

اثر استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير لبعض مهارات التنس شباب

م.د. تحسين حسني تحسين

العراق. جامعة بغداد. قسم النشاطات الطلابية

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٠٢١/٥/٢٧

الملخص

التقدم والوصول بالأداء الى المستوى الافضل هو هدف تعلم الاتقان للمهارات الاساسية الخاصة للفعالية ، لذا فنحن نحتاج الى تطبيق مبادئ التعلم وطرائقه الصحيحة والتي يجب ان تكون مؤثرة ومختصرة في الوقت نفسه ، لقد اضاف التطور العلمي والتقني الكثير من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية التي تمثل مضموناً ومحتوى تطبيقات طرائق التدريس الكثيرة والمتنوعة ، ومن هذه الاساليب اسلوب التعلم الاتقاني الذي يعني الوصول بالمجموعة المتعلمة الى درجة الاتقان وان هذه الطريقة تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين افراد اللاعبين، لاحظ الباحث اهتمام المدربين بكمية التمرينات الحركية وقلة الاهتمام بالتمرينات الخاصة للمهارات ضمن الوحدات التعليمية والذي أدى بالتالي إلى ضعف قدرة اللاعبين على مواجهة مواقف اللعب مع متطلبات المستوى واستخدم التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير من اجل تعلم بعض المهارات الاساسية للضربتين الامامية والخلفية في التنس ، ويهدف البحث الى استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير لبعض مهارات التنس شباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي التنس لنادي الصيد العراقي للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١، والبالغ عددهم (٨ لاعبين)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة وتم استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير ولمدة ستة أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات هناك اثر ايجابي استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير لبعض مهارات التنس شباب.

الكلمات المفتاحية: التعلم الاتقاني ، التمرين المتغير ، مهارات التنس.

The effect of using master learning in a changing exercise style for some tennis skills of young people

Dr. Tahseen Hosny Tahseen

Iraq. Baghdad University. Student Activities Department

Abstracts

Progress and performance to the best level is the goal of learning mastery of the basic skills of effectiveness, so we need to apply the principles of learning and its correct methods, which must be effective and concise at the same time. Scientific and technical development has added many new and modern means through which the process can be advanced. The educational method that represents the content and content of the applications of the many and varied teaching methods, and among these methods is the method of technical learning, which means reaching the educated group to the degree of mastery, and that this method takes into account the individual differences between the members of the players. The educational units, which consequently led to the weak ability of the players to face playing situations with the level requirements, and used technical learning in a variable exercise method in order to learn some basic skills for the forehand and backstrokes in tennis. Experimental method of pre- and post-test Two groups, experimental and control, to suit the nature of the research, and the research community was identified as the tennis players of the Iraqi Shooting Club for the sports season 2020-2021, and their number ٨(players), as the research sample was selected in a comprehensive inventory method and the sample was divided into two groups, the experimental group and the control group, with (4 players) for each group. To process the data and the researcher reached the most important conclusions, there is a positive effect of using technical learning in a variable exercise method for some tennis skills of young people

.

Keywords: mastery learning, variable exercise, tennis skills.

١ - المقدمة:

أن اساس الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات الخاصة بكل فعالية رياضية ومحاولة تحسن الاداء في هذه المهارات لأجل الوصول الى افضل مستوى ،ولما كان التقدم والوصول بالأداء الى المستوى الافضل هو هدف تعلم الاتقان للمهارات الاساسية الخاصة للفعالية ، لذا فنحن نحتاج الى تطبيق مبادئ التعلم وطرائقه الصحيحة والتي يجب ان تكون مؤثرة ومختصرة في الوقت نفسه ، لقد اضاف التطور العلمي والتقني الكثير من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية التي تمثل مضموناً ومحتوى تطبيقات طرائق التدريس الكثيرة والمتنوعة ، ومن هذه الاساليب اسلوب التعلم الاتقاني الذي يعني الوصول بالمجموعة المتعلمة الى درجة الاتقان وان هذه الطريقة تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين افراد اللاعبين ، ان تلك الاساليب الحديثة ومبررات اكتشافها كانت في مجملها اساليب تعلم وتدريب ، بأسلوب التمرين المتغير والتي اعتمدت اوقات الراحة بين تمرين واخر كأساس للعملية التعليمية ، إذ ان مستوى الأداء في كرة المضرب في السنوات الأخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للارتقاء بالمستوى المهاري وسرعة الأداء ، كون رياضة التنس من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة والتنوع في أساليب الأداء ، وتعد الضربة الأمامية فهي تعد من أكثر المهارات أهمية وتكراراً خلال المباراة ويجب إتقانها بشكل تام لتحقيق مستوى افضل، أما الضربة الخلفية فهي من الضربات الأساسية كذلك، وان تكرارها بشكل كبير في المباراة وضرورة إتقانها بشكل تام يؤدي إلى تكامل الأداء في التنس بين الضربتين الأمامية والخلفية وان مستوى اللاعب يعتمد بدرجة كبيرة على الكفاءة في استخدام الضربتين الأمامية والخلفية، وتتجلى اهمية البحث التي تتمثل في مستوى الاداء لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بتنفيذ المنهج الخاص بأسلوب التمرين المتغير من خلال مواجهة اللاعب للمثيرات المختلفة الناتجة من الارتدادات المتنوعة ، بالإضافة الى ضرورة تكامل الاداء المهاري والفني واتقان مهاراتها الاساسية في البحث.

