (١٠٦:٣).

ويذكر (ضياء الخياط ونوفل الحياي ٢٠٠١) ان استعمال هذا النوع من التصويب من المهاجم في الحالات الاتية: (٤٢:٧).

- أ- في حالة عدم وجود دفاع أمام اللاعب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف التفوق العددي (١-٠).
- ب- في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين يحاول اللاعب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثابت أو الحركة.
- ت- في حالة خروج حارس المرمى أو سقوطه أو عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه.

٢-٢-٢ التصويب السوطي من الوثب عاليا:

انه من أكثر أنواع التصويب استخداما وأكثرها نجاحا" في تحقيق الأهداف في أثناء المباريات، ويشير (ضياء الخياط ونوفل الحياي ٢٠٠١) "ان المهاجم غالبا ما يلجأ الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيئية فضلا عن قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر اللاعب المهاجم القفز لأعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع" (٤٣:٧). ويبين (Marko Sibila & etal 2003) "ان التهديد بالقفز هو أكثر أنواع التهديد استخداما خلال المباراة" (٢٦٦:١٥).

٢-٢-٣ التصويب من مستوى الكتف للجانب:

غالبا ما يواجه اللاعب المهاجم وقبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف لاعبا مدافعا يحاول اعاقه التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير طريقة التصويب من الجانب، وهو الانسب في مثل هذه الحالة وذلك لاستغلال الثغرة من جانب اللاعب المدافع والتي كانت نتيجة لرفعه للذراعين عاليا في محاولته الاولى لإعاقه الكرة" (٤٣:٧). ويبين (جميل قاسم واحمد خميس ٢٠١١) في بعض الاحيان يستطيع المهاجم التصويب من مستوى الكتف وذلك لوجود احد المدافعين امام المرمى لذلك يغير طريقة التصويب بتحريك اليد الرامية الى اليمين والخلف ثم الاسفل ليدفع الكرة من جانب اللاعب لاستغلال الثغرة الموجودة في الجانب" (١٠٧:٣).

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية المرحلة الثانية (الصباحي) للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٥٥) طالب وهم موزعين على ثلاث شعب وهي كالاتي (A,B,C) لتمثل مجتمع البحث. وعن طريق القرعة وقع الاختيار على شعبة (B) البالغ عددهم (١٩) طالب لتمثل المجموعة البحثية حيث تم استبعاد (٣) طالب لعدم التزامهم بالدوام بالإضافة الى استبعاد (٢) لأصابتهم في الركبة، بحيث اصبحت العينة البحثية (١٤) طالب وبلغت النسبة المئوية للعينة البحث (٣٤%) من مجتمع البحث.

جدول (١)

يوضح تجانس العينة

المتغيرات	القياس	س	ع	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٣،٤٢	٢،٨٦	٠،٥٢٨
الوزن	كغم	٧٤،٣٦	٣،٣٤	٠،٤١٧
العمر	سنة	٢١،٤٣	٠،٦٥	٠،٢٣٨

يُلاحظ من الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المشار إليها في الجدول كانت محصورة بين (±١) مما يدل على تجانس عينة البحث فيها جميعها، وإنهم ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع.

٣-٣ الادوات ووسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ ادوات البحث:

١. الوسيلة المساعدة:

قام الباحث بأعداد وسيلة مساعد لتعليم بعض انواع التصوير (من القفز عالياً، ومن خطوة ارتكاز ومستوى الكتف للجانب) وتساعد هذه الوسيلة على اداء الطالب للتصويب بصورة صحيحة واتخاذ الوضع المناسب للتصويب بصورة نموذجيا وتعود الطالب على التصوير بشكل صحيح ويتكون الجهاز من (خمس اعمدة) متصلة ببعضها البعض عن طريق قارصات مكونة جدار امام الطالب وتوضع الوسيلة على منطقة ال(٧) متر ويكون عرضها تقريبا (١) م ارتفاعه (١٧٠)سم وتخرج منه ذراعين للجانب وطول الذراع الواحدة

(٣٠) سم ويضع عمود متصل بين العمودين الي بشكل عمودي بينهما وبارتفاع (٤٠)سم عن الارض. كما بالشكل (١)



شكل (١)

يوضح الوسيلة المساعدة

٢. كرات يد قانونية حجم (٢) عدد (١٠).
٣. شواخص عدد (١٠).
٤. صافرة.
٥. لاصق.
٦. شريط قياس.
٧. مربعات دقة تصويب (٥٠x٥٠) مصنوعة من الحديد العدد (٨).
٨. عارضة بارتفاع (١٨٠)م. كما بالشكل (٢)



شكل (٢)

يبين عارضة اختبار التصويب من مستوى الجانب

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

١. المصادر العربية والاجنبية.
٢. فريق العمل المساعد ملحق (٣).
٣. المقابلات.
٤. استمارة تسجيل لتثبيت درجات الاختبار.
٥. شبكة المعلومات الدولية (internet).

