



The effect of two training methods (distributed - intensive) to developing some creative motor abilities and learning the skills of put down and scoring in football for players aged (9-11) years

Lec. Ahmed Hussein Abd * 

General Directorate of Dhi Qar Education, Iraq.

*Corresponding author: pe20p14@utq.edu.iq

Received: 27-04-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The importance of the research lies in the need to find the best educational methods that work to achieve the greatest amount of learning, by using and experimenting with two training methods (distributed training) and (intensive training) in developing the creative motor abilities and learning the skills of (suppression and scoring with football) for the players. Football. The objectives of the research were the extent of the effect of distributed and intensive training in developing creative motor abilities and learning the skills of suppression and scoring in football for players and identifying which of the training methods (distributed - intensive) is better in developing creative motor abilities and learning the skills of put down and scoring in football for players. As for the research hypotheses, distributed exercise and combined exercise are appropriate in developing creative motor abilities and learning the skills of put down and scoring with soccer for players. There are also significant differences between distributed and intensive exercise in developing creative motor abilities and learning the skills of suppression and scoring with soccer for players, and in favor of the distributed exercise method. The researcher used the method The experimental design was conducted in two equal groups due to its suitability to the nature of the research. The researcher chose the research population in a deliberate manner, namely the players of the specialized football center aged (9-11) years, who numbered (40 players). The researcher selected a sample of (30) players in a random manner.

Keywords

Distributed and Intense Training Methods, Creative Cognitive Abilities.



تأثير اسلوبى التمرين (الموزع - المكثف) في تنمية بعض القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي
الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين بعمر (9-11) سنة

م. احمد حسين عبد

pe20p14@utq.edu.iq

العراق. المديرية العامة لتربية ذي قار

تاريخ استلام البحث 2024 / 4 / 27 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

تكمن أهمية البحث من خلال الحاجة الى إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تعمل على تحقيق أكبر قدر من التعلم وذلك باستخدام أسلوبين من أساليب التمرين وتجربتهما (التمرين الموزع) و(التمرين المكثف) في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي (الاخماد - والتهديف بكرة القدم) للاعبى كرة القدم , وكانت اهداف البحث هي مدى تأثير التمرين الموزع والمكثف في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين و التعرف على أي من اساليب التمرين (الموزع - المكثف) افضل في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين , اما فروض البحث أن التمرين الموزع والتمرين المتجمع مناسب في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين كذلك وجود فروق معنوية بين التمرين الموزع والمكثف في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين ولصالح اسلوب التمرين الموزع , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لمناسبتها لطبيعة البحث , اذ أختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز التخصصي بكرة القدم بعمر (9-11) سنة والبالغ عددهم (40 لاعب) وقد حدد الباحث عينه قوامها (30) لاعب بالطريقة العشوائية.

الكلمات المفتاحية: اسلوبى التمرين الموزع والمكثف، القدرات الابداعية الادراكية، الاخماد،
التهديف.

1- المقدمة:

أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال التطور الحاصل لحياة الأمم والشعوب وهذا يعد مؤشراً لدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات ويعد الميدان الرياضي أحد الميادين التي تهتم باستعمال مختلف الوسائل التعليمية لما لها من أثر إيجابي في سرعة التعليم وفي استثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد كما يعد التعلم الحركي أحد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم (والتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموماً) والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة.

والمقصود بالعملية التعليمية تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة وإن التعلم الحركي فيه العديد من الأنماط التعليمية والأساليب وبها يستطيع المدرس أو المدرب انتقاء النمط والأسلوب الملائمين للمتعلمين من أجل إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم الذي يعد الهدف في عملية التعلم وبما أن المدرس أو المدرب هو المسؤول الأول عن العملية التعليمية فلا بد أن تكون لديه صورة عامة عن أسلوب وضع البرامج التعليمية المناسبة وسبل تطويرها ، فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة أو الأسلوب الذي يتلاءم وقدرات المتعلمين ، كي يتمكن من تحقيق نتائج تعلم جيدة، وقد تطرق العديد من الباحثين من خلال استخدامات مختلفة إلى جدولة توزيعات حركة المتعلم وتنظيمها في إنشاء أدائه التمارين البدنية والمهارية في دروس التربية الرياضية ، لذا فإن جدولة التمرين وتنظيمه لا بد أن يعتمد على متطلبات المهارة أو الفعالية المراد تعلمها ، وعلى الوقت المخصص ، ومستوى المتعلمين والإمكانات المتوفرة في بيئة المتعلم ، وعدد المحاولات التي يكرر فيها المتعلم التمرين ومن أجل تحقيق التعلم ينبغي إجراء تنظيم التمارين وجدولتها خلال تعلم المبتدئين المهارات الحركية سواء أكانت مهارة واحدة أم عدة مهارات لأجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمارين ومن المعروف أن القدرات الإبداعية الحركية تتواجد لدى كل الأفراد لكن بدرجات متفاوتة تتسع أو تضيق وفق استعداداتهم الطبيعية من جهة ، والمحيط الإنساني والطبيعي المتواجدين فيه ونظرته لتلك القدرات الإبداعية من جهة أخرى ، على الرغم من أن الإبداع هو استعداد ألاً أن هناك عوامل أخر يتوقف عليها أن يكون اللاعب مبدعاً أو غير مبدع مثل دوافع اللاعب واتجاهاته ، وفرص تنمية هذه الطاقات في البيئة المحيطة . فالقدرات الإبداعية قابلة للنمو والتحسّن عن طريق التعليم والتدريب، وتعد مهارتي (الاحماد - والتهديف) من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم، كما أن إجادة الاحماد من ثم التهديف يزيد من نسب الفوز مما

يؤدي الى ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج لأن نتيجة اية مباراة تحسب من خلال عدد الأهداف المسجلة لكل فريق، وبالتالي يحتاج كل فريق إلى لاعبين يمتازون بقدرات ابداعية ومهارية عالية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال الحاجة الى إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تعمل على تحقيق أكبر قدر من التعلم وذلك باستخدام أسلوبين من أساليب جدولة التمرين وتجربتهما (التمرين الموزع) و

(التمرين المكثف) في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي (الاحماد - والتهديف بكرة القدم) للاعبين كرة القدم بعمر (9-11) سنة.

