

## تأثير استخدام طريقتي التمرين المكثف والموزع العشوائي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم

أ.م.د محمد عبد الحسين عطية  
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٢ هـ

### ملخص البحث

اشتمل الباب الأول على التعريف بالبحث وأهميته وتم التطرق فيه إلى مشكلة البحث والسبب في استخدام هذه الطرق والتعرف على أهداف البحث وفروضه ومجالاته الثلاث. أما الباب الثاني فاشتمل على الدراسات النظرية والمشابهة المتعلقة بموضوع البحث. أما الباب الثالث فتم التطرق فيه إلى منهج البحث المستخدم وعينته وكيفية تقسيم المجموعات مع تكافؤ العينة وإلى التجربة الاستطلاعية، ثم تطرق الباحث إلى الاختبار القبلي والتجربة الرئيسية للبحث ثم الاختبار البعدي والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. أما الباب الرابع فتم التطرق فيه إلى عرض النتائج التي توصل إليها الباحث ثم تحليلها ومناقشتها، وتم التعرف فيه إلى أهمية الطرائق التعليمية المستخدمة في البحث لتطوير بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم، ثم تم مناقشة مقدار تعلم كل مجموعة من مجموعتي البحث. أما الباب الخامس فاحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث، وكانت من أهم الاستنتاجات إن للطرق التعليمية (المكثف والموزع) تأثير

إيجابي وفعال في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم مع أفضلية واضحة لصالح طريقة التعلم الموزع، أما أهم التوصيات فهي استخدام طريقة التعلم الموزع العشوائي مع الطلاب المبتدئين في تعلم مهارات حراس المرمى بكرة القدم، واستخدام التعلم المكثف العشوائي مع طلاب أكثر تطوراً في التعلم .

### **Effect of using intensive exercise my way and distributor of random to learn some skills goalkeepers in soccer**

**Submitted By:**

**Asst. Prof. Dr. Mohammed Abdul Hussein Atei**

Included the first door on the definition of research and its importance was addressed to the research problem and the reason for the use of these methods and to identify the objectives of the research and homework and the three fields. The second section to include on theoretical studies and similar research on the subject. Part III to include addressed to the research methodology and appointed by the user and how to divide the groups with equal sample and the exploratory experiment, the researcher then turned to the pretest and the main experiment to search and then post-test and statistical tools used in the research. Part IV to include address to view the findings of the researcher then analyzed and discussed, which were identified to the importance of teaching methods used in research to develop some skills of soccer goalkeepers, then discussed the amount of learning each of the two sets of induction. The Title V to contain the conclusions and recommendations reached by the researcher, and was one of the most important conclusions that the methods of teaching (intensive and distributor) the impact of positive and effective learning some skills goalkeeping soccer with a clear preference for a way of learning distributor, the most important recommendations are the use of learning method distributor random with beginner students to learn the skills of soccer goalkeepers, and the use of intensive learning with random students more advanced in learning.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن تطور كرة القدم عالمياً وما وصلت إليه من مستوى رفيع لهو نتيجة حتمية لتطور جميع نواحي الحياة، ولما كان العلم عاملاً أساسياً في أي تقدم ورقي فقد دخل إلى عالم الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة .

فلم تعد كرة القدم تعتمد فقط على الخبرة السابقة التي تم تحصيلها عن طريق الملاعب وتقليد اللاعبين العالميين فحسب بل أصبحت علماً من العلوم التي لها مكانتها بين العلوم الأخرى ، فهي (كرة القدم) تعتمد على علوم عدة منها التعلم الحركي الذي يعد من أهم العلوم وذلك بسبب أن اللاعب في بداية حياته الرياضية لابد أن يتعلم أساس اللعبة ومهاراتها قبل أن يتجه إلى التدريب الذي يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب . وبما أن المهارات تعطى لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية ومن هذه المهارات مهارات حارس المرمى لذلك توجب على الباحث أن يقوم بتعليمها وتدريبها لطلاب هذه المرحلة وبطرائق تعلم مختلفة .

ولكون حارس المرمى آخر لاعب في الفريق وهو أحد الأعمدة الأساسية في تشكيلته، لذلك فهناك ضرورة لأن يتصف ببعض الموصفات الفنية التي تميزه عن غيره من اللاعبين .

وتكمن أهمية البحث باستخدام طريقتين للتعلم هما المكثف والموزع وبأسلوب العشوائي لتعليم بعض مهارات حارس المرمى بكرة القدم وبأسلوب علمي مدروس لما لها من تأثير كبير على الطلاب وعلى التعلم، ولكون جميع هذه الطرق سوف توفر بالإضافة إلى التكرارات فإن فيها روح المتعة والمرح الذي يوفر للمتعلم فرصة للتفوق والاجتهاد والابتعاد عن الملل قدر المستطاع، لأن هذه الطرق هي طرق علمية وتعليمية تكون فيها

أوقات الراحة والعمل موضوعة بأسلوب علمي بحيث تؤهل الطالب أو المتعلم بالوصول إلى درجة عالية من التعلم وبأقل جهد ووقت .

### ٢-١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في قلة اهتمام المدرسين بتعليم مهارات حراس المرمى بكرة القدم، حيث يكون التركيز منصب على المهارات التي تخص اللاعبين داخل الملعب كالدرجة والمناولة والتهديف...، في حين أن حارس المرمى وحسب الأدبيات يعد نصف الفريق أو أكثر في بعض الأحيان، وإن الباحث كونه أحد التدريسيين في كلية التربية الرياضية ارتأى دراسة هذه الحالة من خلال تعليم طلاب المرحلة الأولى لهذه المهارات المهمة باستخدام طرائق مختلفة للتعلم، حيث تعد هذه الطرائق من الطرائق العلمية المهمة التي أثبتت فاعليتها في تعليم العديد من المهارات الأخرى في كرة القدم وغيرها .

### ٣-١ اهداف البحث

- ١- التعرف على تأثير استخدام طريقة التمرين المكثف العشوائي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٢- التعرف على تأثير استخدام طريقة التمرين الموزع العشوائي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٣- التعرف على الطريقة الأفضل في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

### ٤-١ فروض البحث

- ١- هناك تأثير إيجابي لاستخدام طريقتي التمرين المكثف والموزع العشوائي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

٢- هناك تأثير إيجابي أفضل لاستخدام طريقة التمرين الموزع العشوائي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد والذي بلغ عددهم (٣٠) طالب .