٣-٤ اجراءات البحث:

٣-٤-١ تحديد اختبارات بعض انواع التصويب.

قام الباحث بتحديد اختبارات ملائمة لقياس مهارة التصويب (من القفز عالياً ومن خطوة ارتكاز) اما التصويب من مستوى الكتف (للجانب) ولوجود القناعة بعدم وجود اختبار في هذا الخصوص اعتمد الباحث على تصميم اختبار يتمشى مع خصوصية العينة والتي من الممكن ان تتحقق اهداف الدراسة الحالية علماً ان هذه الاختبار (المصمم من قبل الباحث) والاختبارات الاخرى تم اخذ بها اراء مجموعة من الخبراء المختصين في الاختبار والقياس وكرة اليد ملحق (١). وراعى الباحث ما ياتي:

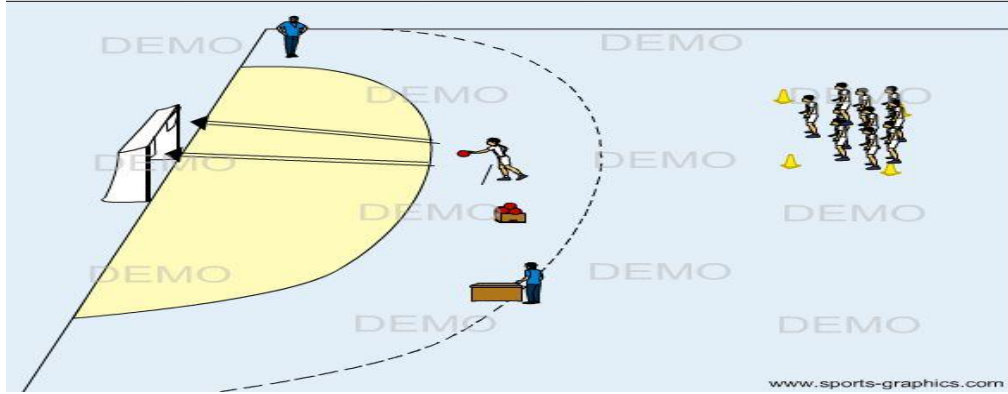
١. ان تكون الاختبارات واضحة ومفهومة ومناسبة لمستوى العينة.
٢. ان لا تستغرق الاختبارات مدة طويلة ولا تحتاج جهد وامكانيات كبيرة.
٣. ان لا تخلو هذه الاختبارات من عناصر التشويق والمنافسة.

٣-٤-١-١ اختبار دقة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس على مربعات (٥٠ X ٥٠)

(١٠:١٧٥)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.
- الادوات:
 - ✓ ملعب كرة اليد.
 - ✓ مربعات دقة التصويب (٥٠ X ٥٠ سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف.
 - ✓ كرات يد قانونية عدد (٦).
- مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط ال ٧م والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الرأس على أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب كما في الشكل (٣).

- التقييم: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

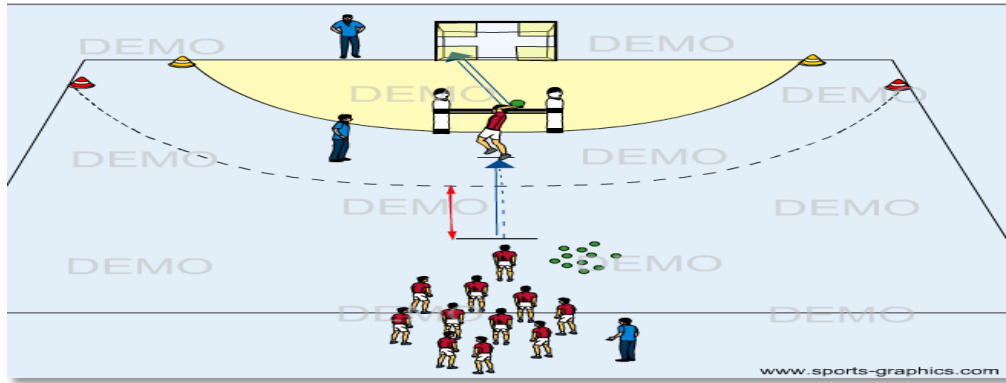


الشكل (٣)