أن التقدم في لعبة كرة القدم ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة لأن الأداء المهاري الجيد يؤدي للوصول إلى أفضل الإنجازات وبما أن مهارتي الاحماد والتهديف من المهارات المهمة بكرة القدم ولهن دورا كبيرا 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 موقفا في اختياره للأسلوب التعليمي الأمثل كلما كانت عملية التعلم أكثر نجاحا وتؤدي إلى نتائج إيجابية ومن خلال خبرة الباحث وملاحظات الميدانية لسنوات عديدة وجد قلة استخدام اساليب التمرين في عملية التعلم وعدم استعمال أسلوب التمرين الموزع والمكثف بشكل علمي ودقيق مما يؤدي إلى عرقلة المسار الحركي وعدم نجاح المهارات الحركية وقصورا في تحقيق صنعه الدقة في الاحماد والتهديف كذلك في تنمية القدرات الابداعية الحركية لذا ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة لأجل الوصول إلى النهج الصحيح والعلمي لوضعه في خدمه ممارسي لعبة كرة القدم .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير اسلوبي التمرين (الموزع - المكثف) في تنمية بعض القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاحماد والتهديف بكرة القدم للاعبين بعمر (9-11) سنة

2- التعرف على أي من اساليب التمرين (الموزع - المكثف) أفضل في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاحماد والتهديف بكرة القدم للاعبين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

أختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز التخصصي بكرة القدم بعمر (13-14) سنة والبالغ عددهم (40 لاعب) وقد أختار الباحث عينه قوامها (30) لاعب بالطريقة العشوائية وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين وبواقع (15 لاعب) لكل مجموعة إذ استعملت المجموعة الأولى الأسلوب الموزع والمجموعة الثانية الأسلوب المكثف وبذلك فقد شكلت عينة البحث نسبة 75% من مجتمع الأصل وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة في متغيرات البحث كما مبين في الجدولين (1) و(2).

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسيط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
						المعالم الإحصائية
متجانس	0.826	1.879	154	155.75	سم	الطول
متجانس	0.11	2.286	54	53.812	كغم	كتلة الجسم
متجانس	0.00	0.516	14.5	14.5	سنة	العمر الزمني

جدول (2) يبين التكافؤ بين افراد عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.13	1.56	0.94	3.30	1.54	4.20	درجة	الاحماد
غير معنوي	0.63	0.48	1.47	2.80	1.26	2.50	درجة	التهديف

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) , ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا , فإن دلالة الاختبار غير معنوية .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف الكترونية عدد (8)
- حاسبة لابتوب نوع (ASUS) عدد (1)
- ملعب كرة قدم عدد
- كرات قدم
- شريط قياس معدني
- صافرة
- اقماص
- اعلام
- استمارات لتسجيل البيانات
- المصادر العربية والاجنبية المترجمة والغير المترجمة

2-4 متغيرات البحث:

2-4-1 اختيار اختبارات القدرات الابداعية الحركية:

لقد أعتمد الباحث اختبارات القدرات الإبداعية الحركية التي أعدتها لمياء حسن الديوان حيث تم تقنين الاختبارات على جميع محافظات العراق وتعد هذه الاختبارات مقننة على البيئة العراقية بعمر (8-12) سنة والتي تتكون من ثلاث اختبارات ، وتقيس هذه الاختبارات (الطلاقة الحركية، المرونة الحركية، الأصالة الحركية).

2-4-1-1 اختبارات القدرات الابداعية

الاختبار الاول: اختبار الطلاقة الحركية (اختبار المانع)

الهدف من الاختبار: اختبار الطلاقة الحركية

المستوى: الاعمار من (8 - 12) سنة

الأدوات المستخدمة: ستة موانع بارتفاعات مختلفة كالآتي:

المانع الأول: (م1) وعرضه (1.5م)

المانع الثاني: طوله (1.5م) وعرضه (م1)

المانع الثالث: طول قائمة الاول (م1) وطول الثاني (1.5م) وعرضه (م3)

المانع الرابع: على شكل مثلث متساوي الاضلاع طول ضلعه (م3)

المانع الخامس: طوله (50م) وعرضه (م2)

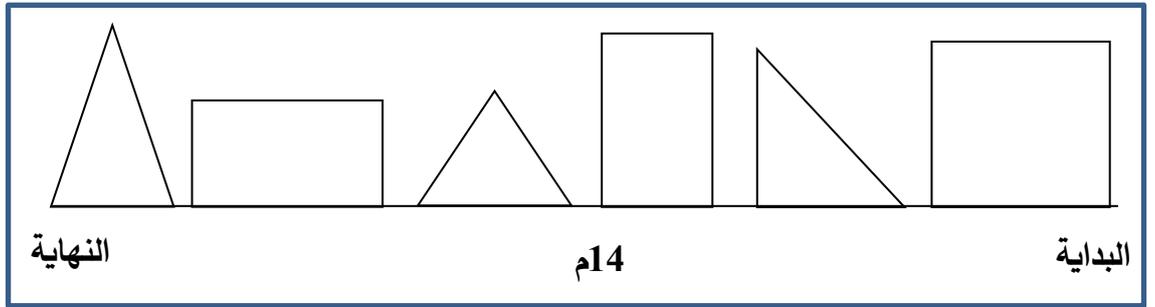
المانع السادس: مثلث قائم الزاوية طول ضلعه القائم (1.5م) وضلعه الثالث (م1)