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١١/٢/٢ لغاية ٢٠١١/٥/٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

### الباب الثاني

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ طرائق التعلم

إن عملية التعلم الحركي هي عملية داخلية تحدث في الدماغ لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يُستدل عليها من خلال الأداء الحركي، فالتعلم الحركي هو "عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي ويقاس بصورة غير مباشرة وإن تعلم المهارة يكون من خلال قياس نسبة نجاح الأداء المهاري، لذلك فإن تعلم المهارة يكون عن طريق خزن برنامج حركي يتم تشذيبه بالتكرارات والتغذية الراجعة."<sup>(١)</sup>

ويمكن تعريفه أيضاً بأنه "مجموعة من العمليات الداخلية ترتبط بتمرين أو خبرة معينة وتؤدي إلى تغيرات دائمة نسبياً في القدرة على أداء المهارة الحركية."<sup>(٢)</sup>

(1) Schmidt A. Richard; Motor learning and performance: Human Kinetics, publisher, IL, 2000, p84.

(2) Schmidt A. Richard and Timothy; Motor control and learning: IL. Human Kinetics , U.S.A. third edition , 1999 , p416.

ولتعلم أي مهارة من المهارات لا بد من استخدام أساليب وطرائق مختلفة لتحقيق هذا الغرض، ومن هذه الطرائق طرق التعلم المكثف والموزع والعشوائي، " فالتمارين المكثف يعني وجود تكرارات وبدون أوقات راحة أو أوقات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، أما التمرين الموزع فيعني وجود تكرارات وبأوقات راحة طويلة نسبياً.<sup>(١)</sup>

إن فترات الراحة بين التكرارات هي التي تحدد إن كان التمرين مكثفاً أو موزعاً فكلما كانت هناك فترات راحة طويلة ومناسبة بين التكرارات كلما كان التمرين موزعاً وكلما قلت فترات الراحة بين التكرارات كلما كان التمرين مكثفاً.<sup>(٢)</sup>

أما التمرين العشوائي فهو " تمرين متعاقب يؤدي المتعلمون من خلاله عدداً من الواجبات المختلفة وبدون نظام معين لغرض تجنب أو تقليل احتمالية الإعادة لأي واجب من الواجبات.<sup>(٣)</sup>

---

(٣) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (ط٢ ، بغداد، الكلمة الطبية للطباعة، ٢٠١٠)، ص ١١٠ .  
(٤) فرات جبار؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١)، ص ٢٦ .

(5) Schmidt R. and Grieg Weisberg; Motor learning and performance: IL, Human Kinetics, 2004, P238.

## ٢-١-٢ مهارات حارس المرمى بكرة القدم

إن حارس المرمى بكرة القدم يعتبر من أهم عناصر الفريق ويمثل نصفه أو أكثر ولأهمية موقعه في الفريق وجب عليه أن يمتلك بعض المواصفات كالقيادة وتوجيه اللاعبين وأن يتمتع بمهارات تختلف عن مهارات اللاعبين حيث " يمتاز حماة الهدف عن بقية اللاعبين بامتلاكهم صفات بدنية وفنية ونفسية كثيرة ولذلك فهو بحاجة إلى إعداد عالي ومنها معرفته كيفية السقوط والقفز والمطاطية وغيرها.."<sup>(١)</sup>

إن المهارات الأساسية الخاصة بحارس المرمى تقسم على قسمين:<sup>(٢)</sup>

• المهارات الأساسية بالكرة .

• المهارات الأساسية بدون كرة .

وتتضمن المهارات بالكرة إتقاناً لمهارة الدفاع عن المرمى من خلال استقبال وصد وضرب وقطع الكرات المتوجهة إلى المرمى من الجوانب الدفاعية أما الهجومية فهي إرسال الكرات بالقدم واليد أثناء البدء بالهجوم، أما المهارات التي يقوم بها الحارس بدون كرة فهي :

• التصدي للمهاجمين في حالة مواجهتهم للمرمى والخروج من الهدف .

• تضيق الزاوية أمام المهاجمين .

• اللعب كلاعب خلف المدافعين والخروج لاستقبال الكرات الساقطة خلف المدافعين .

• توجيه لاعبي الفريق وتنظيم الدفاع ضد الحالات الثابتة .

ويأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً خاصاً فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، وقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى أو مكاتفته داخل منطقة مرماه. إن الدفاع عن

(١) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)، ص ١٠٧.

(٢) صباح رضا وآخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١)، ص ٢٨٥ .

المرمى وحمايته من الكرات المسددة نحوه يمثل جانباً أساسياً من واجبات حارس المرمى، وهناك واجبات أخرى مثل تنظيم الدفاع أمامه وعليه أن يبدأ بالهجوم المضاد بسرعة لعب الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب وذلك يعتمد على وقوفه في المكان الصحيح والتوقع الصحيح للكرات.

ولذلك وجب على حارس المرمى بكرة القدم أن تكون لديه مهارات أساسية تختلف عن مهارات اللاعبين داخل الملعب، ومن هذه المهارات: (١)

- مسك الكرات الأرضية .
- مسك الكرات العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر .
- مسك الكرات العالية التي في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك .
- ضرب الكرة بالقبضة .
- تمرير الكرة باليد .
- إبعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة :

دراسة (رولا مقداد عبيد، ٢٠٠١) بعنوان:

أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الأمري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية بلعبة المباراة .

- استخدمت الباحثة نهجاً تجريبياً اشتمل على عينة البحث والأدوات والوسائل المستخدمة فضلاً عن التجربة الاستطلاعية والمنهاج التعليمي وتقييم الأداء المهاري والوسائل الإحصائية.

(1) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص ٩٤-٩٥ .

(2) رولا مقداد؛ اثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية بلعبة المباراة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠١).



- هدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المكثف بالأسلوبين الامري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية في المباراة وتأثير التدريب الموزع بالأسلوبين الامري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية في المباراة.
- وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة معنوية في التدريب المكثف بين الأسلوبين الامري والإدخال ولمصلحة أسلوب الإدخال، وذلك وجود فروق معنوية بين التدريب المكثف والموزع وما يحتويه من أسلوب لمصلحة التدريب الموزع.
- ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة هو استخدام التدريب الموزع بأسلوب الإدخال في تعلم المهارات الأساسية في المباراة، والتقليل من استخدام التدريب المكثف بالأسلوب الامري في تعلم المهارات الأساسية.