يوضح اختبار دقة التصويب من الارتكاز من مستوى الراس

٣-٤-١-٢ اختبار دقة التصويب من القفز عالياً: (٥٠٨:٧)

- الغرض من الاختبار: دقة التصويب من القفز عالياً.
- الأدوات:
 - ✓ (١٢) كرة يد.
 - ✓ جهاز قفز عالٍ بارتفاع (١٥٠سم) وتكون المسافة بين القائمين (٢م).
 - ✓ ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (٤) فتحات كل منها (٤٠×٤٠سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى.
 - ✓ جهاز القفز يوضع على خط الـ ٦ متر وان بداية الحركة على بعد (١١) متر من المرمى.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في أخذ من (٢-٣) خطوات ثم يؤدي التصويب من القفز عالياً إلى المربع (١) ثم إلى (٢) ثم إلى (٣) ثم إلى (٤). يكرر الأداء (٣) مرات أي يصوب (١٢) كرة ثلاث منها إلى كل مربع من المربعات الأربعة كما في الشكل (٤).
- القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.
- التسجيل:
 - ✓ تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة.
 - ✓ تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع.
 - ✓ لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

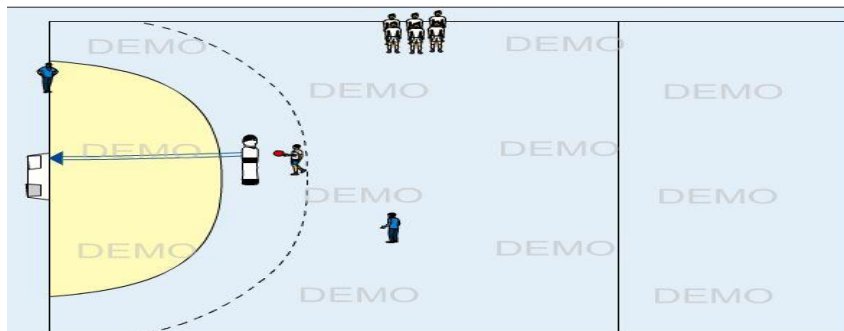


الشكل (٣)

يوضح اداء اختبار التصويب من القفز عالياً

٣-٤-١-٣ اختبار التصويب من مستوى الكتف للجانب:

- الهدف من الاختبار: قياس التصويب من مستوى الكتف للجانب.
- الادوات:
 - ✓ عارضة بارترفاع (١٨٠)م ويعرض (٥٠)سم ومغلقة من الامام.
 - ✓ كرات يد قانونية عدد(٥) حجم (٢).
 - ✓ اهداف كرة اليد قانونية.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب المختبر على خط (٩م) وتوضع العارضة على خط (٧م) يقوم اللاعب باستلام الكرة من القائم على الاختبار من الجانب ومن خطوة واحدة او خطوتين يصوب اللاعب من مستوى الكتف للجانب من جانب العارضة على مربعات التصويب (٥٠x٥٠) عدد (٢)، ويؤكد القائم على الاختبار بالتصويب من مستوى الكتف للجانب حصراً.
- طريقة التسجيل: يعطى لكل لاعب (٥) محاولات لكل مربع بتناوب لكل كرة تدخل المربع تعطى (درجة واحدة) والتي لا تدخل (صفر). علماً ان اللاعب الذي يؤدي التصويب خاطئ تحذف المحاولة وتكون درجة الاختبار من واحد الى خمسة. كما بالشكل (٥).



شكل (٥)

يوضح اختبار التصويب من مستوى الكتف للجانب

٣-٥ اجراءات البحث الرئيسية:

من اجل بناء الاختبار لابد التأكيد على سلامة الاجراءات والطريقة التي من خلالها يتم الحصول بها على البيانات لذلك قام الباحث باجرا التجارب الاستطلاعية.

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وبمساعدة فريق العمل المساعد يوم الاحد المصادف ١/١١/٢٠١٥ على عينة تمثل (٥) طلاب من مجتمع الاصل تم اختيارهم بصورة عشوائية طبقية والهدف منها.

