

تأثير أسلوب التنافس الذاتي في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

م.م ياسين علي خلف م.م عمر حمدي عبد الرحمن م.م حمزة محمود مرهج

كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار

ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير أسلوب التنافس الذاتي في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بجميع أنواعها بالكرة الطائرة, وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الرابع في كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (84) طالباً، حيث بلغ حجم العينة للمجموعة التجريبية (40) طالباً و حجم العينة للمجموعة الضابطة (40) طالباً وعينة التجربة الاستطلاعية (4) طلاب وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية. وبعد تطبيق الاختبارات القبليّة للمهارات قيد الدراسة تم تطبيق الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية والبالغ عددها (14) وحدة تعليمية ومن ضمنها وحدة تعريفية وقد طبقت بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع. وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية وقد تمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة. واستنتج الباحثون إن أسلوب التنافس الذاتي هو أسلوب جديد على المدرس والمتعلم وأنه اثبت أهميته وأثره الفعال بالنسبة للمتعلمين في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وبشكل اكبر من الأسلوب المتبع والمعتمد في الكلية.

Abstract

The study aimed to identify the impact of style rivalry self in the development of learning skill to defend the pitch of all kinds volleyball, was used experimental method style groups Almtkavitin with pretest and posttest was chosen as the research community of students of the fourth grade in the Faculty of Physical Education Anbar University for the academic year (2012 - 2013) and numbered (84) students, where the sample size of the experimental group (40 students), the sample size of the control group (40 students) and a sample exploratory experiment (4) students have been excluded from the main research sample. After applying tribal tests under study skills modules has been applied to the experimental group and the (14) educational unit, including the unit has applied tariff rate of three modules in the week. After the completion of the main experiment was performed a posteriori tests results have been treated by appropriate statistical means. The researchers concluded that the self-style competition is a new method the teacher and the learner and it has proved its importance and its impact effective for learners in the development of learning skill to defend volleyball pitch and larger than the approved manner and in college.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد مجال التعلم الحركي من المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً وهذا ما أدى إلى اكتشاف العديد من المواهب والخامات التي حققت فيما بعد أرقاما قياسية عالمية ولا بد من الإشارة إلى أن مجال التعلم الحركي بعد تفاعله ودمجه مع طرائق التدريس أصبح علماً فعالاً له اثر واضح في التطور والتقدم لان المجالين أي التعلم والتدريس هدفها واحد وهو أن نصل بالمتعلم الذي نريد تعليمه المهارات لأي فعالية كانت إلى التوافق الثابت وبنفس الوقت مراعاة الفروق الفردية التي لا تخلو المجموعة المتعلمة منها.

وفي لعبة الكرة الطائرة ، الفوز أو الخسارة يعتمد على عدد كبير من العوامل. واحد هذه العوامل هو الحالات التكيفية للمهارات فبعض الفرق قاعدة نجاحها تعتمد على الإرسال ، والبعض الآخر على الاستلام الناجح وبعض على الهجوم وبعض على الدفاع عن الملعب وإذا اجتمعت كل هذه المهارات في فريق واحد يعني إن اعضاء الفريق يتقنون جميع المهارات الحركية للعبة فان الفوز يكون ملازماً لهذا الفريق⁽¹⁸⁷⁾

وقد شهدت هذه الفعالية تطوراً ملحوظاً من خلال الارتقاء بالجانب المهاري والبدني والنفسي وخططي لذلك كان من الأهمية أن يتم الاهتمام بالمتعلمين الذين يمارسون هذه الفعالية ، وهذا الاهتمام يتم من خلال إيجاد القائمين بالعملية التعليمية أساليب تدريسية متنوعة لغرض إخراج المتعلم من الروتين بنفس الأساليب المتبعة قديماً وهذا يؤدي إلى الملل وعدم اندفاع المتعلم لتعلم التكنيك الصحيح للمهارات، لذلك اختار الباحثون أسلوب التنافس الذاتي الذي هو أحد الأساليب الفعالة التي قد تدفع المتعلم إلى التفاعل مع الدرس لأنه يتنافس مع ذاته أي يحدث تحدياً داخل نفس المتعلم وهذا قد يقوي ويشجع المتعلم على التقدم في المهارة ولكن الفروق الفردية موجودة بين المتعلمين لذلك حاول الباحثون تفعيل أسلوب التنافس الذاتي وجعله أكثر فاعلية لتعلم المتعلمين المهارات الأساسية بالكرة الطائرة أثناء تأديتهم لأسلوب التنافس