مواصفات الأداء: نرسم خطاً مستقيماً على الأرض طوله (14م) وتوضع الموانع المذكورة حسب تسلسلها على يمين الخط المرسوم والمسافة بين مانع (2م) وعند الإشارة يتحرك المختبر بطرق مختلفة (قفز ، دحرجة ، سير ، عبور ، ... الخ) وحسب استطاعتها من مانع الى آخر وفق خط السير المحدد في مواصفات الاداء ، وبعد الانتهاء من الاداء على آخر مانع تكون العودة بالأداء من المانع السادس أي انها تعمل دوران لتواجه الموانع مرة أخرى لتكملة وقت الاداء .

تعليمات الاختبار: إذا كان الاختبار لأكثر من فرد يجب ان يكون مكان الاداء بعيداً عن المجموعة المختبرة بحيث لا يستطيع أي فرد من أفراد المجموعة ان يرى ما يقوم به المختبر .

التسجيل: تحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المخصص للاختبار وقدره (2) دقيقة.

التقويم: تعطى للمختبر درجة واحدة لكل استجابة تنتمي الى فئة واحدة بغض النظر عن عدد تكرارها. كما موضح في الشكل الاتي:



يوضح اختبار الطلاقة الحركية

ثانياً: اختبار المرونة الحركية.

الهدف من الاختبار: اختبار المرونة الحركية

المستوى: الاعمار من (8 - 12) سنة

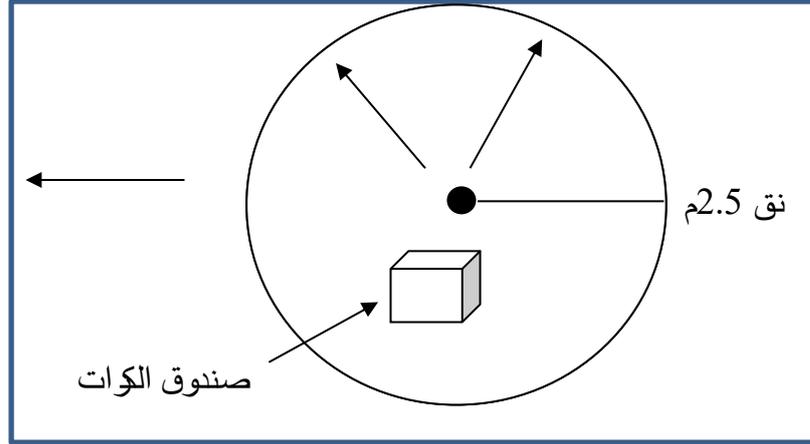
الأدوات المستخدمة: كرة السلة . صندوق يتسع (15) كرة السلة (25) تلميذة يقفن على محيط الدائرة ليكن كشواخص لاستلام الكرات واعادتها الى الصندوق للحيلولة دون ابتعاد الكرات عن محيط الدائرة كي لا تؤثر على الزمن الكلي المقرر لأداء الاختبار من قبل مجموعة المختبرين .

مواصفات الاداء: نرسم دائرة على الأرض نصف قطرها (2.5م) يقف المختبر في وسطها وبالقرب منه صندوق الكرات، وعند سماع صافرة يبدأ المختبر برمي الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه وبطرق مختلفة حسب استطاعته بشرط ان يستلم المختبر كرة أخرى حال انتهائه من أي محاولة لرمي الكرة.

تعليمات الاختبار:

1. إذا كان الاختبار لأكثر من فرد يجب ان يكون مكان الاداء بعيداً عن المجموعة المختبرة بحيث لا يستطيع أي فرد من أفراد المجموعة أن يرى ما يقوم به المختبر .

2. حاول ان لا تكرر طريقة رمي الكرة أكثر من مرة.
3. تخاطب الباحثة المختبرين قائلاً: في الصندوق عدة كرات حاول ان ترمي أكبر عدد من الكرات بطرق مختلفة مستخدماً أي جزء من أجزاء جسمك في ضرب الكرات خلال (4) دقائق.
- التسجيل: تحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المخصص للاختبار وقدره (4) دقائق.
- التقويم: تعطى درجة واحدة عن كل محاولة أستطاع المختبر ان يؤديها حتى وان كانت متشابهة في التصنيف أي تدخل ضمن فئة واحدة . كما موضح في الشكل الاتي :



يوضح اختبار المرونة الحركية

ثالثاً: اختبار الاصاله الحركية:

الاختبار الثالث: اختبار الاصاله الحركية

المستوى: الاعمار من (8 - 12) سنة

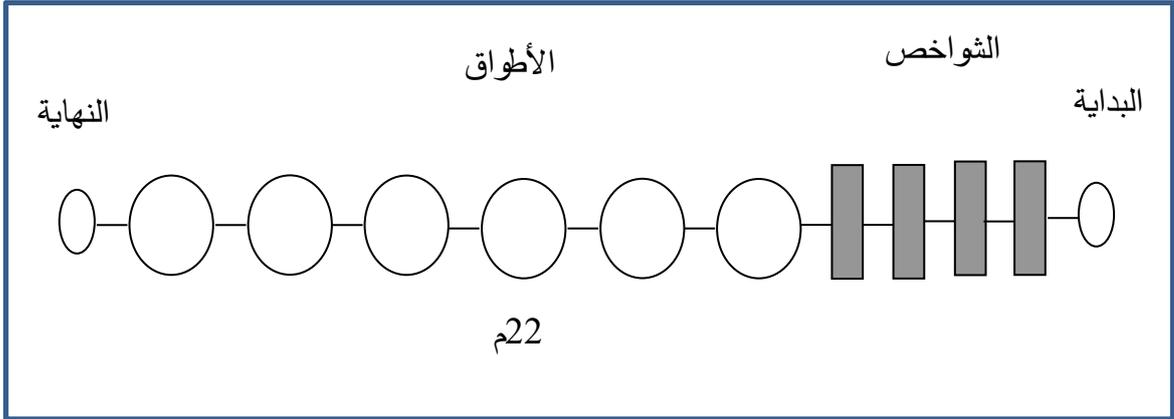
الادوات المستخدمة: (6) شواخص و (4) أطواق.

مواصفات الاداء: نرسم خط مستقيم على الارض طوله (22م) توزع كالتالي:

يرسم على المترين الاولى بلون مغاير لخط البداية الذي يبعد (2م) ويرسم خط النهاية بلون مغاير للون في آخر (2م) من المسافة توضع الشواخص الثلاثة بعد خط البداية والمسافة بين كل شاخص (2م) ثم توضع الاطواق على الارض كما وضعت الشواخص والمسافة بين كل واحدة (2م) وعند الاشارة يتحرك المختبر بطرق مختلفة (قفز، سير، درجة، عبور الشاخص) وحسب استطاعته من شاخص الى آخر وفق خط السير المحدد في مواصفات الاداء، اما الاطواق فعلى المختبر ان يحاول تدوير الطوق حول جسمه وبأي طريقة.

التسجيل: تحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المخصص للاختبار وقدره (3) دقائق.

التقويم: تعطى للمختبرة درجة واحدة لكل استجابة فريدة للشخص نفسه على مفردات الاختبار. كما موضح في الشكل الاتي:



اختبار الأصالة الحركية

2-4-2 اختيار مهاري الاخمام والتهديف

من خلال اجراءات البحث تم تحديد المراجع والدراسات العلمية السابقة لمهاري الاخمام والتهديف باستخدام برنامج تعليمي بكرة القدم، ومن ثم حصر دراسات كرة القدم والمراجع المتخصصة فيها، وتم استطلاع اراء (5) من الخبراء والمختصين في التعلم الحركي ملحق (1) عن اهم اختبارات مهاري الاخمام والتهديف بكرة القدم وتم ترشيح الاختبار الذي حصله على نسبة مئوية أكبر من (80) % اذ تم استخراج قيمة النسبة المئوية من خلال قيمة الاهمية النسبية على عدد الخبراء.

1-2-4-2 اختبارات مهاري الاخمام والتهديف

اولا: اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) م حتى داخل مربع (2) متر.

- الهدف من الاختبار: الإخماد والتحكم بإيقاف حركة الكرة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5) مربع طول ضلعه متران يرسم خط ببعد (6) أمتار عن المربع - طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحدد او يقوم المختبر الذي يتقدم الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات الخمس المتتالية.

. يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار.

. إذا أخطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة.

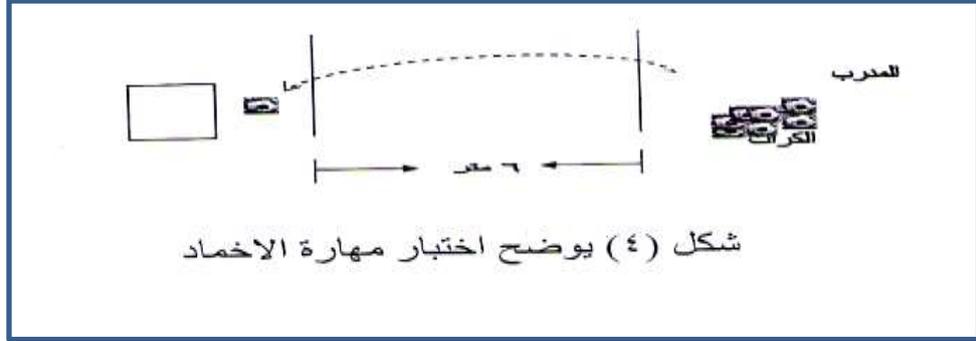
. لا تحسب المحاولة صحيحة في أي من المحاولات التالية.

1 . إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة.

2 . إذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار.

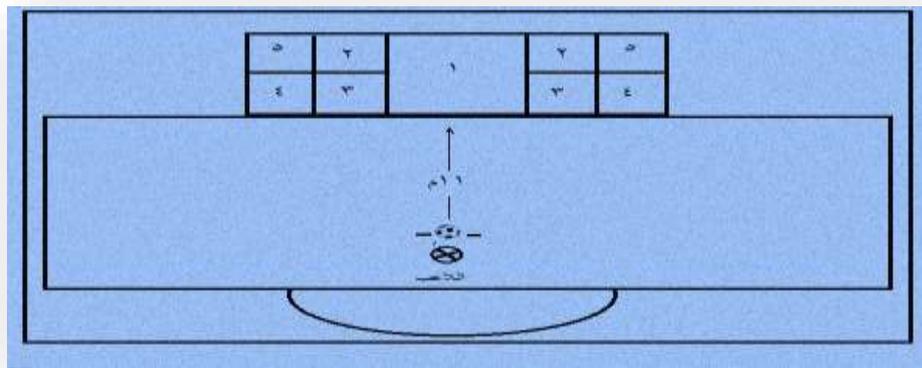
3 . إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها.