١. تنظيم سير العمل والتعرف على المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات.
٢. فهم واستيعاب فريق العمل المساعد لمواصفات الاختبارات وطرائق القياس الصحيح وكيفية حساب الدرجة للاختبارات.
٣. مدى كفاءة الادوات المستخدمة في القياس.
٤. التعرف على مدى القدرة على القياس الصحيح للاختبار المصمم وكيفية حساب الدرجة لها.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من المجتمع الاصلي (٥٢) لمدة يوم واحد وذلك يوم الثلاثاء المصادف ٣/١١/٢٠١٥ وبعد مرور سبعة ايام قام الباحث بأجراء الاختبارات على العينة نفسها التي اخضعت للتجربة المرحلة الثانية في يوم الثلاثاء المصادف ١٠/١١/٢٠١٥ والهدف منها الحصول على نتائج التطبيق الثاني للاختبار لغرض استخراج معامل الثبات والحصول على الموضوعية من خلال درجة الاتفاق بين المحكمين*.

٣-٦ الاسس العلمية للاختبار (التصويبية من مستوى الكتف للجانب):

• الصدق:

يعرف الصدق "بأنه قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها" (٢٠:٤). فضلاً عن ان الباحث لجأ إلى الصدق الذاتي والذي يستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات إذ تشير المصادر العلمية إلى ان الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$.

• الثبات:

يعد الثبات من المقومات الاساسية للاختبار الجيد إذ يفترض ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما اعيد استخدامه او عقده مرة اخرى في اوقات مختلفة (١١:١١٩). لذ لك قام الباحث بأجراء

* المحكمين:

أ.م.د. حردان عزيز سلمان /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

م. حيدر غازي عزيز /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

الاختبارات في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠١٥/١١/٣) وبعد مرور سبعة ايام تم اعادة الاختبار في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠١٥/١١/١٠)، ومن ثم عالج نتائج الاختبار احصائيا، وذلك باستخدام قانون الارتباط بيرسون فجاءت النتائج بأن تكون جميع معاملات الارتباط جيدة وموثوق بها كما في الجدول (٢).

• **الموضوعية:**

تعني "الموضوعية تجنب جميع العوامل الشخصية او الذاتية او الخارجية التي تؤثر على نتائج الاختبار فالاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين لأنه مكون من وحدات او اسئلة محددة كما ان اجاباته لا يختلف عليها اثنان" (١١:١١٩). لقد تم استخلاص معامل الموضوعية بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين اثنين يقومان بالمختبر نفسه وفي الوقت نفسه. اذ ظهر للاختبار موضوعية عالية. والجدول (٢) يبين معامل الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المرشحة.

الجدول (٢)

يبين معامل الصدق الذاتي والثبات والموضوعية للاختبار

ت	الاختبار	الثبات	الصدق	الموضوعية
١	التصويب من مستوى الكتف للجانب	٠,٩٣	٠,٩٤	٠,٩٤

• **القدرة (القوة) التمييزية:**

للتأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات العليا والمستويات الدنيا لعينة البحث، قام الباحث بترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها من افراد عينة البناء والتي كانت من خارج العينة الرئيسية بالنسبة للاختبار وترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة، وتم اختيار الـ (٢٧%) من الدرجات العليا والبالغة (١٥) طالبا ومثلها من الدرجات الدنيا اذ ان نسبة الـ (٢٧%) من الدرجات العليا والدنيا تمثل افضل نسبة " لأنها تبين لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز عندما يكون توزيع الدرجات في الاختبار على صورة منحني التوزيع الاعتدالي" (١٢:٨٦). وذلك لمعرفة صلاحية الاختبارات لعينة البحث، وعلى وفق ذلك تم استخدام اختبار (T) للعينات المتساوية غير المتناظرة (المستقلة)، وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين ان جميع قيم (T) المحسوبة معنوية لكون القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٤٨) عند درجة حرية (٢٨) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. اي ان الاختبارات لها القدرة على التمييز، وكما موضحة في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين القدرة التمييزية لاختبار التصويبة السوطية من مستوى الكتف للجانب

الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المستويات الدنيا		المستويات العليا		اختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	٦,٨٩	١,١٢	١,٣٦	٠,٩٥	٤,١١	التصويب من مستوى الكتف للجانب

