

تأثير التعليم المبرمج بالأسلوب الخطي في تطوير تحمل سرعة الاداء الخاص لمهارة الدرجة
بكرة القدم

أ.م.د. حسين حبيب مصلح ، م.د. نوفل قحطان محمد حمزه

العراق. جامعة الأنبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Hussein Habib_68@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى معرفة تأثير التعليم المبرمج في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته البحث وطبق البحث على عينة من (14) لاعب من فئة الناشئين التابعة للمدرسة التخصصية بكرة القدم لمديرية رياضة وشباب الانبار، واستخدم الباحثون اختبار تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم. وقد أعد الباحثون كتيب مبرمج لإتمام اجراءات البحث ، وبعد اجراء التجانس تم تطبيق البرنامج، وقد اسفرت النتائج الاحصائية على التأثير الإيجابي للكتيب المبرمج في تطوير متغير البحث. وقد أوصى الباحثين الى ضرورة التركيز على استخدام الكتيب المبرمج كأسلوب حديث في العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية : التعليم المبرمج ، الأسلوب الخطي ، كرة القدم

The Effect of Programmed Education by Linear Method on Developing
Endurance of special Performance Speed of football rolling skill

Prof.Dr. Hussein Habib Musleh, Lect.Dr.Noufal Qahtan Mohammed Hamza

Iraq. Anbar University, College of Physical Education and Sports Science

Dr. Hussein Habib_68@yahoo.com

Abstract

The research aims to find out the Effect of Programmed Education by Linear Method on Developing Endurance of special Performance Speed of football rolling skill. The researchers used the experimental method to suit the research and applied the research to a sample of (14) players from the junior category of the football school of the Directorate of Sport and Youth of Anbar. The researchers used the test of endurance of special performance speed of football rolling skill. The researchers have prepared a programmed booklet to complete the research procedures. The researchers recommended focusing on using the programmed booklet as a modern method in the educational process.

Keywords: programmed education, linear method, football

1- المقدمة :

تعد التربية الرياضية أحد فروع التربية العامة كونها تعمل على تنشئة وتربية الفرد من خلال الأنشطة الحركية المختلفة مستخدمة أحدث النظريات العلمية والأساليب التربوية.

أن الحقيقة التي يجب ادراكها ان اي نظام تعليمي يتوقف على العديد من العوامل للوصول الى الهدف في المنهج الدراسي وكفاءة وقدرة المعلم على توضيح الأفكار للمتعلمين كاستخدام الوسائل التعليمية وبرامج نوعية تثير الانتباه خلال تنفيذ الوحدة التعليمية او التدريبية لتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية والعقلية لاختيار الأداء الصحيح للمادة المراد تعلمها وتطويرها.

لذلك يسعى القائمين على العملية التعليمية الى استحداث واستخدام الطرائق التي من شأنها رفع كفاية المتعلم لتحقيق الاهداف من خلال اكساب المتعلم معلومات بأساليب متعددة منها تقديم صور للمعلومات او رسوم او استخدام التعليم المبرمج والذي يعني " وسيط يمكن الفرد من ان يعلم نفسه بنفسه ذاتيا بواسطه برنامج معد

بأسلوب تقسيم المعلومات الى اجزاء صغيره وترتيبها ترتيبا منطقيًا وسلوكيا بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجيا ويتأكد فورا من صحة استجابته حتى يصل في النهاية الى السلوك المرغوب فيه " (محاسن احمد رضا ، 1977 ، ص109)

اذ يشتمل هذا الاسلوب على أنواع هي الخطي والقافر والمتشعب لكل منها مميزات واطارات لكل اطار ثلاث ركائز هي مثير واستجابة وتعزيز فكان اتجاه الباحثين الى استخدام الاسلوب الخطي الذي "يقوم على تحليل المادة الدراسية الى أجزاء مستقلة يسمى كل منها اطار وتتوالى الاطارات في خط افقي مستقيم " (عبد العظيم الفرجاني ، 1985 ، ص65)

لذا فان هذا النوع يتناسب مع مهارات كرة القدم وعلى الاخص مهارة الدرجة من ناحية وضوحها وكونها احدي مهارات التحكم الداخلي والتي تتطلب مستوى من التحمل الخاص بسرعة الاداء للحفاظ على الاداء الامثل للمهارة .