- التسجيل: درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية، صفر اذا خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار .
- وحدة القياس: (2) درجة لكل محاولة صحيحة، (10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة الخمسة .



ثانيا: اختبار التهديد على المرمى:

- اسم الاختبار: التهديد على هدف مقسم على مربعات على بعد (11) م.
- هدف الاختبار: قياس دقة التهديد.
- الأدوات المستعملة: شريط قياس، وكرة قدم، وهدف مقسم بواسطة حبال على تسع أقسام، وبورك لرسم نقطة الجزاء.
- طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (11) م من الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتهديد ينظر الشكل (6).
- التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات للقدم المفضلة إذ يتم تسجيل النقاط بحسب الموقع.



الشكل (6)

يوضح اختبار التهديد على هدف مقسم على مربعات على بعد (11) م

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية للفترة من 2024/ 1/12 لغاية 2024/1/19 على عينة بلغ عددها

- (10) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وذلك بهدف
- التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
 - التعرف على الزمن اللازم لأجراء الاختبار
 - التعرف على أفضل ترتيب لأداء الاختبارات
 - التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التطبيق
 - ايجاد الاسس العلمية للاختبارات

2-5-2 الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

2-5-2 1- الصدق:

اعتمد الباحث صدق المحتوى أو المضمون عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبارات والتعلم الحركي ملحق (1) لاختيار الاختبار الأنسب لمهارتي (الاحماد - التهديف) بكرة القدم قيد الدراسة.

2-5-2 2- الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية في يومين متشابهين بالظروف ، وطبقت الاختبارات المهارية المرشحة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين في يوم الجمعة الموافق 2024/1/12 ، وتم إعادة الاختبارات المهارية على العينة نفسها بعد سبعة أيام من الاختبار الأول وتحت ظروف تطبيق الاختبار الأول نفسها في يوم الجمعة الموافق 19/2024/1/ ، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولكل اختبار ، وقد أظهرت نتائج الاختبارات بان الاختبارات تمتاز بمعاملات ارتباط عالي أي بدرجة عالية من الثبات ، والجدول (3) يبين ذلك .

2-5-2 3- الموضوعية:

قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات المهارية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنين(*) في التطبيق الأول الذي أجري خلال

دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .
دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .

(*) المحكمين : 1- السيد ظافر عبد الامير
2- السيد عبد العباس عبد الجليل

التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الموضوعية	الثبات	المعاملات العلمية
		المتغيرات
96	0.95	الاحكام
97	0.96	التهديف

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على المجموعتين (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية) في اختبارات القدرات الابداعية الحركية ومهاتري الاحكام والتهديف، وذلك بتاريخ (21 - 1) 2024م.

2-7 تطبيق المنهاجين التعليميين لأسلوبي جدولة التمرين (الموزع والمكثف):

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي بصورة عامة وجدولة التمرين بصورة خاصة وهي (Schmidt,1991) و(محجوب،2000) و(خيون،2002) و (العودات، 2004) و(الخزاعي ، 2005) و(العلاف، 2006) و (البريفكاني ، 2006) و (الجاف ،2006) و(دراسة نصر الله، 2008) فضلا عن خبرة الباحث في مادة كرة القدم تم وضع المنهاجين التعليميين الخاصين بالمجموعتين التجريبيتين ضمن أسلوبي التمرين وهما (اسلوب التمرين الموزع واسلوب التمرين المكثف) وقد احتوى هذان المنهاجان التعليميان على نفس المفردات للمجموعتين مع مراعاة الاختلاف في طريقة توزيع التمارين وفترات الراحة بينها وبعد المقابلات الشخصية مع العديد منهم تم إجراء التعديلات التي أشاروا إليها وهي (تحديد الفترات الزمنية للوحدات التعليمية والتكرارات لكل تمرين وتوحيدها في كل الوحدات وفي كل المناهج وفترات الراحة وتوحيد وقت الأداء للجميع) وتم الاتفاق على صلاحية المنهاجين التعليميين والملحق

(3) يوضح نموذج لوحدتين تعليميتين لكل من المجموعتين التجريبيتين.

2-7-1 الخطة الزمنية للمناهج التعليمية:

تضمنت المناهج التعليمية (16) وحدة تعليمية لأسلوب التعليم موزعة على مجموعتي البحث وكالاتي:

(8) وحدات تعليمية - المجموعة التجريبية الأولى في أسلوب (جدولة التمرين الموزع).

(8) وحدات تعليمية - المجموعة التجريبية الثانية في أسلوب (جدولة التمرين المكثف).

وقد استغرق تنفيذ المناهج التعليمية ثمانية أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة وطبق هذه المناهج مدرب كرة القدم في المركز التخصصي*.

ولوحظ ما يأتي بالنسبة لأوقات الوحدات التعليمية وما تحتويه من تمارين وفترات الراحة:

1- إن القسم الرئيس للمناهج الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين الموزع) يختلف عن القسم الرئيس الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية، إذ إن الجزء التعليمي من القسم الرئيس يتراوح من (15د) وكذلك الجزء التطبيقي أيضا يتراوح من (50د) وذلك لخصوصية المنهج المستخدم في هذه المجموعة الذي يتطلب فترات راحة بين التكرارات وبين التمارين خلال الوحدة التعليمية الواحدة، وهذه الراحة تكون مساوية لوقت الأداء أو أكثر منه وحسب نوع وعدد التكرار.