وأن الهدف الاساس للعملية التعليمية هو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية في الوصول الى افضل مستوى ، ومما لاشك فيه فأن لطريقة التعلم واسلوبه دوراً مهماً في اكتساب المهارات ، والتي تعتبر مهمة لأية لعبة رياضية لذا اصبح من الضروري استخدام طرق واساليب جديدة في طرائق التدريس بشكل يضمن اتقان جوانب الاداء الصحيح للمهارات الاساسية في مهارات التنس ، والتي تساعد على زيادة الاحساس بالأداء الصحيح وتعزز من اندفاع اللاعبين نحو اتقان المهارات ، لاحظ الباحث اهتمام المدربين بكمية التمرينات الحركية وقلة الاهتمام بالتمرينات الخاصة للمهارات ضمن الوحدات التعليمية والذي أدى بالتالي إلى ضعف قدرة اللاعبين على مواجهة مواقف اللعب مع متطلبات المستوى ، وكذلك بسبب قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة تعمل على تبسيط فهم

وإدراك الاداء الصحيح لمهارات ، لذلك ارتأى الباحث استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير من اجل تعلم بعض المهارات الاساسية للضربتين الامامية والخلفية في التنس . ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير لبعض مهارات التنس شباب.
- ٢- التعرف على اثر استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير لبعض مهارات التنس شباب

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي الصيد العراقي للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠٢١، والبالغ عددهم (٨ لاعبين) اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة. تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	17.55	17.00	0.43	0.586
الطول	متر	171.11	17.32	7.31	0.176
الوزن	كغم	68.65	67.31	7.71	0.531

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة t	دلالة الفروق
-----------	-------------	------------------	--------------------	--------	--------------

		ع	س	ع	س		
الارسال	درجة	13.7	1.47	15.3	2.56	1.47	غير معنوي
الضربة الامامية	درجة	19.8	0.79	20.1	2.82	0.29	غير معنوي
الضربة الخلفية	درجة	15.7	0.52	14.9	2.64	0.75	غير معنوي

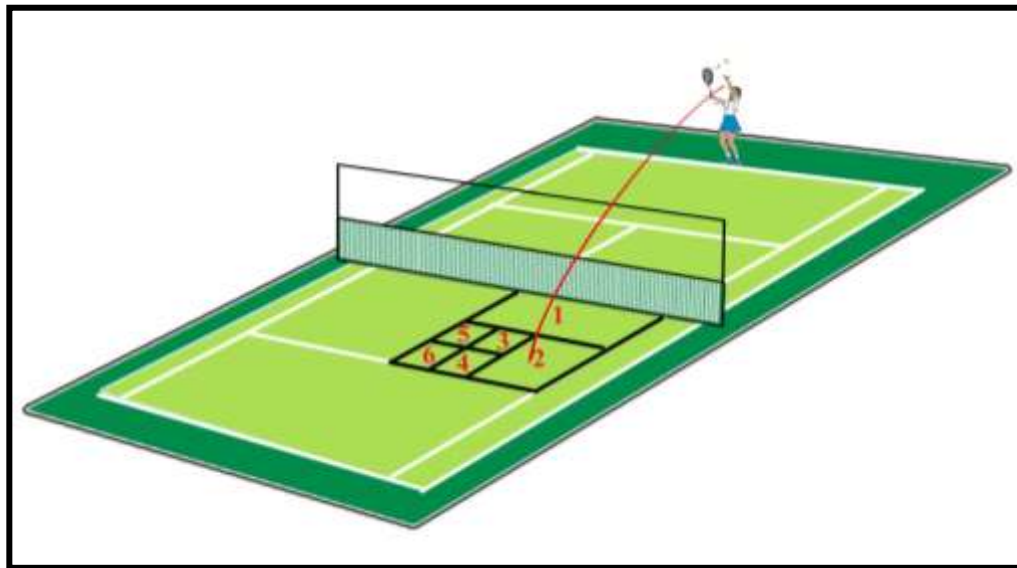
الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ملعب التنس قانوني
- مضارب التنس عدد (٢٠) مضرب
- كرات تنس (تيلون) صينية المنشأ عدد (٣٠) كرة
- سلال لجمع الكرات
- ساعة توقيت
- شريط لاصق
- كاميرا فيديو نوع (سانيو) يابانية الصنع
- جهاز حاسوب نقال نوع (Dell) بونتيوم (٤) صيني الصنع.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: اختيار مهارة الإرسال
الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي.