(187) **Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls** [Změny v rotacích mezi vyhrávajícími a prohrávajícími týmy na juniorských mistrovstvích Evropy ve volejbalu dívek] Authors: Marko Zdražnik - Nenad Marelić - Tomica Rešetar Journal: Acta Universitatis Palackianae Olomucensis : Gymnica ISSN: 12121185 Year: 2009 Volume: 39 Issue: 4 Pages: 33-40 Provider: Palacky University-- DOAJ Publisher: Palacky University المكتبة الافتراضية

الذاتي وهذا ما دفع الباحثون إلى دراسة تأثير أسلوب التنافس الذاتي باستخدام تمرينات خاصة إضافية في تطوير تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهنا تكمن أهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون المتواضعة لاحظا أن هناك تبايناً في مستوى مهارة الدفاع عن الملعب وعدم الاندفاع من قبل الطلاب لتأدية الدرس لذلك استخدم الباحثون أسلوب التنافس الذاتي كونه يدفع الطالب إلى الجدية في الأداء وتحفيز الرغبة لديه من خلال تحديه مع نفسه وهذا ما دفع الباحثون إلى إدخال هذا الأسلوب على مجموعة من مجتمع الأصل والتي تمثل المجموعة التجريبية وذلك للتعرف على مدى ملائمة هذا الأسلوب مع عينة البحث ومقارنته مع الأسلوب الذي يتبعه المعلم ومعرفة هل أن أسلوب التنافس الذاتي هو أكثر فاعلية من الأسلوب المتبع وهل يمكن لهذا الأسلوب أن يخرج المتعلمين من الخمول والملل وعدم الرغبة بالأداء "يتيح التعرف على مستوى الأداء العام لكل لاعب"⁽¹⁸⁸⁾ لهذه الأسباب كلها ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع الحلول المناسبة لها.

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير أسلوب التنافس الذاتي في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

4-1 فرضا البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة.

(188) Construction and validation of a technical-tactical performance evaluation instrument in volleyball. DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n1p43 , Authors: Carine Collet - Juarez Vieira do Nascimento - Valmor Ramos - Joice Mara Facco Stefanello Journal: Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano ISSN: 14158426 Year: 2010 Volume: 13 Issue: 1 Pages: 43-51 Provider: DOAJ Publisher: المكتبة الافتراضية، Universidade Federal de Santa Catarina

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ولصالح نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الرابع في كلية التربية الرياضية جامعة الانبار .

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2013/3/28 ولغاية 2013/5/2 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة والساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم أسلوب المنافسات :

ان الاهتمام المتزايد بالأساليب التعليمية فضلا عن البحث المستمر عن الملائم منها لنقل المعلومات إلى المتعلمين تم التوصل إلى سلسلة من الأساليب التعليمية التي تهدف إلى إعطاء المدرسين نظرة كاملة عن التدريس تمكنهم من إن يكونوا أكثر مرونة وأكثر تأثيرا على التعلم.

وتعد المنافسة من العوامل الهامة والضرورية لأي نشاط، فالمنافسة عبارة عن "عمل رياضي أو سياسي أو اجتماعي أو علمي يقوم به أشخاص ينتمون إلى فئة تختلف عن الأخرى من أجل بذل قصارى جهودهم لتحقيق أغراض معينة يتفوقون من خلال تنفيذها على الفئة المقابلة التي تسعى هي الأخرى لمنافستهم والتفوق عليهم" (189). كما أنها "تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد" (190)

(189) جرجس ميشال جرجس: معجم مصطلحات التربية والتعليم. ط1. بيروت، دار النهضة العربية، 2005، ص521.

(190) يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العمارة: علم النفس الرياضي. عمان، المكتبة الوطنية، 2003، ص65.

ويعد أسلوب المنافسات أحد التقنيات التي جاءت بها الحركة التربوية ، فهو يعني "تنافس الطلاب فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد يفوز بتحقيقه طالب واحد أو مجموعة قليلة" (191)، كما أنه "أحد الأساليب الأكثر استخداما لاستثارة دافعية الشباب على الممارسة بحماس أكبر" (192). وانه "سعي الطالب للحصول على أهداف يسعى الآخرون جاهدين للوصول إليها" (193).