* القيمة الجدولية بلغة (٢,٠٤٨) تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (٢٨)

• مستوى صعوبة الاختبارات:

عندما تكون الاختبارات مناسبة لعينة البحث فهذا يعني ان العينة ستتوزع طبيعيا اذ ان " كلما كانت الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة السهولة والصعوبة ادى ذلك الى الحصول على شكل المنحنى الاعتدالي للبيانات (١٦٥:١٣). لذلك تم الاستعانة بقانون معامل الالتواء للتحقق من ان نتائج افراد العينة تتوزع اعتداليا على وفق كل اختبار من الاختبار المبحوثة كمؤشر لبيان ذلك. والجدول (٤) يوضح قيم معامل الالتواء اقل من (١+) مما يعني ان الاختبار المعدة من قبل الباحث تتمتع بمستويات صعوبة مناسبة لأفراد عينة البحث.

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

ت	الاختبارات	س	و	ع	معامل الالتواء
١	التصويب من مستوى الكتف للجانب	٣,٢ ٣	٣	١,٣٤	٠,٥٦

٧-٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (١٤) طالب يمثلون المجموعة التجريبية. اجريت الاختبارات القبلية في يوم الاحد المصادف ١١/١٥/ ٢٠١٥ في الساعة التاسعة صباحا. وعلى ساحة الجامعة المستنصرية بكرة اليد.

وقبل البدء بالتنفيذ بالاختبارات قام الباحث بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح اهمية الاختبارات وضرورة ان يبذل الطالب قصاري جهده.

٨-٣ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة:

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية والانترنت بإعداد تمرينات باستخدام (الوسيلة المساعدة) الخاص بالمجموعة البحثية لمدة (شهرين) بواقع (١٦) وحدة تعليمية مقسمة الى وحدتين بالأسبوع مدة الوحدة التعليمية للدرس (٩٠) دقيقة وكانت حصة التمرينات المطبقة باستخدام الوسيلة المساعدة بجزء من القسم الرئيسي والتي كانت تعلم

بها مهارات التصويب (التصويب من القفز عالياً، ومن خطوة ارتكاز، ومن مستوى الكتف الجانب) قيد البحث المعدة من قبل الباحث وقام بتخصيص وحدات تعليمية لكل نوع من أنواع التصويب كل الاتي حيث خصصت (٤) وحدات تعليمية للتصويب من مستوى الكتف للجانب و(٤) وحدات تعليمية للتصويب من القفز عالياً(٤) وحدات تعليمية للتصويب من خطوة ارتكاز و(٤) وحدات للمهارات السابق الذكر مشتركة باستخدام الوسيلة المساعدة من قبل الباحث. علماً ان التمارين بالملحق (٤) هي نفسها استخدمت لأنواع التصويب الاخرى. اي نفس الترتيب.

وراعى الباحث النقاط التالية عند وضع التمارين:

١. ان تكون التمارين ملائمة لمستوى العينة.
 ٢. ان يكون هناك تدرج في مستوى الصعوبة للتمارين المستخدمة على الوسيلة المصممة.
 ٣. ان تحقق التمارين الغرض منها.
- تم تنفيذ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة من قبل الباحث في منتصف الكورس الاول وطبقت التمرينات من ٢٠١٥/١١/١٧ ولغاية ٢٠١٦/١/٥. وعلى ملاعب الجامعة المستنصرية وكان زمن الوحدة (٩٠) دقيقة وقام الباحث بتطبيق التمرينات بجزء من الجزء التطبيقي وكان موزع كالاتي:

١. القسم التحضيري: وكان زمنه ٢٠ دقيقة تضمن الاحماء (العام والخاص).
٢. القسم الرئيسي وتضمن: ويتم في هذا القسم العمل بالتمرينات بالوسيلة المساعدة بجزء منه وكانت المدة المستخدمة فيه بتطبيق التمرينات (٣٥) دقيقة. ويشمل (٢) دقيقة شرح للمهارة و(٢) عرض المهارة، والجزء المتبقي للتمرينات التطبيقية على الوسيلة المساعدة.
٣. القسم الختامي: مدته (١٠) دقائق.

٩-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١/٧ وفي تمام الساعة (١٠) العاشرة صباحاً. وحرص الباحث على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة.

١٠-٣ الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (٢١٧).