2- أما المجموعة التجريبية الثانية التي كان مناهجها خاصا (اسلوب التمرين المكثف) وقسمها الرئيس يختلف عن المجموعة التجريبية الأولى إذ أصبح زمن الجزء التعليمي يتراوح من (15د) والجزء التطبيقي (40د) وذلك لخصوصية المنهج المطبق على هذه المجموعة الذي يتطلب فترات راحة قليلة أو معدومة بين التكرارات بينما توجد فترات راحة قليلة بين مجموعة تمرين وآخر في أداء التمارين لكل وحدة تعليمية.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في اختبارات القدرات الابداعية الحركية مهارتي الاخمد والتهديف، للمجموعتين التجريبيتين، وفي نفس الإجراءات والشروط والظروف التي تم إجراءها في الاختبارات القبلية، بتاريخ/ 21 - 3 / 2024 م

2-9 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية وتمثلت في:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء

- معامل الارتباط. - اختبار (ت) الفروق.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الابداعية الحركية ومهاتي

الاخماد والتهديف بكرة القدم للاعبين:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الابداعية الحركية ومهاتي

الاخماد والتهديف للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب التمرين الموزع).

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الابداعية الحركية ومهاتي الاخماد والتهديف بكرة القدم

للاعبين للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب التمرين الموزع)

* معنوي عند مستوى $(0.05) >$

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعلم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.02	3.20	0.87	4.90	0.94	3.30	درجة	الاخماد
معنوي	0.03	3.28	0.86	4.50	1.47	2.80	درجة	التهديف
معنوي	0.00	4.00	0.7	6.93	0.51	6.13	درجة	الطلاقة الحركية
معنوي	0.01	3.59	0.51	6.13	0.81	5.33	درجة	المرونة الحركية
معنوي	0.00	3.67	0.79	3.73	0.35	3.13	درجة	الأصالة الحركية

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدي لمتغيرات البحث (القدرات الابداعية الحركية ومهاتي (الاخماد، التهديف) للمجموعة التي استخدمت اسلوب التمرين (الموزع)، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في جميع الاختبارات هي اقل من قيمة مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الابداعية الحركية تعلم ومهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم اليد للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب التمرين المكثف).

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الابداعية الحركية ومهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم للاعبين للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب التمرين المكثف)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.00	4.41	0.87	7.10	1.54	4.20	درجة	الاخمد
معنوي	0.00	5.12	0.96	5.80	1.26	2.50	درجة	التهديف
معنوي	0.01	3.29	0.61	6.33	0.74	53.5	درجة	الطلاقة الحركية
معنوي	0.00	3.05	0.88	4.93	0.54	4.53	درجة	المرونة الحركية
معنوي	0.02	1.58	0.45	3.06	0.59	2.73	درجة	الأصالة الحركية

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (القدرات الابداعية الحركية ومهارتي الاخمد، التهديف) للمجموعة التي استخدمت اسلوب التمرين (المكثف) ، إذ أظهرت النتائج المعروضة في الجدول بان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في جميع الاختبارات هي اقل من قيمة مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

من خلال العرض والتحليل السابقين للجدولين (4 - 5) تبين ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى التي استخدمت اسلوب التعليم الموزع والتجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التعليم المكثف لمتغيرات البحث القدرات الابداعية الحركية ومهاتي (الدرجة، التهديف) فقد وزعها الباحث كما يلي:

المجموعة التجريبية الاولى(الموزع): - تبين من خلال نتائج الجدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ولجميع متغيرات البحث القدرات الابداعية الحركية ومهاتي (الاحماد - التهديف).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن هذه المجموعة تدرّبت وتعلّمت وفق منهج تعليمي معد من الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلّم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وأحدث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعني أن المنهج هو الذي أدى إلى هذا التطور، فضلاً عن أن الأسلوب الموزع هو أسلوب ملائم للتعلّم إذ أنه يوفر المزيد من وقت الراحة والذي يمكن ان تسمح للمتعلّم باستعادة الشفاء وتكرار المهارة مرة ثانية على أتم وجه دون الشعور بالتعب والإرهاق وقد أشير إلى " أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب و آخر او بين تكرارات التدريب الواحد كما أنها تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين وكذلك يعود السبب لهذا التباين المعنوي الى توزيع أوقات العمل والراحة بين تمرين و آخر وكذلك اخذ بنظر الاعتبار الموازنة في التنظيم المبرمج على أساس وقت التمرين للمهارة والوقت المناسب للراحة وهذا ما أكدته شمدت" ان توزيع التمرين ربما يكون متغيراً او مختلفاً بين مهارتين منفصلتين في لعبة واحدة او عدة ألعاب وكل مهارة تحتاج الى توزيع وتنظيم جدولية التمارين بما يتلاءم وصيغة أدائها بما يكون مختلفاً او متلائماً مع مهارات أخرى.

حيث ان نمط التعليم الموزع يعمل على عدم توليد التعب ومن ثم يؤدي الى أداء المهارات والحركات بشكل جيد اذ أشيد إلى أن إطالة الفترة الفاصلة للراحة " يعمل على تشتت عملية تفاعلات إعاقاة أعضاء الجسم اذ عند استئناف التدريب بعد الراحة يكون الأداء أفضل.