ويرى الباحثون أن أسلوب المنافسات هو أحد الأساليب التعليمية التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه أو مع الآخرين لتحقيق هدف ما، كما يعد أحد الأساليب التي يستطيع من خلالها المتعلم أن يقوم قدراته ويحدد مدى التقدم الحاصل لديه.

ويعمل أسلوب المنافسات على زيادة دافعية المتعلم نحو التعليم والوصول به إلى مستوى تعليمي أفضل وذلك من خلال معرفة المتعلم بمستوى أدائه ، ومن المهم إن تؤكد إن معرفة نتائج التعلم يمكن إن تتم بطريقتين هما (194):

- قياس مدى تقدم المتعلم نسبة لنفسه .
- قياس مدى تقدم المتعلم مقارنة بزملائه .

وبذلك يعد أسلوب المنافسات من الأساليب التي تساهم في اكتساب الفرد خصائص نفسية ايجابية مهمة (كالتعاون - القيادة - الانتماء - تقدير الذات - الثقة بالنفس - زيادة درجة الالتزام - تحمل المسؤولية الخ)، إذ إن ممارسة الرياضة تساعد الأفراد على تعلم التعاون في إطار المنافسة" وتلك مهارة سلوكية هامة للنجاح في الحياة" (195)، لذا "فالتعاون ليس نقيض التنافس في الرياضة، إذ أن المنافسات الرياضية تتطلب في الوقت نفسه تعاون بجانب

(191) [http:// www](http://www) .المقبل: عبد الله بن صالح: استراتيجيات التعليم والتعلم- التعلم التعاوني، 2005، ص1.

(6) عبد الفتاح لطفي. طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، القاهرة: دار الكتب الجامعية، 1972، ص180.

(193) أنوار محمد عيدان السوداني. اتجاهات الطلبة ذوي المستويات المتباينة في التنافس نحو بعضهم البعض، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 2000، ص21

(194) محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي، ج 1، الكويت، دار القلم، 1974، ص 171 .

(195) أسامة كامل راتب: النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص394.

التنافس⁽¹⁹⁶⁾، وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين في علم النفس الرياضي إلى إن عمليات التنافس داخل الفريق الرياضي تحمل في طياتها نوع من التعاون، ومثال على ذلك لاعب الكرة الطائرة الذي يتنافس لتسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط أو ليكون نجم المباراة لن يكون بمقدوره ذلك إلا في حالة وجود تحالف، أي وجود نوع من التعاون بينه وبين بقية زملائه في الفريق الذين يقومون بتمرير الكرات إليه لتسجيل النقاط أو الذين يقومون بعمل ستار له لكي يشق طريقه نحو تحقيق هدفه⁽¹⁹⁷⁾.

2-1-1-4 أنواع المنافسات:

هناك تباين في آراء الخبراء حول تحديد أنواع المنافسات ، فمنهم من قسمها إلى⁽¹⁾:

1. المنافسة المباشرة: وهي نزاع بين فردين أو أكثر يكافحون من اجل هدف ما والذي يستطيع فرد واحد منهم انجازه.
 2. المنافسة غير المباشرة: تحدث عندما يجتهد الفرد لتحقيق هدف معين ولا يعتمد نجاح او فشل حصوله على هذا الهدف على أفراد آخرين وإنما على ذاته.
- إما محمد حسن علاوي فقد قسم المنافسة إلى نوعين هما⁽²⁾:

1. التنافس داخل الفريق الرياضي .
2. التنافس مع فريق رياضي اخر .

ومن أمثلة ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع البعض الآخر لمحاولة الفوز على الفريق الرياضي الآخر (التنافس مع فريق رياضي آخر)، وفي نفس الوقت محاولة كل لاعب في الفريق إن يتنافس ضمن إطار الفريق الواحد ليكون نجم المباراة من خلال تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط (التنافس داخل الفريق الرياضي).

كما قسمها هارة إلى الأقسام الآتية معتمدا في تقسيمه على نوع النشاط الرياضي الممارس وهي⁽¹⁹⁸⁾:

(196) محمد حسن علاوي: علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص28.

(197) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص91.

(1) الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2002، ص60.

(2) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، (1998)، ص91.