### الباب الثالث

#### ٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة ولتحقيق أهداف البحث.

##### ٢-٣ مجتمع البحث

إن مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، أما عينة البحث فقد شملت طلاب شعبي (ج،د) والبالغ عددهم ٤٤ طالب، وبعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية اشتملت العينة النهائية على (٣٠) طالب، منهم (١٥) طالب من شعبة (ج) و(١٥) طالب من شعبة (د)، وهاتان الشعبتان تمثلان

المجموعتان التجريبيتان، حيث أن كل شعبة سوف تستخدم طريقة تعليمية تختلف عن الشعبة الأخرى وكما موضح في الجدول (١) :

الجدول (١)

يبين توزيع الطرائق التعليمية على مجموعتي البحث

المجموعة	الشعبة	الطريقة التعليمية المستخدمة	عدد أفراد العينة
الأولى	ج	طريقة التعلم المكثف العشوائي	١٥
الثانية	د	طريقة التعلم الموزع العشوائي	١٥

٣-٢ تكافؤ العينة

لأغراض التكافؤ قام الباحث باستخدام اختبار (t) للعينات غير المتناظرة في الاختبارات القبليّة، وإن الهدف منه ضمان عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث في هذه الاختبارات وبذلك تتحدد نقطة الشروع وكما مبين في الجدول (٢) :

الجدول (٢)

يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

الدالة	قيمة (t) المحتسبة	مجموعة التمرين الموزع		مجموعة التمرين المكثف		الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	
غير معنوي	٠.٣٥	٢.٦٦	٢٠.٢٧	٢.٦٣	١٩.٩٣	رمي واستقبال الكرة نحو الجدار
غير معنوي	٠.٧٥	١.٤١	١٤.٤٧	٠.٩٤	١٤.٨	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم
غير معنوي	١.٨٢	٠.٩٢	٥.٥٣	٠.٩٢	٦.١٣	استقبال ومسك الكرات الأرضية
غير معنوي	٠.١٢	١.٤١	٢٨.٨٧	١.٧٨	٢٨.٨	تشتييت الكرة باليدين

\* قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية (٢٨) تساوي (٢.٠٥) . يتضح من خلال الجدول (٢) تكافؤ العينة في الاختبار القبلي للمهارات موضوع البحث، حيث كانت قيم (t) المحتسبة أقل من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٢٨)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي .

٤-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة

١-٤-٣ وسائل جمع المعلومات

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلات الشخصية .
- ❖ الاختبار والقياس .
- ❖ فريق العمل المساعد .
- ❖ استمارة استبانته .
- ❖ الوسائل الإحصائية .

### ٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ❖ ساعة توقيت الكترونية نوع (sewan) .
- ❖ شواخص مع كرات قدم .
- ❖ أهداف كرة قدم بأبعاد حقيقية .
- ❖ أهداف صغيرة بعرض (١م) وارتفاع (٥٠سم) .
- ❖ شريط قياس مع صافرة نوع (fox) .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد بلغ عددهم (١٠) طلاب من شعبة (هـ) وهم من غير عينة البحث وبنفس مواصفات المجموعتين التجريبيتين، وطبق عليهم نفس سياقات اختبارات عينة البحث وذلك لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكفاءة فريق العمل المساعد، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١١/٢/٢ .

### ٦-٣ إجراءات البحث

#### ١-٦-٣ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الأحد المصادف ٦/٢/٢٠١١ وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، وقد أُجريت الاختبارات على المجموعتين التجريبيتين، حيث تقوم المجموعتان بإجراء نفس الاختبارات القبلية وبنفس الوقت وتم تسجيل النتائج في استمارات خصصت لهذا الغرض.

الاختبار الأول : اختبار رمي واستقبال الكرة نحو الجدار لمدة (٤٥) ثا: (١)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التحكم في استقبال الكرات العالية.

- الأدوات: حائط، شريط لاصق، ساعة إيقاف، كرات قدم عدد (٣)، حبل مع مثبتات بارتفاع ٢.٢٥ م .

- إجراءات الاختبار: يرسم هدف مستطيل الشكل على الحائط بارتفاع (١٨٠ سم) عن الأرض وبأبعاد (٤م × ٢.٥م)، كما يرسم خط البداية مواجهاً لحائط الصد وموازيًا له وعلى بعد (٤م).

- يمسك أحد المتعلمين الكرة باليدين ويقف خلف خط البداية ومواجهاً للحائط، وعند إعطائه الإشارة يقوم برمي الكرة على الجدار ثم يستلمها ثانية بسرعة ودقة لمدة (٥ ثا) بحيث يكون الرمي والاستلام من فوق الحبل الذي يبعد عن حائط الصد (٣م) وبارتفاع (٢.٢٥م) وضمن حدود مجال الاختبار وحتى انتهاء الوقت المحدد.

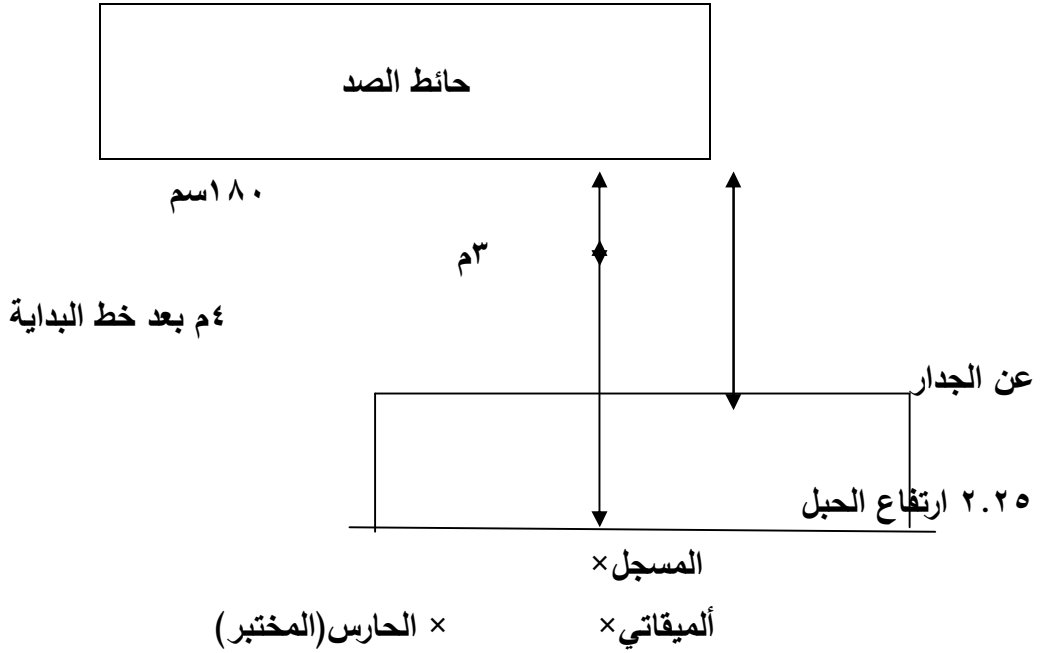
- يسمح باستخدام إحدى كرات الاحتياط إذا ذهبت الكرة بعيداً .