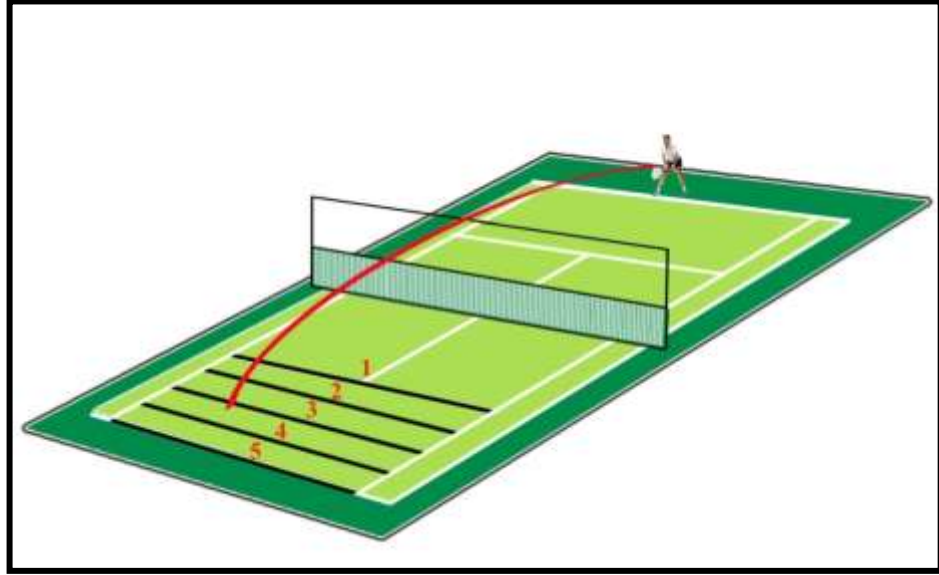


شكل (١) يوضح قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي

- يثبت حبل قطره (٤,١) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من أعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (٤) أقدام وتكون المسافة بينه وبين الأرض (٧) أقدام.
- بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (١-٦) درجات وكما في الأرقام (١-٢-٣-٤-٥-٦) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الإرسال .
- الرقم (١) يشير الى مستطيل (١٥×١٣) قدم .
- الرقم (٢) يشير الى مستطيل (٦×١٠) قدم.
- الأرقام (٣-٤-٥-٦) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (١,٥×٣) قدم.
- وتدل الأرقام نفسها (١-٢-٣-٤-٥-٦) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل .
- الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .
- تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات اللاعبين هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر.
- الاختبار الثاني: الضربتان الأرضيتان الأمامية والخلفية

(ظافر هاشم الكاظمي ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٥)

اسم الاختبار: قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية - ويجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و (٣٠) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل مثبت كما في الشكل (٢) موضحا مناطق وقوف المختبر وكيفية إجراء الاختبار والعلامات التقويمية.



شكل (٢) يوضح العلامات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار هوايت المعدل

بالتنس الأرضي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية

- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (٧) أقدام من الأرض و(٤) أقدام من الشبكة كما في الشكل (٢) .

- ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (٤,٥) قدم.

- يقف اللاعب على علامة الوسط ، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة قاذف الكرات إن وُجد أو بواسطة المدرس المختص ، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدماً الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية ، درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل الطالب على درجات تصاعدية من (١-٥) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين في يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/١١/٣ الساعة الثالثة مساءً في ساحات نادي الصيد العراقي/محافظة بغداد وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحث في التعرف على:

- مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
- الوقوف على الصعوبات التي قد تتعرضن اليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.