1. المنافسة الفردية (جمناستك - سباحة - رماية - سهام) .
 2. المنافسة الزوجية (الملاكمة - المصارعة - الجودو - التنس - المنضدة) .
 3. المنافسة الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد) .
- إما احمد فكري محمد فقد وجد من خلال دراسة أجراها إن للمنافسة ثلاثة أساليب هي (199):

1. أسلوب التنافس الذاتي.
 2. أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة.
 3. أسلوب التنافس الجماعي (بين المجموعات).
- في حين قسمها (فداء أكرم الخياط، 1997) إلى ثلاثة أساليب هي (200):

1. أسلوب التنافس الذاتي.
2. أسلوب التنافس المقارن
3. أسلوب تنافس الأقران .

ومن خلال ما تقدم نجد بان هناك تقسيمات متعددة لأنواع المنافسات ، ولكن بالرغم من تعدد هذه التقسيمات إلا إن جميعها متقاربة من حيث المعنى والمضمون ، وحسب رأي الباحث فان أسلوب المنافسات يمكن تقسيمه إلى أربعة أنواع هي:

1. أسلوب التنافس الذاتي (الفردي) .
2. أسلوب التنافس المقارن (الزوجي) .
3. أسلوب التنافس بين أفراد المجموعة (داخل المجموعة) .
4. أسلوب التنافس الجماعي (بين المجموعات) .

(198) ديترش هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990، ص240.

(199) احمد فكري محمد: اثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين، مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة الرواد، 1991، ص281.

(200) فداء أكرم الخياط: اثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997، ص18.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته ومشكلة البحث

جدول (1)

تصميم المجموعات المتكافئة الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي في المهارة قيد الدراسة	أسلوب التنافس الذاتي	اختبار بعدي في المهارة قيد الدراسة
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي في المهارة قيد الدراسة	الأسلوب المتبع	اختبار بعدي في المهارة قيد الدراسة

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الرابع في كلية التربية الرياضية جامعة الانبار للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (84) طالباً بالطريقة العمدية والتي تمثل مجتمع البحث وموزعين على شعبتين هما (أ- ب) وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة البحث عشوائياً عن طريق القرعة من بين طلاب الصف الرابع ، حيث بلغ حجم العينة للمجموعة التجريبية (40) طالباً من شعبة (ب) و حجم العينة للمجموعة الضابطة (40) طالب من شعبة (أ) وعينة التجربة الاستطلاعية (4) طلاب عن طريق القرعة وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية

3-3 الأجهزة وأدوات ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأجهزة

- حاسوب (dell) عدد (1).
- حاسبة الكترونية (sony) عدد (1).
-

3-3-2 الأدوات

- صافرة عدد (3).
- ملعب كرة طائرة قانوني .
- شريط قياس متري.
- كرات طائرة قانونية عدد(30).
- شريط لاصق ملون.

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- فريق عمل المساعد .
- شبكة المعلومات نت
- استمارة تقويم الأداء (تشجيعية).

الاختبارات المستخدمة

الاختبار الأول: اختبار مهارة الدفاع عن الملعب (201)

- الغرض من الاختبار : قدرة اللاعب على أداء مهارة الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية .
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل ، كرة طائرة عدد (10) ، منضدة .
- طريقة الأداء : يقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة إلى اللاعب حسب المنطقة التي يقف بها (1، 6 ، 5) يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة إلى مركز (2) .
- الشروط : لكل لاعب (5) محاولات من كل مركز (1 ، 6 ، 5) .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الآخر ، ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة (15) محاولة .

(201) علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تحليل ، قانون ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

- ملاحظات :

- يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق .
- تعطى فترة راحة (30) ثا بعد كل (5) محاولات .

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعد "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب بحثه وأدواته"⁽²⁰²⁾ وقد تم إجراء التجربة على مجموعة مستبعدة من عينة البحث الرئيسية والمكونة من (4) طلاب وقد هدفت إلى ما يأتي:

- تجاوز الصعوبات والأخطاء التي تظهر عند أداء التجربة الرئيسية.
- كفاءة فريق العمل المساعد.
- التعرف على الزمن المستغرق في تنفيذ الاختبار والتمرينات في الجزء التطبيقي.
- التعرف على مدى استجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع الاختبار وملائمته لهم.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الخميس المصادف 2013/3/28 الساعة التاسعة صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية جامعة الانبار وذلك في متغيرات البحث قيد الدراسة ((الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة)) وقد أعطيت المجموعتان محاولة تعريفية قبل إجراء الاختبار القبلي لغرض تعريف الطلاب بالاختبار المطلوب وطريقة تنفيذه .