- تعد المحاولة فاشلة إذا مست الكرة الحبل .

- يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

(١) ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (ج ١)، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، (١٩٨٩)، ص ١٣٤ .

- التسجيل: يسجل للاعب عدد مرات (تكرار) لمس الكرة للجدار خلال الوقت المحدد، وكما مبين في الشكل رقم (١).



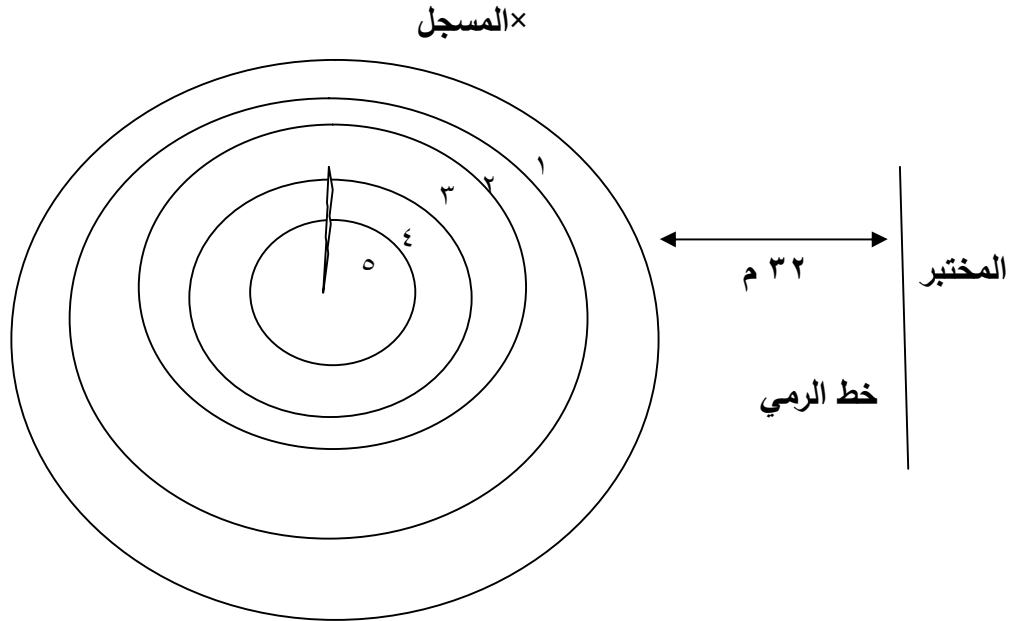
× الحارس (المختبر)

× ٢ كرة احتياط

الشكل (١)

- الاختبار الثاني: اختبار مناولة الكرة باليد نحو هدف مرسوم على الأرض : (١)
- الغرض من الاختبار: دقة المناولة باليد .
  - الأدوات: كرات قدم عدد(٦)، علم يثبت في وسط الدائرة المركزية، بورك لتحديد منطقة الاختبار.
  - إجراءات الاختبار: ترسم (٥) دوائر متحدة المركز (متداخلة) ويسمك (٥سم) بأقطار (١.٥٠م-٣م-٤م-٥م-٦م) وعلى بعد (٣٢م) من خط البداية .
  - يقف المختبر خلف خط البدء ثم يقوم بمناولة الكرات الستة باليد وعلى التوالي محاولاً إسقاطها في مركز الدائرة .
  - تتم المحاولة بمناولة الكرات بأي يد بعد أخذ فترة الاستعداد (التحضيرية) لمسافة لاتزيد عن(٥م).
  - طريقة التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها المختبر وعلى النحو الآتي (٥ درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة المركزية- ٤ درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية- ٣ درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة- درجتان إذا سقطت الكرة في الدائرة الرابعة- درجة واحدة إذا سقطت الكرة في الدائرة الخامسة- وصفر درجة إذا سقطت الكرة خارج منطقة الاختبار)، ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط، وعندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب الدرجة الأكبر، وكما مبين في الشكل رقم (٢).

(١) ريسان خريبط ؛ المصدر السابق : ١٩٨٩ ، ص٣١٧-٣١٨ .



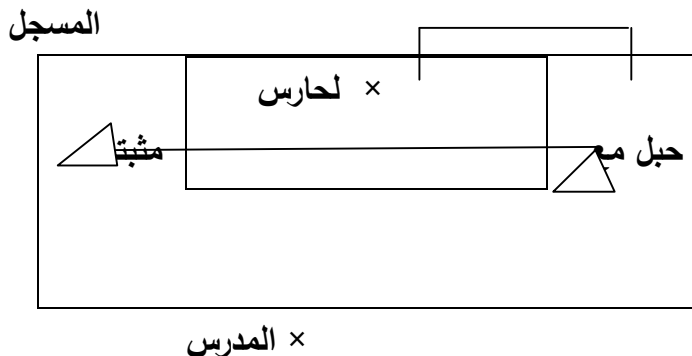
الشكل (٢)

الاختبار الثالث: استقبال ومسك الكرات الأرضية: (١)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على استقبال ومسك الكرات الأرضية .
- الأدوات: كرات قدم عدد (١٠)، هدف قانوني، بورك، حبل مع مثبتات بارتفاع (م١) .
- إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد والتهيؤ على خط الهدف، وعند الإشارة يقوم المدرس بركل الكرة نحو الهدف بشرط أن تمر الكرة من تحت الحبل الذي بارتفاع (م١) وحسب تسلسل الكرات من (١-١٠)، وإذا أخطأ المدرس في ركل الكرة الأرضية تعاد المحاولة، ويعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها وكالاتي :
- ٣ درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام .
- درجتان عند مسك الكرة بعد سقوطها من يديه .