ومما ذكر سابقا يتضح أهمية استخدام التعليم المبرمج بالأسلوب الخطي لتطوير القدرات أو المهارات المختلفة في كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية ، وبيان اثر هذا الاسلوب في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم.

وتحددت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين إلى أن عملية التعلم بالطريقة التقليدية وهي الشرح والنموذج عن طريق المعلم والتطبيق من قبل المتعلمين لا تتيح الفرصة لديهم للمشاركة

مما أدى إلى إلغاء الجانب التربوي واستغلال وقت عملية التعليم بشكل فاعل للوصول إلى تطوير التعلم واكتساب القدرات البدنية من خلال العملية التعليمية، لذلك كان اتجاه الباحثين إلى التعليم المبرمج وبأسلوب الخطي للنهوض بالعملية التعليمية من خلال تصميم كتيب مبرمج للمساهمة في رفع مستوى عملية التعليم في كرة القدم.

ويهدف البحث إلى :

- 1- إعداد كتيب للتعليم المبرمج بأسلوب الخطي لتطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة في كرة القدم لعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير الكتيب للتعليم المبرمج بأسلوب الخطي في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة في كرة القدم.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي بتصميم الضبط المحكم.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت بلاعبين كرة القدم للمدرسة التخصصية التابعة لمديرية شباب ورياضة الأنبار لفئة الناشئين البالغ عددهم 14 لاعب، وقد تم اختيار هذه العينة لإمكانية تطبيق البحث لتوفر جميع الظروف الملائمة لإتمامه وقد تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات الطول، والوزن والعمر، ثم تم تقسيم العينة لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين، كما مبين في جدول (1)(2). بحيث أصبحت مجموعتين متساويتين كل مجموعة سبعة لاعبين.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (سم)	167.83	7.23	165.5	0.96
العمر (سنة)	14.83	2.57	15	0.19 -
الوزن (كغم)	61.41	8.13	61.05	0.03 -

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	0.54	1.36	0.61	1.35	0.03	غير دال

*قيمة (t) الجدولية (1.78) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (12).

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

أولاً: الأجهزة

- جهاز لقياس الطول والوزن.

ثانياً: الأدوات

- حاسبة الكترونية نوع HP.

- شريط قياس متري.

- شواخص

- صافرة

- كرات قدم عدد (10)

- كرات طبية زنة (1كغم)

- ملعب كرة قدم

- ساعة توقيت نوع ((Casio عدد 2)).

ثالثاً: وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية

- فريق العمل المساعد (م.م. عمار امين ، جمال جبير (مدرب كرة قدم))

- الملاحظة والتجريب

- استمارة معلومات لكل لاعب

- الاختبارات والقياس

2-4 اختبار البحث:

- اختبار تحمل السرعة للاعب كرة القدم

(Reberet A. Robesg & Scott O.Reberet . 1997. p 769)

قام الباحثان بعمل مسح المراجع والبحوث العلمية للاختبارات لتحمل سرعة الأداء بكرة القدم

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة للاعب كرة القدم.

الادوات المستعملة: شواخص عدد (2) ، كرة قدم عدد (1) ، ساعة توقيت، صافرة عدد (1)،

بورك، اداة قياس مترية.

وصف الاداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و الكرة على خط البداية،

ومع اشارة البدء يدحرج اللاعب الكرة بأقصى سرعة مسافة (30 م) الى خط النهاية و الدوران

حول الشاخص الموجود عند خط النهاية والعودة بالكرة مكررا الاختبار (5) مرات باستمرار

وتحسب مسافة الذهاب والاياب كل على حدة.

تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (30م) بموازه الخط الجانبي ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية

بواسطة شاخصين ويؤدي اللاعب محاولة واحدة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن لأقرب (1/100) من الثانية. كما

في الشكل (1).



الشكل (1) اختبار تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم

2-5 التجارب الاستطلاعية:

لغرض اتباع السياق العلمي السليم بأجراء البحث و ضرورة اجراء تجربة استطلاعية من حيث انها " تكون بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً" (قاسم حسن المندلاوي واخرون ، 1989، ص 107) وبعد تحديد اختبار البحث قام الباحثان بأجراء تجربة الاستطلاعية الاولى على (4) لاعبين ممن لم يشاركوا في التجربة الرئيسية يوم الاحد بتاريخ 2018/7/1 وكان الغرض منها:

- تقم افراد عينة البحث لطريقة إجراء الاختبار.
 - التأكد من الزمن المستغرق للاختبار.
 - التأكد من المعوقات والصعوبات التي قد يواجهها الباحثان أثناء إجراء الاختبار.
- وفي يوم الثلاثاء 2018/7/3 قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية الثانية على افراد عينه البحث وكان الغرض منها:

- التأكد من تقبل اللاعبين لأسلوب التعليم المبرمج
 - التأكد من الخطوات التعليمية للكتيب المبرمج المعد من قبل الباحثان
 - تلافي بعض الأخطاء وتصحيح بعض المصطلحات والعبارات.
- وقد اسفرت التجربة الاستطلاعية على حذف بعض العبارات والكلمات وإجراء التعديل في بعض الموضوعات.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم (الخميس) الموافق 2018/7/5 وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان الادوات المستعملة وطريقة تنفيذ الاختبار.

2-6-2 التجربة الرئيسية:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية والدراسات الحديثة قام الباحثون بإعداد الكتيب المبرمج وفقا للإجراءات العلمية واجراء عملية التقويم للكتيب وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) وتم تطبيق التجربة من قبل المجموعة التجريبية لمدة 4 اسابيع من الفترة 2018/7/8 - 2018/7/31 بواقع وحدتين اسبوعيا وخلال الجزء الرئيسي واستغرق زمن تنفيذ تمرينات الكتيب المبرمج 30-40 دقيقة من زمن الوحدة التعليمية البالغة 90 دقيقة. اما المجموعة الضابطة تطبق منهج المدرب المتبع دون استخدام الكتيب المبرمج.

وقد تضمن البرنامج عدد من الخطوات اتبعها الباحثون هي:

1- اختبار مهارة الدرجة بكرة القدم التي يتم تطوير تحمل سرعة الاداء الخاص بها.

2- تحديد الاهداف الخاصة بمهارة الدرجة بكرة القدم المراد تطويرها ووفقا لذلك وضع الباحث الانشطة بالاعتماد على ادبيات طرائق التدريس فضلا عن ذلك الادوات المستخدمة في المنهج المعد والذي يتضمن القانون الخاص بمهارة الدرجة بكرة القدم وانواعها وطريقة ادائها، والتحليل الفني لأداء المهارة وخطواتها التعليمية.

3- تحليل مستوى الوحدة التعليمية:

ويتم هنا ترتيب الافكار منطقيا من خلال تحليل مهارة الدرجة بكرة القدم والتعرف على اجزائها ومتطلباتها والمدة المقررة لتطويرها وعدد الوحدات وقد تبين انها تستغرق 8 اسابيع بواقع وحدتين اسبوعيا وزمن الوحدة 90 دقيقة. ثم قام الباحثون بمراعاة بدء التدرج من السهل الى الصعب وذلك للوصول الى الاستجابة النهائية الموجودة في كل وحدة.

4- كتابة الوحدات (ملحق 1)

تعد اهم مرحلة وقد شملت كل وحدة ما يلي:

- المثير: وتم فيه شرح لمهارة الدرجة وانواعها بكرة القدم مع استخدام الصور التوضيحية، وما يجب مراعاته عند اداء كل تمرين حتى يتجنب اللاعب الخطأ.