3-5-2 تجربة البحث الرئيسية

بدأ تنفيذ هذه التجربة يوم الأحد الموافق 2013/3/31 ولغاية يوم الثلاثاء 2013/4/30 ويتنفيذ مباشر من قبل مدرس المادة وفريق العمل المساعد، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (14) وحدة تعليمية ومن ضمنها وحدة تعريفية ووزعت على أقسام المهارة قيد البحث وقد طبقت بواقع

(202) مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية،

ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع عدا الأسبوع الأخير وحدتين تعليميتين وبزمن القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمادة، إذ اتفقت المجموعتان الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والذي يتضمن الإحماء العام والخاص وكذلك اتفقوا في الجزء النهائي أما وجه الاختلاف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فهو يكمن في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وزمنه (60) دقيقة إذ كانت المجموعة التجريبية تطبق أسلوب التنافس الذاتي والذي تضمن تطبيق تمارين التنافس الذاتي والتي يقوم بها المتعلم بأداء التمرين حيث يكون أسلوب أداء التمرين مصمماً بطريقة تنافسية في خلال حساب نقاط أو درجات أو مسافات فضلاً عن مقارنة نتيجة اليوم بنتيجة في أمس حيث يجبر المتعلم على التركيز في أداء التمرين ومحاولة الحصول على الدرجة المخصصة للتمرين وهذا هو فكرة التنافس الذاتي في البحث.

3-5-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة تم إجراء الاختبارات البعدية بحيث تم إجراء الاختبار ألبعدي في يوم الخميس المصادف 2013/5/2 الساعة التاسعة صباحاً في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار، حيث تم مراعاة عامل الزمان والمكان وبما يشابه ظروف الاختبارات القبلية من اجل إن يكون أفراد عينة البحث تحت نفس الظروف لمعرفة تأثير المتغير المستقل.

3-6 الوسائل الإحصائية

مج س

الوسط الحسابي = ن

.....⁽²⁰³⁾

.....⁽²⁰⁴⁾

$$\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن}} = \text{الانحراف المعياري}$$

⁽²⁰³⁾ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 101.

⁽²⁰⁴⁾ قيس ناجي وشامل كامل: المصدر السابق، 1988، ص 96.

اختبارات (T) للعينات غير المترابطة متساوية العدد (205)

$$\frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

اختبارات (T) للعينات المترابطة (206)

$$\frac{\bar{س} ف}{\frac{ع ف}{ن}}$$

قانون نسبة التطور = $\frac{\text{الوسط الحسابي أبعدي} - \text{الوسط الحسابي القبلي}}{\text{الوسط الحسابي القبلي} + \text{الوسط الحسابي أبعدي}} \times 100$ (207)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

(205) حمد سليمان عودة و خليل يوسف خليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، اريد، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2002، ص228.

(206) قيس ناجي عبد الجبار: طرائق والأساليب الإحصائية، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص377.

(207) مصطفى حسن هادي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص74.

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	4,1	2,36	2,46	5,44	9,66	4,37	7,73	درجة	الدفاع عن الملعب

قيمة (T) الجدولية (2.02) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (39=1-40)

تبين من الجدول (2) أن قيمة (T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث الرئيسية كانت (4,1) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية التي كانت () تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (39) وجد أنها أكبر مما يدل على دلالة الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	7,04	4,83	8,73	4,39	14,86	4,24	6,13	درجة	الدفاع عن الملعب

قيمة (T) الجدولية (2.02) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (39=1-40)

تبين من الجدول (3) أن قيمة (T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث الرئيسية كانت (7,04) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية التي كانت (2.02) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (39) وجد أنها أكبر مما يدل على دلالة الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الرئيسية

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دالة	2,79	4,39	14,86	5,44	9,66	درجة	الدفاع عن الملعب

قيمة (T) الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (78=2-40+40)

يتبين من الجدول (4) أن قيمة (T) المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب كانت (2,79) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية التي كانت (2.00) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (78) وجد أنها أكبر مما يدل على الفروق بين المجموعتين ولصالح نتائج اختبارات المجموعة التجريبية .