(١) ريسان خريبط ؛ المصدر السابق : ١٩٨٩ ، ص ٣٠٠-٣٠١ .

- درجة واحدة عند إبعاد الكرة للجانب .
- صفر درجة عند دخول الكرة الهدف . وكما مبين في الشكل رقم (٣) .



الشكل (٣)

الاختبار الرابع : إبعاد (تشتيت) الكرة باليدين : (١)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة وقوة إبعاد (تشتيت) الكرة باليدين .
- الأدوات: كرات قدم عدد(١٠)، هدف قانوني، بورك .
- إجراءات الاختبار: تحدد مجالات الاختبار حسب الشكل الموضح مع بيان درجاتها ، حيث تقسم منطقة الجراء إلى ثلاث مجالات أفقية بأبعاد(٥م)، كل مربع له درجة خاصة حسب أهميته وبعده عن الهدف، لذلك فإن أعلى درجة هي على الزاويتين اليمنى واليسرى من منطقة ال(٦) ياردات وكذلك المنطقة التي خلف الهدف .
- يقف المختبر داخل منطقة ال(٦) ياردات لاستقبال الكرات العالية المرسله إليه من فريق العمل المساعد من الأمام والجانبين حال إعطاء إشارة البدء بالاختبار، حيث يؤدي مهارة إبعاد الكرات حسب مجالات الاختبار ودرجاتها .

(١) قحطان جليل ؛ بعض المحددات الأساسية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠)، ص٤٢ .

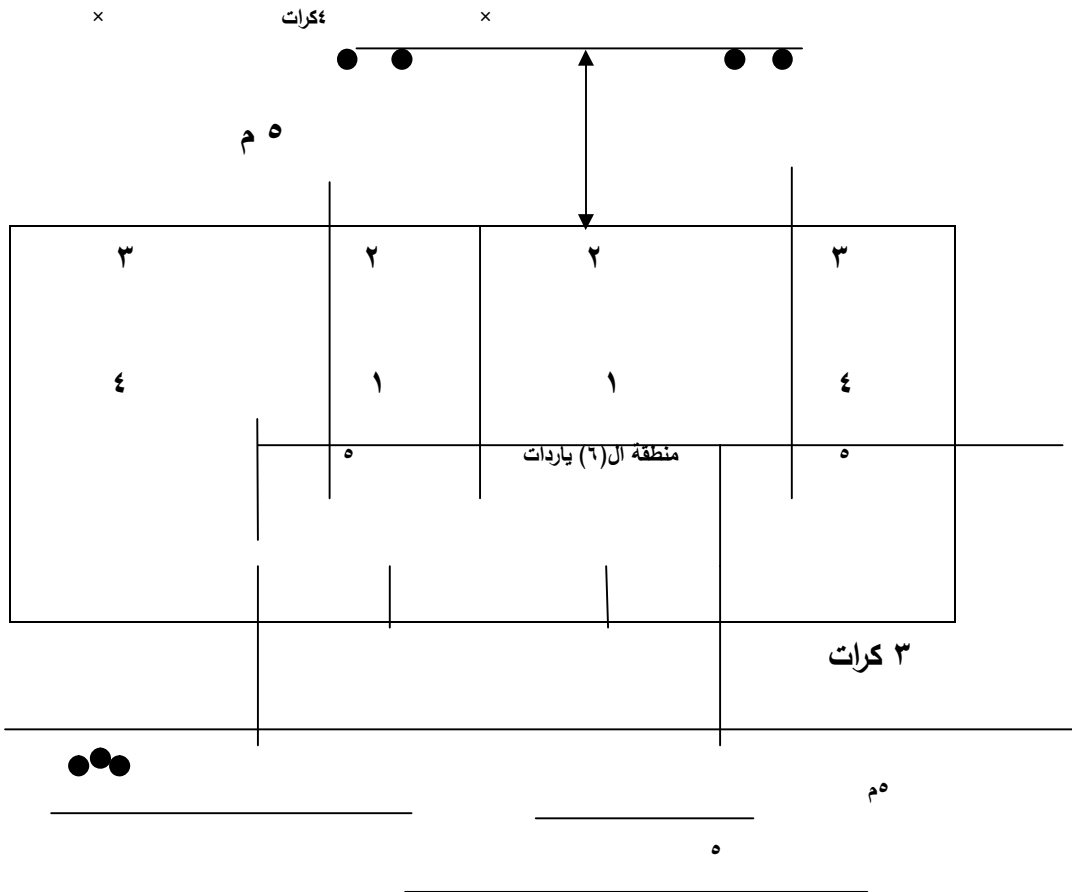


- يبدأ المختبر باستقبال الكرة أولاً من الأمام وتليها من الجانب الأيمن ثم الأيسر وهكذا بالتعاقب إلى أن ينتهي عدد الكرات، وعندما تلمس الكرة أي خط مشترك تحسب له الدرجة الأكبر .

- إذا أخطأ المدرس في ركل الكرة تعاد المحاولة .

- يُعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

- طريقة التسجيل: يسجل للطالب مجموع الدرجات التي يحصل عليها حسب نقاط مجالات الاختبار وعدد الكرات المرسله إليها، وكما مبين في الشكل رقم (٤) .