المجموعة التجريبية الثانية(المكثف): تبين من خلال نتائج الجدول (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية ولجميع متغيرات البحث القدرات الابداعية الحركية ومهاتري (الاخماد - التهديف).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث قد اثر بشكل ملحوظ في العملية التعليمية والى نمو اللياقة البدنية بشكل جيد وسرعة الحركة وهذا يتطابق مع توزيع أسلوب التمرين المكثف الذي يساعد على تنمية هذه العوامل من خلال زيادة عدد التكرارات في التمرين مما يؤدي بدوره لاكتساب لياقة بدنية وقوة عضلية للأداء الذي يساعد على الاستعادة من تصحيح الأخطاء من ملاحظة أداؤها ومقارنتها مع النموذج الصحيح ومن أجل اتخاذ التمرين مكانه في تعلم المهارة لا بد من إجراء محاولات تكرارية كثيرة لكي يصبح لدى المتعلم تقدم في تعلم المهارة وإتقانها وهذا ما أكدته شمدت" انه من المفروض على المدرسين او المدربين تنضيج المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.

3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية للقدرات الابداعية الحركية و مهاتري الاخمد والتهديف.

الجدول (6) يبين وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي. بعدي) للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول رقم (6) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الأسلوبين

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية الثانية (المكثف)		التجريبية الاولى(الموزع)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.00	5.61	0.87	7.10	0.87	4.90	درجة	الاخماد
معنوي	0.00	3.07	0.96	5.80	0.86	4.50	درجة	التهديف
معنوي	0.00	84.2	0.61	6.33	0.7	6.93	درجة	الطلاقة الحركية
معنوي	0.00	41.3	0.88	4.93	0.51	6.13	درجة	المرونة الحركية
معنوي	0.00	8.2	0.45	3.06	079	3.73	درجة	الأصالة الحركية

الموزع والمكثف في الاختبارات البعدية للقدرة الإبداعية الحركية ومهاري (الاخماد - التهديف) ولمصلحة الأسلوب الموزع ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الأسلوب الموزع الذي تكون فيه فترات الراحة كافية بين تكرار وآخر يعطي فرصة للمتعلمين أكبر لاستعادة الشفاء والرجوع بالجسم الى الحالة الطبيعية " كذلك أن عينة البحث هم بعمر (13-14) سنة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الحركات الزائدة واشتراك عضلات من الجسم ليس لها علاقة بالأداء الحركي مما يؤدي إلى حدوث التعب المبكر وبما أن هذا الأسلوب تكون فيه فترات الراحة كافية لعودة المتعلم إلى حالته الطبيعية مما أدى إلى جعل عملية التعلم تسير بشكل أفضل وهذا ما أكده مفتي إبراهيم " المهارة الجديدة تسبب التعب السريع للمتعلم لذا يجب أن يكون هنالك تكرارات في الأداء المهاري أو الحركي لكنه خلال فترات قصيرة ضمنا " للراحة لذا فإن الأسلوب الموزع يعمل على عدم توليد التعب ومن ثم يساعد الفرد المتعلم على الأداء المهاري والحركي بشكل جيد حيث أشير الى أن أطاله الفترة الفاصلة للراحة " يعمل على تشتيت عملية تفاعلات أعاقه الجسم إذ عند استئناف التدريب بعد الراحة يكون فيه الأداء أفضل ويؤكد بورال أن تنمية الإبداع عند اللاعبين الصغار ترتبط بممارسة أساليب وطرائق جديدة على اللاعبين وبالتالي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الإبداع وتشجيع اللاعبين على رؤية الأشياء المحيطة بمنظور جديد ومختلف من خلال بيئة تربطها علاقات جديدة. وبما ان مهاري (الاخماد - التهديف) حيث تحتاج هذه المهارات الى اتقانها من قبل اللاعبين وكذلك أجادتها إلى جانب التدريب المستمر والراحة " وكذلك فإن تكرارها المتواصل يولد التعب والملل لدى المتعلم وتتطلب جهداً بدنياً عالياً مع جهد ذهني وتركيز عال فمن الصعب

ان يوفق بين هذه الأمور في التمرين المكثف لأنه سيجلب التعب لدى المتعلم ولأن التعب سيؤثر سلبيا في تعلم المهارة وهذا ما أكده مفتي إبراهيم " يجب مراعاة الراحة المناسبة بين كل أداء وآخر وخاصة إذا كانت المهارة تتطلب جهدا" بدنيا" وذهنيا."

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان كلا الاسلوبين التمرين الموزع والمكثف قد حققا تعلما ملموسا في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخمد والتهديف وبنسب مختلفة ناتج عن فعالية المنهج التعليمي المطبق على عينة البحث.

2- اسلوب التمرين الموزع ذات فعالية أكبر من التمرين المكثف في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم للاعبين.

4-2 التوصيات:

1- الاستفادة من المنهج التعليمي وادخاله ضمن المنهج التعليمي لجميع الفئات العمرية لغرض تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي (الاخمد - التهديف) بدقة عالية للاعبين كرة القدم.

2- استعمال اسلوب التمرين الموزع في تنمية القدرات الابداعية الحركية وتعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم للاعبين.

3- يقترح الباحث اجراء دراسة مشابهه على عينة مختلفة لعينة البحث ولمهارة اخرى وفعالية اخرى.

4- يقترح الباحث اجراء دراسة تتناول أساليب تمارين اخرى في تعلم مهارتي الاخمد والتهديف.