- الاستجابة: حدد الباحث الاستجابة الحركية المطلوبة في كل وحدة.

- التعزيز: تم التركيز على اشارة دافعية اللاعبين لتنفيذ ما مطلوب منه ضمن الاطار المعد للكتيب ومعرفة نتائج تعلمه، ويتم تقديم التعزيز الفوري لكل استجابة حركية، حيث قام الباحث بتحديد كيف يحكم اللاعب على ادائه في كل تمرين، وفي بعض الاحيان يقوم المعلم في التدخل للحكم على الاداء فيكون دور المعلم توجيهها.

2-6-3 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في يوم (الخميس) بتاريخ 2018/8/2، وقد تم مراعاة الظروف الزمانية و المكانية نفسها و الادوات المستخدمة في الاختبار القبلي.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية :

(وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ، 1999 ، ص 33-123)

- الوسط الحسابي

- الوسيط.

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- (t) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تحمل سرعة الاداء لمهارة
الدرجة بكره القدم وتحليلها .

جدول (3)

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	(t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	1.36	0.54	9.19	0.13	0.05	0.018	8.33	دال

*قيمة (t) الجدولية (1.94) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (6).

يتبين من الجدول (2) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكره القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (8.33) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.94) تحت مستوى دلالة 0.05 امام درجة حرية (6).

2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة
الدرجة بكره القدم وتحليلها.

جدول (4)

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	(t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	1.35	0.61	1.26	0.33	0.09	0.027	9	دال

*قيمة (t) الجدولية (1.94) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (6).

يتبين من الجدول (3) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكره القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (9) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.94) تحت مستوى دلالة 0.05 امام درجة حرية (6).

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها.

جدول (5)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س		
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	0.13	1.31	0.33	1.26	5	دال

*قيمة (t) الجدولية (1.78) تحت مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (12).

يتبين من الجدول (4) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (5) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة

(1.78) تحت مستوى دلالة 0.05 امام درجة حرية (6).

4-3 مناقشة النتائج.

من خلال عرض النتائج الاحصائية يتضح التأثير الايجابي للتعليم المبرمج والذي يستخدم فيه كتيب يتضمن مجموعة من الاختيارات الخاصة يتحمل سرعة الاداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم ، ويعزوا الباحثان هذه النتائج الى فاعلية الكتيب المبرمج وما يحتويه من معلومات وتمارين إعدادية بدنية ومهارية وأسئلة تتطلب الإجابة والتوضيح ساهمت في ادراك وفهم والتحليل لدى عينة البحث لما تتطلبها المهارة ، أي بمعنى ان المتعلم يعلم نفسه ذاتيا مستفيدا من المعلومات من خلال الاجابة على الاسئلة لذلك يستطع تقويم نفسه وتشخيص الاخطاء وتصحيحها بمساعدة المعلم للانتقال الى مرحلة اخرى ، اذ ان التعليم المبرمج يساهم في مساعدة " المتعلمين على ممارسة العديد من مهارات التفكير وتطويرها لان طبيعة الطريقة تنطوي على معالجة المتعلم بالفهم والتحليل والربط والتقويم والاستنتاج.

(Bingshust, . 110-112. 1988)

فضلا عن ذلك يعزوا الباحثان التطور في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة هو ان الاستمرارية بالتكرار وضغط الزمن للأداء للتمارين التي تضمنها الكتيب المبرمج ساهم في رفع مستوى قدرة التحمل للمهارة فمهارة الدرجة بكرة القدم هي مهارة ليست منفصلة في طبيعة ادائها تتطلب الاستمرارية وبذلك قد وصل اللاعبين الى الفهم وأدراك تفاصيل الاداء مع التكرار للتمارين.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك تأثير ايجابي للكتيب المبرمج في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدحرجة بكرة القدم.

2- ساهم الكتيب المبرمج في إشراك اللاعبين في العملية التعليمية واكتساب المعارف عن الأداء.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام الكتيب المبرمج لما له من تأثير في زيادة الناتج من العملية التعليمية

2- ضرورة استخدام الكتيب المبرمج على مهارات أخرى والعباب رياضية مختلفة.