٢-٦-٣ التجربة الرئيسية

تم البدء بالتجربة الرئيسية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١١/٢/٩ ولغاية يوم الأحد ٢٠١١/٥/١، حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، حيث أن مادة كرة القدم تعطى لطلاب الصف الأول بواقع درسين في الأسبوع، واستغرق الزمن المأخوذ من الدرس (٤٠-٥٠) دقيقة وبواقع (٤) تمرينات في الدرس الواحد، حيث أن عمل الباحث مقتصر على الجزء التعليمي والتطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية. وتم تطبيق نفس التمرينات على المجموعتين التجريبتين مع اعتماد نظام عدد التكرارات في الوحدة التعليمية، بحيث تؤدي كلا المجموعتين نفس عدد التكرارات للتمرينات الموضوعية ولكن المجموعة التجريبية الأولى تطبق التمرينات بطريقة التمرين المكثف العشوائي بحيث تكون هناك فترات راحة قصيرة جداً بين تكرارات التمرين الواحد، فإذا كان التمرين المنفذ يستغرق زمن (٣٠) ثانية تكون الراحة (٥ثا) وإذا كان التمرين المنفذ يستغرق (٤٠ثا) فتكون الراحة (١٠ثا)، أما المجموعة التجريبية الثانية فتطبق نفس التمرينات ولكن بطريقة التمرين الموزع العشوائي أي بوجود فترات راحة طويلة بين التكرارات، فإذا كان التمرين المنفذ يستغرق زمن (٣٠) ثانية تكون الراحة (٣٠ثا) وإذا كان التمرين المنفذ يستغرق (٤٠ثا) فتكون الراحة (٤٠ثا) وفي تمارين أخرى تصل الراحة إلى (٥٠ و٥٠ثا). وتشابهت المجموعتان بكون تعلم المهارات كان بطريقة عشوائية أي أن التعلم كان بمعدل أكثر من مهارة واحدة في الوحدة التعليمية الواحدة .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١١/٥/٤ على المجموعتين التجريبتين وقد اتبع الباحث نفس شروط إجراء الاختبارات القبالية .

### ٧-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (١)

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المتناظرة - اختبار (t) للعينات غير المتناظرة - قانون مقدار التعلم. (٢)

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### ١-٤ عرض نتائج المجموعتين التجريبتين في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها

#### ومناقشتها

#### الجدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار التعلم للمجموعتين التجريبتين وللاختبارين القبلي والبعدي

مقدار التعلم	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مجموعة التمرين	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
%٣٥.٨٧	٢.٩٢	٢٧.١٣	٢.٦٣	١٩.٩٣	المكثف	رمي واستقبال الكرة نحو الجدار لمدة ٤٥ ثا
%٤٨.٦٦	٣.٢٣	٢٩.٨٧	٢.٦٦	٢٠.٢٧	الموزع	
%٣١.٥٨	١.٢٤	١٩.٦	٠.٩٤	١٤.٨	المكثف	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم
%٤٦.٧٥	١.٩٨	٢١.٧٣	١.٤١	١٤.٤٧	الموزع	
%١٥.٦٧	١.٧٣	٩.٨٧	٠.٩٢	٦.١٣	المكثف	استقبال ومسك الكرات الأرضية
%٢٨.٠٧	٢.٨٥	١٢.٤	٠.٩٢	٥.٥٣	الموزع	
%٤٩.٠٦	١.٥٢	٣٩.٢	١.٧٨	٢٨.٨	المكثف	تشتييت الكرة باليدين
%٦٣.٠٨	٢.٩٨	٤٢.٢	١.٤١	٢٨.٨٧	الموزع	

(١) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب

للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ١٠٣-١٥٨-٢٧٩-٢٨٥

(٢) يعرب خيون؛ المصدر السابق: ٢٠١٠، ص ٥٢.

يبين الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار التعلم لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي، وكان واضحاً تفوق مجموعة التمرين الموزع على مجموعة التمرين المكثف .

الجدول (٤)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في الاختبارات القبالية والبعدية

الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة التمرين	ف	ف <sub>ه</sub>	(t) المحسوبة	الدلالة
رمي واستقبال الكرة نحو الجدار لمدة ٤٥ ثا	تكرار	المكثف	٧.٢	٠.٢٨	٢٥.٧	معنوي
		الموزع	٩.٤٧	٠.٣٦	٢٦.٣١	معنوي
مناولة الكرة نحو هدف مرسوم	درجة	المكثف	٤.٨	٠.٢٤	٢٠	معنوي
		الموزع	٧.٢٧	٠.٣٤	٢١.٣٨	معنوي
استقبال ومسك الكرات الأرضية	درجة	المكثف	٣.٧٣	٠.٣٠	١٢.٤٣	معنوي
		الموزع	٦.٨٧	٠.٥٦	١٢.٢٧	معنوي
تشببت الكرة باليدين	درجة	المكثف	١٠.٤	٠.٢١	٤٩.٥٢	معنوي
		الموزع	١٣.٣٣	٠.٧٠	١٩.٠٤	معنوي

\* قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) تساوي (٢.١٤) .

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية، ظهر أن مجموعتي التمرين المكثف والموزع قد حققت نتائج معنوية ولجميع الاختبارات وذلك من خلال قيم (t) المحسوبة الظاهرة في الجدول وهي جميعها أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) والتي تساوي (٢.١٤) .

ويعزو الباحث ظهور معنوية الفروق لمجموعتي البحث في الاختبارات القبالية والبعدية إلى الطرق المستخدمة في التعليم، وهما تعدان من طرق التعلم المهمة إضافة

إلى التمرينات المستخدمة حيث أعدت بشكل يتلائم مع مستوى العينة بالإضافة إلى عامل التشويق فيها حيث كانت تؤدي عشوائياً.

كما أن التمرينات التي طبقت على عينة البحث روعي فيها كيفية استخدام هذين الأسلوبين من خلال توزيع التكرارات والراحة مع إعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الأخطاء . كما ويعزو الباحث هذا التطور إلى أن العينة بما أنهم من المبتدئين لذلك يسهل عليهم تعلم وإتقان المهارات بشكلها الصحيح خصوصاً إذا أخضعوا لمنهج تعليمي أكاديمي وتحت إشراف فريق عمل من المتخصصين، فهذا كله سوف يساعد على تكوين برنامج حركي في الدماغ صحيحاً وخالي من الشوائب أو يحتاج إلى بعض التشذيب لأن "تعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابات المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى أداء تعلم المهارة."<sup>(١)</sup>