4-1-4 عرض نتائج مقدار التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والنسبة المئوية لمقدار التطور لكل من الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الرئيسية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
مقدار التطور	س بعدي	س قبلي	مقدار التطور	س بعدي		
	14,86	6,13	%11,09	9,66	7,73	الدفاع عن الملعب
	%41,59					درجة

يتبين من خلال جدول (5) زيادة لمعدلات التطور في نتائج الاختبارات البعدية عن نتائج الاختبارات القبلية حيث كانت الزيادة في نسبة التطور ولصالح المجموعتين الضابطة والتجريبية مع تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في متغيرات البحث .:

- نسبة تطور في مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة (11,09%) في حين بلغت نسبة التطور للمجموعة التجريبية (41,59%) .

2-4 مناقشة النتائج:

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (2) إن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ((مهارة الدفاع عن الملعب)) ولصالح نتائج الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة وهو الذي أدى إلى تطور هذه المهارة للمتعلمين ويتطلب هذا التطور التعلم لساعات طويلة وتكرار الحركات والالتزام بأداء تطبيق المنهج التعليمي المعد وهذا ما حدث فعلاً ويؤكد كورت ماينل "إن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت المجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهدفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية" (208) والتطور الذي حصل للمجموعة الضابطة يؤكد على إن المنهج التعليمي المتبع كان ملائماً لمستوى العينة واستيعابها فضلاً عن أنه قد بنيت على أسس علمية صحيحة وقد تم تنفيذه بشكل سليم ومنظم.

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

يبين الجدول (3) إن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ((مهارة الدفاع عن الملعب)) ولصالح نتائج الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى فاعليته استخدام أسلوب التنافس الذاتي ويظهر من خلال النتائج حيث إن أسلوب التنافس الذاتي من أهم خصائصه أنه يبين للمتعلم مدى تعلمه ومدى تقدمه بالمهارة مما يجعله على منافسة نفسه لغرض الوصول إلى الغرض النهائي من عملية التعلم وهو تطور تعلم المهارة ، حيث إننا نجد بأن أسلوب التنافس الذاتي كان له الأثر الفعال في إحداث تطور التعلم بالنسبة للمهارة قيد الدراسة ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن المنهج التعليمي بأسلوب التنافس الذاتي كان ملائماً لمستوى العينة وهذا يدل على أنه بني على أسس علمية صحيحة لذلك حصل التطور

(208) كورت ماينل: التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،

وهذا ما يؤكد ظافر في أن "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس العلمية بالتعلم والتعليم⁽²⁰⁹⁾.

كما ويتفقون مع دراسة احمد زكي فضلاً عن نتائج دراسات كل من كاتيل ودانيال في "أن الممارسة المنظمة للنشاطات الرياضية تؤثر ايجابياً في المستوى الفني للمتعلمين"⁽²¹⁰⁾ بالإضافة إلى ذلك فان أسلوب التنافس الذاتي يحقق لكل متعلم تعليماً يتناسب مع قدراته وسرعته الذاتية في التعلم ويعتمد على دافعيته للتعلم وتؤكد دلال كامل "ان التنافس الذاتي يمكن المتعلم من إتقان المهارات الأساسية اللازمة لمواصلة تعلم نفسه بنفسه ويستمر معه مدى الحياة"⁽²¹¹⁾

4-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يبين الجدول (4) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ((مهارة الدفاع عن الملعب)) ولصالح نتائج المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك إلى أسلوب التنافس الذاتي تفوقت على المنهج التقليدي المعد من قبل المدرس وهذا ما أظهرته النتائج والوصول إلى مستوى تعليمي أفضل من خلال معرفة المتعلم لمستوى أدائه من خلال عملية التقييم المستمرة التي تظهر مدى تقدمه في التعلم أو تراجعها وبالتالي فإنها تعد من أقوى دوافع التعلم وكذلك ما يمتاز به أسلوب التنافس الذاتي من سرعة في التعلم أثناء أداء المهارات مما ينعكس على نتائج أفراد هذه المجموعة وهذا يتفق مع رأي احمد عزت الذي يرى "إن المتعلم أن يعرف موقفه من العملية التعليمية ومدى تقدمه فيها لأن أي تأخر في معرفة مستواه من شأنه أن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي وبطء التعلم"⁽²¹²⁾.

وان الأسلوب بالتنافس الذاتي من وجه نظر الباحثون يلبي حاجة المتعلم لذلك ظهر مقدار التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تعلمت بأسلوب التنافس الذاتي أعلى من المجموعة الضابطة التي اتبعت المنهج التقليدي فالتنافس الذاتي يعطي دوراً أكبر للمتعلم لتقييم نتائجه بنفسه وهذا ما يؤكد محمود الربيعي حيث يشير إلى "أن استخدام المدرس لعملية

(209) ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002، ص102.

