

تأثير تمرينات تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض
المهارات الأساسية بكرة اليد

م.م دعاء طارق محمد
مديرة تربية البصرة
وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق استخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة وهنا نضع معلومة علمية عن دور التمرينات التعليمية وفق الأسلوب التنافسي الذاتي ووفق التجريب الصحيح أملين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب والنهوض بلعبة كرة اليد.

وتعد مشكلة البحث بان المهارات الأساسية بكرة اليد سهلة التعليم إثناء التكرارات المناسبة ووفق تمرينات تعليمية صحيحة ، لكن تحتاج إلى تطبيقها بالصورة المناسبة إثناء المنافسة ووفق متطلبات اللعبة القانونية. وكانت أهداف البحث:

- 1-وضع تمرينات تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
 - 2-التعرف على تأثير التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1-التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
 - 2-تمرينات المنافسة الذاتية تساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.
- وتم التوصية :

- 1- اعتماد التمرينات التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

The effect of educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills
Researcher: M. Doaa Tariq Muhammad

Research Summary:

The importance of the research came to promote the game of handball in the correct manner by learning the important basic skills according to the optimal use of the required educational exercises. Here we put scientific information about the role of learning exercises according to the self-competitive method and according to correct experimentation, hoping to find the best ways to learn the required and advance the game of handball.

The research problem is that basic handball skills are easy to teach during the appropriate repetitions and according to the correct educational exercises, but they need

to be applied in an appropriate manner during competition and in accordance with the requirements of the legal game.

The research objectives were:

- 1- Developing educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.
- 2-Identify the effect of educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.

The most important conclusions were:

- 1-Educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.
- 2-Self-competition exercises help to make a greater effort by the learner because there is progress in learning and this increases the morale in performance.

It was recommended:

- 1- Adopting educational exercises according to the method of self-competition in learning some basic handball skills.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم المجتمعات المتحضرة في مختلف المجالات الضرورية لحياة الإنسان كونها تهتم بالجانب التعليمي والتربوي لبناء جيل متحضرة وقادر على بناء تلك المجتمعات.

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العام والتي من خلالها يمكن بناء جيل رياضي وصحي وقادر على التقدم الحضاري من خلال الانجازات الرياضية إلى يقدمها مستقبلا. ولهذا بدا ظهور العلوم الرياضية المختلفة ومنها التعلم الحركي التي تساهم بشكل فعال في بناء القاعدة الصحيح للأداء لمختلف الألعاب الرياضية ، وخصوصا في استخدام التمرينات الهادفة الأسلوب التعليمي المناسب الذي يعمل على تشجيع المتعلم في تنفيذ الواجب الحركي المناسب به.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى بناء قاعدة أساسية في تعلم مهاراتها الأساسية وخصوصا الهجومية التي تتمتع بالقوة واللياقة البدنية المتكاملة وهنا لابد من أسلوب أو طريقة علمية أو تمرينات تساعد على تعلم هذه المهارات مع توفر الراحة المناسبة لها.

ولوجود العديد من التمرينات التعليمية والتي تتعامل مع مختلف الألعاب الرياضية في تعلم المهارات الأساسية إلا إن لعبة كرة اليد لها خصوصيتها وهنا تلعب تمرينات التنافسية دورا كبيرا في تعلم الأداء المهاري لأنها تتعامل مع صعوبة الأداء والراحة بين تمرين وآخر ووفق أجواء المنافسة.

ولهذا تعد التمارين بالأسلوب التنافسي ضرورية خلال النشاط الرياضي فردية كانت أم زوجية أم متعددة خاصة" تلك التي يتواجد فيها المتعلمان وجهها" لوجه وبشكل أداء تنافسي ذاتي .

وبذلك تبرز أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق استخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة وهنا نضع معلومة علمية عن دور التمرينات التعليمية

وفق الأسلوب التنافسي الذاتي ووفق التدريب الصحيح أملين إيجاد أفضل السبل للتعلم المطلوب والنهوض بلعبة كرة اليد.