إن المتعلم المبتدئ يحتاج دائماً إلى عملية التغذية الراجعة أي يحتاج إلى شرح مفصل لكافة أجزاء المهارة وإعادة تكرارها كي ترسخ وتثبت في الذاكرة الحركية وبالتالي تصبح إمكانية استرجاعها أكثر سهولة وهذا ما أكدته (Schmidt, 2004) بأنه " في حالات تعليم المبتدئين يحتاجون إلى تأصل وتلازم لحركة المهارة عندهم وإلى تشذيب وصقل المهارة وكذلك تصحيح كافة أخطاء أداء المهارة قبل الانتقال إلى المهارة الأخرى."<sup>(٢)</sup> وأيضاً من خلال ملاحظة الجدول (٣) يتبين لنا وبوضوح مقدار التعلم الحاصل لمجموعتي البحث وبكلا الطريقتين مما يدل على فاعليتهما في التعلم، ولو لاحظنا قيم مقدار التعلم لوجدنا تفوق مجموعة التمرين الموزع (المجموعة الثانية) على مجموعة التمرين المكثف (المجموعة الأولى) في كافة الاختبارات، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن طريقة التمرين الموزع توفر فرص كافية للتعلم من خلال إعطاء الراحة الكافية بين

(١) لطيف حسين؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣)، ص ٦٩.

(٢) Schmidt R. and Grieg Weisberg; Ibid: 2004, p.249.

التكرارات، مما يسهل على المتعلم إجراء عملية تصور للمهارة ومراجعة أخطائه قبل الانتقال إلى التكرار الآخر، أما التمرين المكثف فإن لعدم الراحة المعطاة بين التكرارات والتي لم توفر فرص كافية للمتعلمين من حيث الراحة وإجراء التصور الذهني ومعالجة الأخطاء، وإنما الراحة كانت بين المجاميع خصوصاً وأن العينة هم من المبتدئين وغير الممارسين لمهارات حارس المرمى، وهذا يعني أن طريقة التمرين الموزع تكون ملائمة مع المبتدئين وكذلك مع المهارات الصعبة التي تحتاج إلى توافق عالي وعملية استعادة ذهنية وتصحيح للأخطاء من خلال إعطاء راحة كافية بين التكرارات، أما طريقة التمرين المكثف فتكون ملائمة وحسب اعتقاد الباحث مع عينة أكثر تعلماً أو لديها تعلم بسيط حتى يكون هناك تطور عالي، وأيضاً تكون ملائمة مع مهارات أقل صعوبة من هذه المهارات، وهذا ما أكدته دراسة (عبد الرزاق كاظم)<sup>(١)</sup> ودراسة (هدى إبراهيم)<sup>(٢)</sup>، من أن الأسلوب المكثف يتلائم مع المهارات ذات المتطلبات الحركية السهلة نسبياً، والأسلوب الموزع يتلائم مع المهارات ذات المتطلبات الحركية الصعبة نسبياً .

(١) عبد الرزاق كاظم؛ أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط

الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩) .

(٢) هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير استخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك:

(أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠) .

٢-٤ عرض نتائج المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٥)

يبين قيم الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الاختبارات	مجموعة التمرين المكثف		مجموعة التمرين الموزع		قيمة (t) المحتسبة	الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
رمي واستقبال الكرة نحو الجدار	٢٧.١٣	٢.٩٢	٢٩.٨٧	٣.٢٧	٢.٤٢	معنوي
مناولة الكرة نحو هدف مرسوم	١٩.٦	١.٢٤	٢١.٧٣	١.٩٨	٣.٥٥	معنوي
استقبال ومسك الكرات الأرضية	٩.٨٧	١.٧٣	١٢.٤	٢.٨٥	٢.٩٤	معنوي
تشتييت الكرة باليدين	٣٩.٢	١.٥٢	٤٢.٢	٢.٩٨	٣.٤٩	معنوي

\* قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية (٢٨) تساوي

(٢.٠٥) .

يبين الجدول (٥) معنوية الفروق في الاختبارات البعدية حيث كانت قيم (t)

المحتسبة أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) والتي

تساوي (٢.٠٥) .

ويعزو الباحث السبب في ظهور الفروق المعنوية إلى استخدام التمرينات الموضوعية من

قبله وبأسلوب العشوائي وبطريقتين تعليميتين أثبتت فائدتهما في التعلم (المكثف والموزع)

بحيث أدى إلى تطور برنامج حركي تم خزنه في الذاكرة الحركية ومن خلال التكرارات

المناسبة والتغذية الراجعة تم تشذيب هذا البرنامج، كما أن لتنوع طرق وأساليب التدريس

أدى بالتالي إلى حصول هذا التطور في مستوى أداء الطلاب للمهارات موضوع البحث،

وهذه النتيجة أكدت قاعدة مهمة في التعلم وهي "ضرورة اختيار طرائق وأساليب تتلائم

ونوعية المهارات المطلوب تعلمها ومستوى المتعلمين وكذلك في اختيار التكرارات المتساوية

وذلك سيوفر في الحصول على فرص متساوية في الخبرة." (١) وبذلك تتحقق فرضية البحث القائلة بأن لطريقتي التعلم المكثف والموزع العشوائي تأثير إيجابي في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

وظهر من خلال النتائج وجود أفضلية واضحة لطريقة التمرين الموزع على طريقة التمرين المكثف، ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى أن التمرين الموزع يوفر فرص مناسبة أكثر للمتعلمين من خلال إعطاء الراحة الكافية بين التكرارات مما يعزز الأداء ويثبته خصوصاً وإن هذه المهارات تستخدم مجموعات عضلية كبيرة أثناء الأداء، وهذا ما أكده (يعرب خيون) " بأن الأداء المهاري الذي يتطلب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج إلى قوة كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء أوقات راحة كافية لغرض الاستشفاء." (٢)

---

(1) Singer R.A.; Motor learning and human performance: New York, Macmillan Publishing, co. inc., 1980, p49.

(٢) يعرب خيون ؛ المصدر السابق : ٢٠١٠ ، ص ١١٠ .



## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١- الاستنتاجات

- ١- للطرق التعليمية (المكثف والموزع) تأثير إيجابي وفعال في تعلم بعض مهارات حراس المرمى بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- ٢- للطريقة التعليمية العشوائية المستخدمة مع هاتين الطريقتين تأثير إيجابي وفعال في التعلم .
- ٣- كان لاستخدام التكرارات المناسبة وتوزيع أوقات الراحة بشكل يتناسب مع كل طريقة تأثير كبير في تعلم وتطور هذه المهارات .
- ٤- إن طريقة التعلم الموزع هي الأفضل في تعلم بعض مهارات حراس المرمى من طريقة التعلم المكثف .