(210) لؤي غانم الصميدي: تأثير برنامج مقترح باستخدام وسائل مبتكرة في تطوير دقة الأداء لمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص6.

(211) دلال كامل قدورة: طرق التدريس العامة، ط1، عمان ، دار دجلة ، 2009، ص116.

(212) احمد عزت راجح : مصدر سبق ذكره ، 1979، ص285.

التنافس الذاتي يكون لها تأثير دال على نتائج الطلبة إذا ما قورنت بالتنافس الجماعي ويعد هذا الأسلوب مناسباً جداً لطرق التعلم الذاتي والانفرادي وذا تأثير ايجابي في الأداء النسبي بين الطلبة⁽²¹³⁾.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. إن أسلوب التنافس الذاتي والأسلوب التقليدي المتبع هما أسلوبان فعالان في تطوير تعلم الأداء المهاري قيد البحث.
2. على الرغم من أن أسلوب التنافس هو أسلوب جديد على المدرس والطالب إلا أنه اثبت أهميته وأثره الفعال بالنسبة للمتعلمين في تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ويشكل أكبر من الأسلوب المتبع والمعتمد في الكلية .

5-2 التوصيات

يوصي الباحثون من خلال النتائج التي توصلوا إليها

1. استخدام أسلوب التنافس الذاتي في تدريس المهارات الأساسية الفنية بالكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية لما له من دور في تطوير التعلم الأداء المهاري للمتعلمين .
2. عدم التقيد بالأسلوب المتبع عند تعلم المهارات الأساسية الفنية بالكرة الطائرة وإنما البحث عن الجديد والمتنوع من الأساليب مما يتناسب والمراحل الدراسية المختلفة
3. إجراء بحوث ودراسات في مختلف الأنشطة الرياضية وذلك باستخدام التنافس الذاتي في تدريس المهارات وحسب نوعية النشاط الرياضي المختار.

المصادر

- احمد فكري محمد: اثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين، مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة الرواد، 1991.
- أسامة كامل راتب: النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- أنوار محمد عيدان السوداني. اتجاهات الطلبة ذوي المستويات المتباينة في التنافس نحو بعضهم البعض، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 2000.
- جرجس ميشال جرجس: معجم مصطلحات التربية والتعليم. ط1. بيروت، دار النهضة العربية، 2005.
- حمد سليمان عودة و خليل يوسف خليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، اربد، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2002.
- دلال كامل قدورة: طرق التدريس العامة، ط1، عمان ، دار دجلة ، 2009.
- ديترش هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- عبد الفتاح لطفي. طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، القاهرة: دار الكتب الجامعية، 1972.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم، تحليل ، قانون ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- فداء أكرم الخياط: اثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997.
- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق والأساليب الإحصائية، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- كورت ماينل: التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.

- لؤي غانم الصميدي: تأثير برنامج مقترح باستخدام وسائل مبتكرة في تطوير دقة الأداء لمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد حسن علاوي: علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 1، الكويت، دار القلم، 1974.
- محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد: طرق تدريس التربية الرياضية وأساليبها، ط ذ، بيروت، دار الكتب العلمية، 2011.
- مصطفى حسن هادي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2002.
- يوسف موسى مقدادي وعلي محمد العميرة: علم النفس الرياضي. عمان، المكتبة الوطنية، 2003.
- [http:// www](http://www). المقبل: عبد الله بن صالح: استراتيجيات التعليم والتعلم التعاوني، 2005.

- **Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls** [Změny v rotacích mezi vyhrávajícími a prohrávajícími týmy na juniorských mistrovstvích Evropy ve volejbalu dívek] Authors: Marko Zdražnik – Nenad Marelić – Tomica Rešetar Journal: Acta

Universitatis Palackianae Olomucensis : Gymnica ISSN:
12121185 Year: 2009 Volume: 39 Issue: 4 Pages: 33-40
Provider: Palacky University-- DOAJ Publisher: Palacky
University . المكتبة الافتراضية

- Construction and validation of a technical-tactical performance evaluation instrument in volleyball. DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n1p43 , Authors: Carine Collet - Juarez Vieira do Nascimento - Valmor Ramos - Joice Mara Facco Stefanello
Journal: Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano ISSN: 14158426 Year: 2010 Volume: 13 Issue: 1
Pages: 43-51 Provider: DOAJ Publisher: Universidade Federal de Santa Catarina, المكتبة الافتراضية

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

نموذج للوحدات التعليمية

اليوم والتاريخ : الاحد 2013/3/31

عدد الطلاب : 40

الأهداف التربوية : التعرف على أسلوب التنافس الذاتي والمهارة قيد الدراسة

الأهداف التعليمية : التعرف على مهارة الدفاع عن الملعب بكل أنواعها بالكرة الطائرة

الوحدة الاولى: التعريفية.