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج اختبارات انواع التصويب (من القفز عاليا، ومن خطوة ارتكاز، ومن مستوى الكتف للجانب) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات التصويب (القفز عاليا، من خطوة ارتكاز، ومستوى الكتف للجانب)

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
اختبار التصويب من خطوة ارتكاز	عدد	١،٥٠	٠،٥٨	٥،٠٠	٠،٨٢	٥،٤٢	٠،٠٠٦	دال
اختبار التصويب من القفز عاليا	عدد	٢،٧٥	٠،٨٩	٦،١١	٠،٨٣	٥،٦٧	٠،٠٠١	دال
اختبار التصويب من مستوى الكتف للجانب	عدد	١،٣٣	٠،٦٥	٢،٨٣	٠،٧٥	٥،١٩	٠،٠٠٠	دال

ن=١٢ درجة الحرية (ن-١) = ١١ مستوى الدلالة (٠،٠٥)

يتبين من الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار التصويب من خطوة ارتكاز للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (١،٥٠) وانحراف معياري (٠،٥٨) اما في الاختبار البعدي فكانت (٥،٠٠) وانحراف معياري (٠،٨٢) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (٥،٤٢) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١١) البالغة (٠،٠٠٦) التي هي اصغر من (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار التصويب من القفز عاليا قد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢،٧٥) وانحراف معياري (٠،٨٩) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٦،١١) وانحراف معياري (٠،٨٣) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (٥،٦٧) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١١) البالغة (٠،٠٠١) التي هي اصغر من (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار التصويب من مستوى الكتف للجانب قد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١،٣٣) وانحراف معياري (٠،٦٥) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٢،٨٣) وانحراف معياري (٠،٥٧) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة التي كانت (٥،١٩) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١١) البالغة (٠،٠٠٠) التي هي اصغر من (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ مناقشة النتائج:

يلحظ في الجدول نفسه فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المبحوثة، إذ ظهرت نتائج الفروق معنوية أي إنّ استخدام الوسيلة المساعدة كان لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى العينة

لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب التطور تعلم التصويبات المختلفة يعود الى استخدام الوسيلة المساعدة التي قربت الاداء بوجود مدافع وهي ظروف مشابهة لحالات اللعب فضلا عن التكرارات في الوحدات التعليمية في تعلم التصويب من مستوى الكتف ومن خطوة ارتكاز ومن القفز عاليا فضلا الى التنوع في التمرين والتدرج بالصعوبة ادت الى اكتساب الاداء المهاري واتقانها وثباته أذ يؤكد (Owen 1975) "بان اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وادائها بشكل احسن وذلك لان التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم خلال اللعب" (٣١:١٦). ويؤكد (ابو العلا احمد نصر الدين، ١٩٩٢) "ان استخدام التدريبات التي تتفق طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل" (٨٢:١). ويعزو الباحث ان استخدام الوسيلة المساعدة والتمارين التي وضعت قد رفعت من مستوى اداء التصويبات المختلفة بصورة جيدة وذلك لان الوسيلة قد ساعدت المتعلم بالتصويب نحو الهدف بوضعية صحيحة وبالتكرار والتمارين المناسبة قد تكونت لدى المتعلم البرنامج الحركي الصحيح لحركة الذراع وبذلك ارتفع مستوى اداء الطالب ويؤكد (طلحة حسام، ١٩٩٣) ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الالية في الاداء.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. لتطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الوسيلة المساعدة تأثير ايجابي في تطوير انواع التصويب من (القفز عاليا، من خطوة ارتكاز، من مستوى الكتف للجانب).

٢. التمرينات المستخدمة بالوسيلة المساعدة التي وضعها الباحث الاثر الايجابي في تطوير انواع التصويب

٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة القيام باستخدام الوسيلة المساعدة في تعليم مهارات التصويب (من القفز عاليا، ومن خطوة ارتكاز، ومن مستوى الكتف للجانب) على عينة من الطلاب والطالبات وللمراحل الدراسية المختلفة.

٢. استخدام اختبار التصويبة من مستوى الكتف للجانب في اجراء بحوث اخرى.

٣. استخدام الوسائل المساعدة في عملية تعليم بقية مهارات كرة اليد.

المصادر.