المصادر

- عبد العظيم الفرجاني؛ تكنولوجيا المواقف التعليمية: دار النهضة العربية، القاهرة، 1985
- سفاسيلام تيا جارجان ؛ التعليم المبرمج للعاملين بمحو الامية ، ترجمة فخر الدين الملا وفاخر عقل : (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، الشركة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1977)
- عثمان لبيب فرج ؛ اتجاهات حديثة في التربية والتعليم ، خواطر حول اتجاهات التعليم المبرمج : (مجلة التربية الحديثة ، عدد 3، القاهرة ، 1987)
- قاسم حسن المنذلاوي واخرون ؛ والاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد ، بيت الحكمة ، 1989)
- محاسن احمد رضا ؛ برمجه المواد التعليمية لمحو الأمية وتعليم الكبار :الشركة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1977 .
- محمد هاني محمد عبدالله ؛ اثر استخدام طريقتي سكنر وكراوادر للبرمجة النظرية في تعلم الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية للبنين : (رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، الإسكندرية ، 1984)
- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)

- Reberet A. Robesg & Scott O.Reberet : Exercise physiology performance and clinical application mosbuy, year book , INC , u.s.A, 1997, p 769.

- Bingshust, Z : Experimental research on programmed instruction of volleyball forward ,ST. Skill. Reider ,H. and Holuke. V(eds) the physical education teacher and coach today, Koe In Te book p.p :110-112. 1988.

ملحق (1) يبين نموذج من الكتيب المبرمج

اقرا التعليمات قبل ان تستخدم الكتاب

- اقرا المكتوب بتمعن سوف تجد حركة مطلوب القيام بأدائها او سؤال او جملة المطلوب إكمالها.

- ادي الحركة والمطلوبة مستعينا بالملاحظات والصور واجب عن الأسئلة.

- قبل قيامك بأداء الحركة انظر الى الصورة الموجودة في حالة الاستجابة الصحيحة انتقل الى الإطار التالي.

- في حالة الاستجابة الخاطئة عليك بتصحيح الأداء بمساعدة المعلم.

والان توجه الى اولى صفحات العمل بالكتاب: -

الاطار (1) تمارينات اعدادية

1- (وقوف الذراعان عاليا تشبيك) الجري في المكان.

2- (جلوس على اربع) مد الركبتين الوقوف على المشطين مع رفع الذراعان عاليا.

3- (انبطاح مائل معكوس) دفع الحوض والجزع عاليا.

4- (جلوس طويل، الذراعان عاليا) رفع الرجلين عاليا بالتبادل.

5- (جلوس الجنو، مسك رسغي القدمين) مد الجزء خلفا.

- تؤدي التمارينات السابقة كأحماء قبل استخدام الكتيب ويؤدي كل تمرين لمدة 1دقيقة.

ملاحظة: - الاهتمام بهذا الجزء من التمارينات لكي لا تتعرض الى الاصابات كالشد العضلي او الالتواء..... اهتم به

أطار (2) مهاره الجري بالكرة (الدرجة، المراوغة)

- من وضع الوقوف الجري بالكرة من بين (6) شواخص المسافة بين كل شاخص 2م ذهاب واياب بدون توقف لمدة دقيقة واحدة.

- كرر نفس التمرين السابق بالتدرج بالسرعة تصاعديا .

- كرر نفس التمرين السابق ثم تضيق المسافة بين الشواخص الى (1.5) متر.

ملاحظة/كرر الاداء 6 مرات مع مراعاة ملاحظة الصور قبل الاداء للتأكد من الاداء الصحيح.

* اجب عن الأسئلة الآتية:

- عدم حماية الكرة يجعل المنافس يستحوذ على الكرة.
- عندما تحاول ان تجتاز المنافس يميل اللاعب المستحوذ على الكرة الى:
* احد الجانبين * الامام * للخلف *