الصف والشعبة : الرابع (ب)

زمن الوحدة :90 دقيقة

أقسام الخطة	الزمن	الفعاليات والمهارات الحركية
الاعدادي	20د	
	5 د	المقدمة اخراج الادوات .وقوف الطلاب .تسجيل الغياب .التحية الرياضية.
	8 د	الاحماء العام الوقوف...سير اعتيادي...هرولة اعتيادية...هرولة برفع الركبتين..هرولة جانبية...هرولة مع لمس الارض...سير اعتيادي..الوقوف.
		التمرينات البدنية (الوقوف فتحا) رفع وخفض الذراعين بالتعاقب . (4)عدات (الوقوف على المشطين .بوضع التخصر) ثني ومد الركبتين . (8)عدات (جلوس طويل) قتل الجذع للجانبين . (4)عدات (الوقوف) قفزات على البقع . (حر)
	7 د	الاحماء الخاص تمرينات خاصة التي تعمل عند اداء مهارة الدفاع عن الملعب .
الرئيسي	60 د	
	15د	النشاط التعليمي شرح لأسلوب التنافس الذاتي للوصول بالطلبة إلى المعرفة التامة للأسلوب المستخدم .
	15د	النشاط التطبيقي يقف الطالب بيده كرة ويبدأ بدفع الكرة إلى الأعلى ويقوم بالاستقبال من الأسفل ويستمر الأداء لخمسة محاولات دون سقوط الكرة.
	15د	يقف اللاعب على بعد 3 أمتار من الحائط ويبدأ بأداء الإرسال من الأعلى باتجاه الحائط ويأخذ خطوة للأمام ويستقبل الكرة المرتدة من الحائط ويستمر لخمس استقبالات متتالية مع الحائط دون سقوط الكرة على الأرض
الختامي	15د	يقف اللاعب على بعد 5 أمتار من الحائط ويبدأ بأداء الإرسال من الأعلى باتجاه الحائط ويأخذ خطوتين أو أكثر للإمام ويستقبل الكرة المرتدة من الحائط ويستمر لخمس استقبالات متتالية مع الحائط دون سقوط الكرة على الأرض
	10 د	القيام ببعض الألعاب الترويحية للعودة بالطلبة إلى الحالة الطبيعية للجسم . مثل لعبة (الحركة بعكس الاتجاه).

المادة : الكرة الطائرة
الصف والشعبة : الرابع (ب)
زمن القسم الرئيسي : 60

الوحدة الثابتة .
اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2013/4/2
عدد الطلاب : 40
دقيقة

الهدف التربوي: تعليمهم النظام والمنافسة الهدف التعليمي: تطوير تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

أقسام الخطة	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم والإخراج	
الجزء التعليمي	15 د	معلومات عامة عن مهارة الدفاع عن الملعب مع شرح تفاصيل الأداء الفني للمهارة مع تقديم نموذج لأداء المهارة من قبل الحد الطلاب بأسلوب التناقص الذاتي والتعرف على هذا النمط كما في الشكل (1).	 <p>شكل (1)</p>	
الجزء التطبيقي (45)	التمرين الأول	15 د	رمي الكرة باتجاه الحائط وبارتداد الكرة تؤدي الطالب الدفاع على الكرة ، ويحصل الطالب الذي يؤدي خمس محاولات دفاعية صحيحة من أصل عشرة يحصل على نقطة، كما في شكل (2).	 <p>شكل (2)</p>
	التمرين الثاني	15 د	الدفاع ضد الكرة المرتدة من الحائط بعد لمسها للأرض لمرة واحدة مع اجراء درجة جانبية لجهة اليمين وإيصال الكرة إلى الدائرة المرسومة على الحائط على ارتفاع (2) م والطالب الذي يؤدي خمس محاولات دفاعية متتالية يحصل على نقطة، كما في شكل (3).	 <p>شكل (3)</p>
	التمرين الثالث	15 د	نفس التمرين السابق ولكن الدرجة إلى جهة اليسار .	