1-2 مشكلة البحث :

المهارات الأساسية بكرة اليد سهلة التعلم إنشاء التكرارات المناسبة ووفق تمارين التعليمية الصحيحة ، لكن تحتاج إلى تطبيقها بالصورة المناسبة إنشاء المنافسة ووفق متطلبات اللعبة القانونية. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة كرة اليد وجود هنا ك تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لكن لا يرتقي إلى مستوى الطموح وبسبب استخدام أنواع محددة من التمارين ربطها بأسلوب المنافسة واستخدام ذاته المتعلم في تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المناسب وهذا يتطلب منا التدريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم بالأداء المهاري الهجومية بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث:

- 1-وضع تمارين تعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2-التعرف على تأثير التمارين التعليمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.
- 4-التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

1-4 فروض البحث :

- 1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في مدرسة ثانوية الشام للبنات
- 1-5-2 المجال المكاني : ملعب كرة اليد بساحة مدرسة ثانوية الشام للبنات
- 1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2020/12/6 ولغاية 2021/2/9

2- الدراسات النظرية: (7 : 99)

1-2 التعلم بالمنافسة الفردي (الذاتي):

هو احد أسلوب أساليب التعلم بالمنافسة التي تثير المتعلم وتدفعه نحو التعلم الحركي من خلال مقارنة أدائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء المهاري للذات ويكون على الآتي:

2-2 أسلوب التعلم بالمنافسة الذاتي (بين الفرد ونفسه): تعد المنافسة على وفق هذا الأسلوب تعلمًا فرديًا إذ يقوم المتعلم بمقارنة أدائه اليوم بأدائه بالأمس ومن ثم يستطيع تقييم عمله والكشف عما به من عيوب وأخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيرا" من اليوم.

ويكون هذا النوع على شكلين:

- المنافسة الذاتية المجردة. -المنافسة الذاتية المعيارية.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث اللاعبين المبتدئين بكرة اليد من طالبات مدرسة ثانوية الشام للبنات) والبالغ عددهم (30 لاعبة مبتدئ) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالبة (لاعبة مبتدئ) وهم يشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبة وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن/ كغم	4.055	1.235	30.45	4.468	1.365	30.55	0.163	غير معنوي
الطول/ سم	1.924	2.356	122.45	2.269	2.784	122.65	0.164	غير معنوي
دقة التصويب/عدد	8.77	0.574	6.545	8.64	0.568	6.574	0.107	غير معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	8.684	0.657	7.565	7.364	0.564	7.658	0.322	غير معنوي
الطبقة حول ملعب مستطيل/ثانية	3.899	0.568	14.567	3.881	0.569	14.658	0.34	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

3-2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (10)- ملعب كرة يد -شريط لاصق ملون-شريط قياس - صافرة -ساعة توقيت عدد (4)-
أهداف كرة يد كبيرة عدد(1)-أصباغ ملونة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج التعليمي في كرة اليد في تحديد متغيرات البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة: (3: 63)

3-4-2-1 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون

الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب

في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة

المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (60×100)سم ينال الدرجة النهائية

وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (8,2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي

تبلغ إبعادها (60×100)سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (8,4) والتي تمثل منطقة

مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (80×100)سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط

والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (80×100) سم يستحق درجة واحدة، وإذا

جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

3-4-2-2 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار:- قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة:- كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء :- يقف المختبر على بعد (3)م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن

من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل:-يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض

3-4-2-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكتا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبقة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/12/6 على عينة من نفس اللاعبين (طلاب المدرسة) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

3-5-3 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2020/12/13.