#### ٥-٢ التوصيات

- ١- استخدام طريقة التعلم الموزع العشوائي مع الطلاب المبتدئين في تعلم مهارات حراس المرمى .
- ٢- استخدام طريقة التعلم المكثف العشوائي مع طلاب أكثر تقدماً في تطوير مهارات حراس المرمى .
- ٣- استخدام طريقة التعلم الموزع مع المهارات الصعبة والمعقدة، بينما يكون استخدام طريقة التعلم المكثف مع المهارات السهلة .
- ٤- اعتماد مبدأ التصنيف للمهارات على أساس درجة الصعوبة والسهولة واشتراك المجموعات العضلية وبالتالي اختيار الطريقة المثلى في التعلم .

### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- ◀ رولا مقداد؛ اثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الامري والإدخال في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركات الهجومية بلعبة المبارزة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠١).
- ◀ ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (ج١، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- ◀ صباح رضا وآخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١).
- ◀ عبد الرزاق كاظم؛ أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩).
- ◀ فرات جبار؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
- ◀ قحطان جليل ؛ بعض المحددات الأساسية لانتقاء حراس المرمى بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠).
- ◀ كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- ◀ لطيف حسين؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣).

- ◀ هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير استخدام أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
- ◀ وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- ◀ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (ط ٢، بغداد، الكلمة الطيبة للطباعة، ٢٠١٠).

- Schmidt A. Richard; Motor learning and performance: Human Kinetics, publisher, IL, 2000 .
- Schmidt A. Richard and Timothy; Motor control and learning: IL. Human Kinetics , U.S.A. third edition , 1999 .
- Schmidt R. and Grieg Weisberg; Motor learning and performance: IL, Human Kinetics, 2004 .
- Singer R.A.; Motor learning and human performance: New York, Macmillan Publishing, co. inc., 1980 .

### التمرينات المستخدمة في البحث

١. رمي الكرة على حائط الصد ثم مسكها من مستويات مختلفة ومن أوضاع مختلفة (من الجلوس - من الرقود - من الإنبطاح)، زمن التمرين (٣٠ ثا) مع تكرار (٤ مرات) .
٢. فتح القدمين والظهر مواجه لحائط الصد يقوم الطالب بضرب الكرة بالحائط ثم يلف ويلتقطها (٣×٤٠) .
٣. يقوم المدرس برمي الكرة إلى الحارس من مختلف المستويات (كرات أرضية - نصف عالية - وعالية) ويستمر التمرين (٥٤ ثا) ، يكرر التمرين مرتان .
٤. يقف الطالب في وضع ثني الركبتين فيقوم المدرس برمي الكرة إلى الجانبين أرضية ونصف عالية، يستمر التمرين (٣٠ ثا) ويكرر (٤) مرات .
٥. نفس التمرين السابق مع التحرك إلى الجانبين بعرض المرمى ثم الرجوع على الجانب الآخر وبنفس الزمن والتكرارات السابقة .
٦. يقوم المدرس برمي الكرة للطالب رقم (١) إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر وباستخدام كرتين، يستمر التمرين (٥٤ ثا) يكرر التمرين مرتان .
٧. يؤدي التمرين ثلاثة طلاب، يقوم رقم (١) برمي الكرة عالية فيثب رقم (٢) ويلتقطها ثم يقوم رقم (٣) برمي الكرة أرضية إلى رقم (٢)، يستمر التمرين (٣٥ ثا) ويكرر (٣ مرات) .
٨. يؤدي التمرين ثلاثة طلاب، يقوم رقم (١) برمي الكرة فوق الطالب رقم (٢) فيقوم رقم (٣) بالوثب والتقاطها من فوقه، يستمر التمرين (٥٤ ثا) ويكرر التمرين مرة واحدة .
٩. يؤدي التمرين ثلاثة طلاب، يقوم رقم (١) برمي الكرة عالية إلى رقم (٣) في الزاوية اليمنى ثم يجري إلى الجانب الآخر والتقاط الكرة الأرضية أو النصف عالية التي لعبها رقم (٢) بقدمه في الزاوية اليسرى، يستمر التمرين (٦٠ ثا) ويكرر (مرة واحدة) .

١٠. يؤدي التمرين طالبان، يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) عالية فيرجعها بقبضة يده مرة ثانية إلى رقم (١)، يكرر التمرين مرتان ولمدة (٥٠ ثا) .
١١. نفس التمرين السابق مع ضرب الكرة على الأرض وارتدادها عالياً لمدة (٥٠ ثا) × ٢ (مرة) .
١٢. يؤدي التمرين السابق مع ضرب الكرة بقبضة اليدين لمدة (٤٠ ثا × ٣ مرات) .
١٣. يؤدي التمرين طالبان، يقوم رقم (١) برمي الكرة عالياً وراء رقم (٢) الذي تقدم للأمام ويثب للخلف من فوق العارضة بقبضة يده، يكرر التمرين (٢) مرات زمن التكرار الواحد (٣٠ ثا) .
١٤. يؤدي التمرين طالبان (حارسان للمرمى) مع طالبين آخرين بمثابة لاعبين على الجانبين، يقوم اللاعبان برفع الكرات من الجانبين للحارس رقم (١) فيقوم بتشتيتها بقبضة يده، والحارس رقم (٢) يقوم بالمشاركة ويلعب دور المهاجم، يكرر التمرين مرتان ويزمن (٤٠ ثا) للتكرار الواحد .
١٥. يؤدي التمرين طالبان وحارس مرمى، يقوم الطالبان برمي الكرة عالية بارتفاع العارضة تقريباً ومن اتجاهات مختلفة، فيقوم حارس المرمى بإخراج الكرة من فوق العارضة بأطراف أصابعه مع الطيران يكرر التمرين (٢) مرة ويزمن (٤٠ ثا) للتكرار الواحد .
١٦. يقوم الطالب (الحارس) برمي الكرة القادمة إليه من المدرس وتوجيهها إلى الأمام وللجوانب قبل ارتدادها من الأرض ويستخدم عدة كرات في التمرين لمدة دقيقة واحدة وتكرر مرة واحدة .