المصادر

- بهاء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- رنيه بوارل: الإبداع، (ترجمة) عدنان محمود محمد. طرطوس: سوريا، مطبعة إياس، 1987.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط0 تطبيق0 قيادة)، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة والنشر، بغداد، 2000 .
- INTERNET // W. W. W. HAND BALL PERFORMANCES FUNCTION OF SCORES ON PROFILE OF MOOD STATES- 2001.
- SCHMIDT ,A-RICHARD,(1982),OP.CIT.P.4810
- SCHMIDT AND WRISBER. (2000) OP.CIT. 206

الملاحق

الملحق (1)

يوضح الاسم الثلاثي واللقب العلمي للسادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	د. عادل عودة كاطع	استاذ	تعلم حركي- كرة القدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. فرات جبار سعد الله	استاذ	تعلم حركي- كرة القدم	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. صالح جويد هليل	استاذ	تعلم حركي- كرة القدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. حكمت عبد الستار	استاذ	تدريب - كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. علي جاسم سوادي	أستاذ مساعد	طرائق التدريس- كرة القدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يوضح النموذج لوحدتة تعليمية باستخدام اسلوب التمرين الموزع لمهارة التهديف

الهدف التعليمي / تعلم مهارات التهديف عدد الطلاب 20 الهدف التربوي / تنمية الشجاعة والثقة بالنفس الوقت/ 90 د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	الملاحظات
التحضيرى	15د	هرولة حوله الملعب تمارين الاحماء والتمطية وتهيئة الجهاز التنفسي والدوران	د	التأكيد على الاحماء الجيد لكل اجزاء الجسم
القسم الرئيسي القسم التعليمي	65د	شرح مهارة الاخماد بكرة القدم من قبل المدرب بكل تفاصيلها مع عرض النموذج من قبل المدرب واعطاء الاخطاء الشائعة لأداء مهارة الاخماد		التأكيد على تعليم جميع الطلاب والشرح الوافي للمهارة وكيفية اداء المهارة بالجزء التطبيقي
	15د			
القسم التطبيقي	50د	ت		
	تمرين 1	رسم مستطيل 1*2 م على جدار مستوي ويقف اللاعب على خط يبعد 4 م عن المستطيل ليقوم بالتهديف بقدم اليمين داخل المستطيل.	8.5د	التأكيد على تركيز اللاعبين اثناء اداء المهارة
	تمرين 2	التمرين السابق نفسه ولكن يكون التهديف بقدم اليسار.	8.5د	اكبر عدد
	تمرين 3	التمرين السابق نفسه ولكن يؤدي اللاعب التمرين من الحركة مع ضرب الكرة بقدم اليمين.	8.5د	اكبر عدد
	تمرين 4	التمرين السابق نفسه ولكن يؤدي اللاعب التمرين من الحركة مع ضرب الكرة بقدم اليسار.	8.5د	اكبر عدد
	تمرين 5	وضع اربعة شواخص على بعد 4 م من وقوف الطالب ويقوم الطالب بالتهديف على الشواخص مرتين بقدم اليمين ومرتين بقدم اليسار من وضع الثبات.	8.5د	
الختامي	10د	تمارين تهدئة واسترخاء مع اعطاء بعض التوجيهات ثم الانصراف		التأكيد على ارجاع الادوات والوسائل المستخدمة في الوحدة التعليمية

التأكيد على اعطاء وقت راحة بين التكرارات والتمارين حسب طريقة اسلوب التمرين الموزع

نموذج لوحدت تعليمية باستخدام اسلوب التمرين المكثف لمهارة التهديق

الهدف التعليمي / تعلم مهارات التهديق عدد الطلاب 20 الهدف التربوي ا تنمية الشجاعة والثقة بالنفس

الوقت / 80د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	الملاحظات
التحضيرى	15د	هرولة حوله الملعب تمارين الاحماء والتمطية وتهيئة الجهاز التنفسي والدوران	د تكرار	التأكيد على الاحماء الجيد لكل اجزاء الجسم
القسم الرئيسي القسم التعليمي	65د	شرح مهارة الاحماء بكرة القدم من قبل المدرب بكل تفاصيلها مع عرض النموذج من قبل المدرب واعطاء الايحاء الشائعة لأداء مهارة الاحماء		التأكيد على تعليم جميع الطلاب والشرح الوافي للمهارة وكيفية اداء المهارة بالجزء التطبيقي
	15د			
القسم التطبيقي	50د	ت		
	تمرين 1	-رسم مستطيل 2*1 م على جدار مستوي ويقف اللاعب على خط يبعد 4 م عن المستطيل ليقوم بالتهديق بقدم اليمين داخل المستطيل.	8 د اكبر عدد	التأكيد على تركيز اللاعبين اثناء اداء المهارة
	تمرين 2	التمرين السابق نفسه ولكن يكون التهديق بقدم اليسار.	8 د اكبر عدد	
	تمرين 3	التمرين السابق نفسه ولكن يؤدي اللاعب التمرين من الحركة مع ضرب الكرة بقدم اليمين.	8 د اكبر عدد	التأكيد على الوضع الصحيح للجسم اثناء اداء المهارة
	تمرين 4	التمرين السابق نفسه ولكن يؤدي اللاعب التمرين من الحركة مع ضرب الكرة بقدم اليسار .	8 د اكبر عدد	
	تمرين 5	وضع اربعة شواخص على بعد 4 م من وقوف الطالب ويقوم الطالب بالتهديق على الشواخص مرتين بقدم اليمين ومرتين بقدم اليسار من وضع الثبات .	8 د	
الختامي	10د	تمارين تهدئة واسترخاء مع اعطاء بعض التوجيهات ثم الانصراف		التأكيد على ارجاع الادوات والوسائل المستخدمة في الوحدة التعليمية

التأكيد على عدم اعطاء وقت راحة او قليل جدا حسب طريقة اسلوب التمرين المكثف