3-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحث بإعداد تمرينات مهارية هجومية بكرة اليد وبدا يطبق التمرينات بأسلوب المنافسة الذاتية وحسب صعوبة التمرين مع التأكيد على الراحة على تكون قليلة للمهارة السهلة وزيادة للمهارة الصعبة وتم تطبيق التمرينات خلال القسم الرئيس من الوحدات التعليمية وفي القسم التطبيقي من الوحدات التعليمية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن ، وتم الاعتماد على أهداف وشروط تطبيق التمرينات وفق هذا شروط التمرينات التعليمية المستخدمة مع مراعاة المستوى والفروق الفردية ، وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ

2020/12/14 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2021/2/8

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2021/2/9

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الاختلاف

4-معامل الارتباط البسيط

5-اختبار (ت) للعينات المترابطة

6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة			مستوى الدلالة	
		الوسط الحسابي		الخطاء القياسي		قيمة ت المحتسبة
		القبلي	البعدي			
1	دقة التصويب/عدد	6.545	8.542	0.452	4.418	معنوي
2	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	7.565	9.652	0.687	3.037	معنوي
3	الطبطبة حول ملعب مستطيل/ثانية	14.567	12.147	0.745	3.248	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية			مستوى الدلالة	
		الخطأ القياسي	الوسط الحسابي			قيمة ت المحتسبة
			القبلي	البعدي		
1	دقة التصويب/عدد	6.574	10.85	1.234	3.465	معنوي
2	المناولة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	7.658	11.25	0.887	4.049	معنوي
3	الطبطبة حول ملعب مستطيل/ثانية	14.658	11.11	0.699	5.075	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	دقة التصويب/عدد	8.542	0.667	10.85	0.774	6.788	معنوي
2	المنافسة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	9.652	0.775	11.25	0.665	4.7	معنوي
3	الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	12.147	0.441	11.11	0.457	4.914	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري الهجومي ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

ويرجع سبب تعلم الأداء المهاري للمجموعة الضابطة إلى تمارينات التعلّيم المستخدمة من قبل العينة والتنوع فيها وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات". (4: 25) و من خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن التمارينات التعلّيمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية المستخدمة كانت أفضل من التمارينات المتبعة في التعلّيم وخصوصا لتعلّيم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد قيد الدراسة لأنها تتعامل أجواء المنافسة وتنفيذ مهارات بشكل صعب بينما يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعلّيمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز ، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعلّيم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعلّيمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعلّيمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " . (2: 98)

كذلك تحتوي هذه التمارينات خصائص ومميزات تراعي الفروقات الفردية وفيها التنافس المطلوب الذي يساعد على تقدم في تعلم العينة وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (1988) " المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد". (6: 30) كما استخدام الأسلوب العلمي في بناء التمارينات والمخطط له ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمارين المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة إضافة أن نوعية التمارينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويس أحمد ،وعباس السامرائي (1984) "التمارين عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". (1: 235)

كما يعد هذا الأسلوب ناجح لتعلم المبتدئات في اللعبة إذ تعد الفائدة في " هذا النوع من الأساليب تظهر في المرحلة الأولى من تعلم المهارة عندما يحتاج المتعلم إلى التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء لتساعده على تصحيح أدائه الفني". (4: 79).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التمارينات التعلّيمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- تمارينات المنافسة الذاتية تساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمارينات التعلّيمية وفق أسلوب المنافسة الذاتية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2-التأكيد على استخدام تمرينات المنافسة الذاتية ضمن تعليم الأداء المهاري بكرة اليد لأنه تساعد بذل جهد اكبر من قبل المتعلم لوجود تقدم بالتعلم وهذا يزيد من رفع المعنويات في الأداء.
المصادر:

- 1- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- 2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 3- ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995.
- 4- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- 5- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- 6- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي : القاهرة، دار المعارف، ط3، 1988.
- 7- ناهدة عبد زيد . أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1999.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة اليد

الوحدة التعليمية: 1-2

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي: 1-البدني 2-المهاري	20 ثا	-التهديف على دوائر مرسومة على الحائط بعد أداء الطبطبة.	2×10	-تؤدي التمرينات على شكل منافسة -يقيم اللاعب (الطالب) مستواه يوميا
	30 ثا	-أداء مناولة واستلام بين لاعبين ذهابا وإيابا .	2×20	
	20 ثا	-أداء سباق على طول الملعب الطبطبة على إن يكون وفق تنافس.	2×3	
	10 ثا	-أداء مهارة مركبة طبطبة ثم مناولة واستلام والتهديف بشكل منافسة	2×15	