١. ابو العلا احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢).
٢. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، ط١ (دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٨).
٣. جميل قاسم واحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط١: (بغداد، دار الكتاب العربي، ٢٠١١).
٤. حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (منشأة المعارف في الاسكندرية ١٩٩٩).
٥. خالد جمال السيد: كرة اليد الخطط الهجومية والدفاعية، ط١. (الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة، ٢٠١٤).
٦. رند متعب وافي: تأثير مناهج بأدوات مساعدة والتدريب الذهني لتطوير دقة وزاوية التصويب بكرة السلة لناشئ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - بغداد، رسالة ماجستير، (الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٥)
٧. ضياء الخياط ونوفل الحيايى؛ كرة اليد، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
٨. عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط١ (ب م، ٢٠٠٥).
٩. عماد الدين عباس ومدحت محمود عبد العال: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم وتدريب، ط١، (ب م، ٢٠٠٧).
١٠. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد. (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).
١١. مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري: المدخل إلى القياس والتقييم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، (دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، رام الله، ٢٠٠٢).
١٢. مروان عبد المجيد ابراهيم؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي، ط١ (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١).
١٣. وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
١٤. طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
15. Marko Sibila & etal; Basic Kinematic defferences: between two tapes of jump shot techingues in handball. Acta Univ palach Olomuc, Gymn no, Vol, 33, 2003.
16. Owen, B and Clark, N; Beginners outdo to scoring and caching، pehan book، ltd, London, 1975,p31

ملحق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات المهارية للتصويب

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث الفأدة من خبرتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم (تأثير تمرينات باستخدام وسيلة مساعدة لتعليم بعض انواع التصويب لدى طلاب المرحلة الثانية).
ونظراً لمكانتكم وخبرتكم العلمية في هذا المجال يرجى من سيادتكم بيان الرأي في الاختبارات الملائمة لموضوع البحث من خلال وضع اشارة (✓) اما احد الاختبارات لكل صفة مهارية او اقتراح اخر ترونه ملائم لتحقيق غرض الدراسة شاكر تعاونكم خدمة للحركة العلمية الرياضة.

اسم الخبير:

مكان العمل:

التخصص:

التاريخ:

ملحق (٢)

الخبراء اللذين استعان بهم الباحث

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
١	أ.د. احمد عربي عوده	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	علم النفس /كرة يد
٢	أ.د. عامر فاخر شغاتي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب رياضي /العاب القوى
٣	أ.م.د. حردان عزيز سلمان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	اختبارات / كرة يد
٤	م.د. حسين علاء	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب /كرة سلة
٥	م.د. علاء ميخلف جاسم	كلية العلوم / الجامعة المستنصرية	فسلجة تدريب/كرة يد
٦	م. حيدر غازي عزيز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب /كرة يد
٧	م.م يعقوب يوسف عبد الزهرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تعلم حركي / كرة يد
٨	م.م. علي ابراهيم حسن	مديرية تربية بغداد / الرصافة ٢	اختبارات / كرة يد

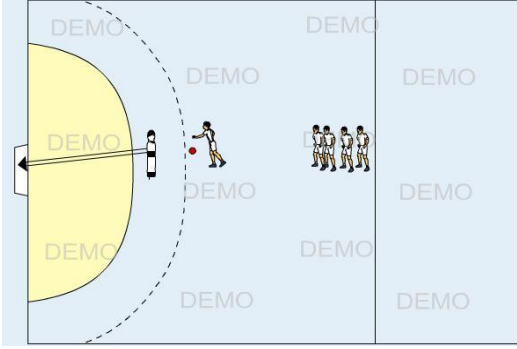
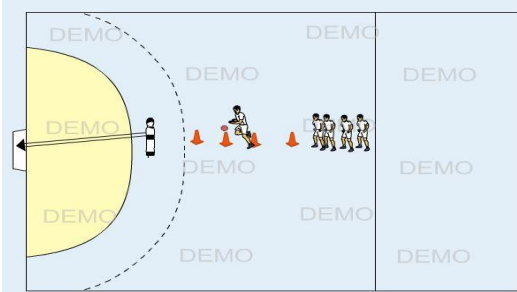
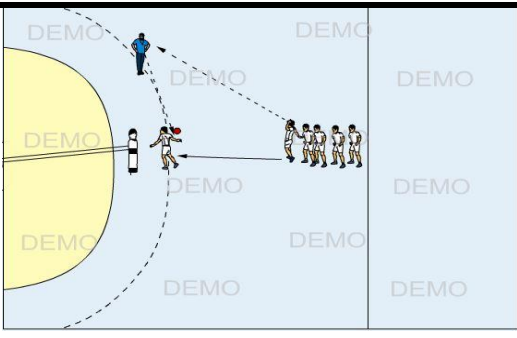
الملحق (٣)

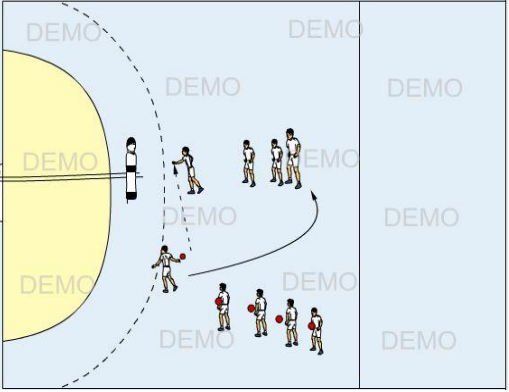
فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
١	م.م يعقوب يوسف عبد الزهرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تعلم حركي/كرة يد
٢	م.م حسن نوري طارش	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	تدريب /العاب قوى

ملحق (٤)

نموذج يوضح التمارين المستخدمة في انواع التصويب باستخدام الوسيلة المساعدة

الاشكال	التمارين
	<p>التمرين الاول: مجموعة واحدة ولكل طالب كرة حيث يقوم الطالب الطبطبة في خط مستقيم ومن خطوة واحدة او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة (٧)م. كما الشكل(١). (التصويب من مستوى الجانب)</p>
	<p>التمرين الثاني: مجموعة واحدة ولكل طالب كرة حيث يقوم الطالب الطبطبة زكزاك بين الشواخص ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة (٧)م. كما الشكل (٢) التصويب من مستوى الجانب)</p>
	<p>التمرين الثالث: مجموعة واحدة ولكل طالب كرة حيث يقوم الطالب بإعطاء مناولة للمدرس الذي واقف للجانب واثاء حركته يستلم الكرة من المدرس على خط ٩م ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة (٧)م. كما الشكل (٣) التصويب من مستوى الجانب)</p>

الاشكال	التمارين
	<p>التمرين الرابع: مجموعتين من الطلاب مجموعة منهم عدهم كرات والآخرى بدون كرات يقفون امام الجهاز على بعد ١٢م يقوم اللاعب بالضغط الى الامام وينفس الوقت ينطلق اللاعب من المجموعة الاخرى بدون كرة ليستلم مناولة من اللاعب الضاغظ الى الامام ومن خطوة واحد او خطوتين بالتصويب من خلال الوسيلة المصممة من مستوى الكتف للجانب حيث يوضع الجهاز على منطقة (٧)م. وهكذا للبقية الطلاب كما الشكل (٤) التصويب من مستوى الجانب</p>

ملحق (٥)

أُموذج للوحدَة تدريبيّة (١)

الأسبوع: الأول الوقت: (٦٠) دقيقة

عدد الطلاب: (١٢) طالباً

الهدف من الوحدَة: تطوير التصويب من مستوى الكتف للجانب

الوحدَة: الأولى

الأجهزَة والأدوات: ملعب كرة يد، كرات يد، شواخص عدد ٤

الملاحظات	وقت الاداء	التمارين	محتوى نشاط الوحدَة	أقسام الوحدَة
التأكد على الوقوف الصحيح		أخذ الغيابات، تمارين تهيئَة عضلات ومفاصل الجسم.	إحماء عام (١٠)	القسم التحضيري
الاحماء العام بشكل منتظم		تمارين تهيئَة خاصة لخدمَة القسم الرئيسي.	احماء خاص (١٠)	(٢٠) د
التأكيد على التطبيق الصحيح	١٢ ١٧ ١٧ ١٧ ١٧	شرح الأداء للطلاب التمرين الاول من ملحق (٤) التمرين الثاني من ملحق (٤) التمرين الثالث من ملحق (٤) التمرين الرابع من ملحق (٤)	تطبيق التمرينات جزء من القسم الرئيسي	القسم الرئيسي
توجيهات حول التعاون والالتزام		إعطاء تمارين تهيئَة واسترخاء لعضلات الجسم. يقوم المدرس بإعطاء تغذية راجعة وتصحيحية للطلاب جميعهم وذلك من خلال تذكيرهم بالأخطاء الشائعة وطرائق تصحيحها	ختام المحاضرة	القسم الختامي ١٠ د