٢-٦ الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في يوم السبت ٢٠٢٠/١١/٧ في ساحات نادي الصيد العراقي/محافظة بغداد

٢-٧ البرنامج التعليمي:

- بدأ تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الاثنين بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩ وانتهت في يوم الاحد بتاريخ ٢٠٢١/١/١٠.

- مدة المنهج التعليمي (ثمانية اسابيع) لكل أسبوع وحدتين تعليمية كل من يوم الاحد ، الثلاثاء .
- زمن الوحدة التعليمية بلغ (٩٠) دقيقة .
- القسم التحضيري ومدته (١٥) دقيقة وقسم كالاتي:
- القسم الرئيسي ومدته (٦٥) دقيقة
- القسم الختامي ومدته (١٠).

٢-٨ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم الاربعاء ٢٠٢١/١/١٣ في ساحات نادي الصيد العراقي/محافظة بغداد ، وقد راع الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

٢-٩ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها:

الجدول (٣)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
مهارة الارسال	درجة	2.78	13.9	2.45	23.2	2.74	معنوي
مهارة الضربة الامامية	درجة	2.84	19.8	2.86	27.6	1.52	معنوي
مهارة الضربة الخلفية	درجة	2.56	14.9	2.29	24.7	2.85	معنوي

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها

الجدول (٤) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
مهارة الارسال	درجة	2.67	15.2	2.14	32.8	1.78	معنوي
مهارة الضربة الامامية	درجة	1.45	20.1	1.24	36.4	2.67	معنوي
مهارة الضربة الخلفية	درجة	1.78	15.6	2.27	34.2	1.89	معنوي

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة:

الجدول (٥) يبين قيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
مهارة الارسال	درجة	24.4	2.28	34.6	2.51	2.61	معنوي
مهارة الضربة الامامية	درجة	28.1	3.49	37.2	2.32	2.42	معنوي
مهارة الضربة الخلفية	درجة	26.4	2.54	34.8	2.51	5.48	معنوي

٣-٢ مناقشة النتائج:

تبين نتائج الجداول (٣ ، ٤ ، ٥) نجد انه حدث تعلم في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي ، مما يدل على إن استخدام التمرين المكثف التي اعدّها الباحث لها تأثيراً ايجابياً على مهارات الاساسية (مهارة الارسال لتنس ، مهارة الضربة الامامية لتنس ، مهارة الضربة الخلفية لتنس) لعينة البحث، ويعزو الباحث هذه النتائج إن سبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود إلى استخدام التمرينات المشابهة للمهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي خلال الوحدات التعليمية الأولى المسارات الحركية بين المهارات أدى إلى خلق التوافقات العصبية العضلية والتي أدت إلى إتقان المهارة ورسوخها وبالتالي إلى تطورها إذ أن استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزمني والمثالي (Owen,Bandclavc .2000.p13) حيث ان سبب ذلك إلى انه المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي يحتاج إلى قدرات توافقية عصبية عضلية عالية فضلاً عن قدرة كافية من المرات والتعلم والتكرار في تعلم المهارات الحركية ولقصر الفترة الزمنية للوحدات التعليمية

(Cageand Bevlhrsh .1999.P.352)

ان التمرين بأسلوب المتغير من تكرارات وفترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتمتد الفواصل طبقاً لمستوى الاداء المهاري

(امر الله احمد البساطي ، ١٩٩٨ ، ص٨٨)

فاعلية الوحدات التعليمية يتم تعزيزها وكذلك معرفة مستوى أداء اللاعبين إذا وصلوا إلى مرحلة الإتقان أو لا ، فإذا لم يصلوا إلى درجة الإتقان في هذا الاختبار ، يتم إعطائهم زيادة في عدد التكرارات مع تكثيف التغذية الراجعة حتى يصلوا إلى مرحلة الإتقان للمهارة المطلوبة ومن ثم الانتقال إلى مهارة أخرى أكثر تعقيدا وكذلك يساعد التمرين المتغير في اكتساب المهارات حول الأداء الفني عن طريق مشاهدة الأنموذج للحركة عن طريق سماع التصحيحات حول أجزاء المهارة مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء . (محمد محمود لحيلة ، ٢٠٠١ ، ص ٢٣٤)

الضربة بشكل متقن لان اعتدال السرعة يساعد في أداء المهارة بشكل ناجح إذ كلما ارتفعت سرعة الكرة كلما قلت فرص النجاح في أداء الضربة الأمامية ، وكذلك اعتدال السرعة يعطي فرصة لاتخاذ القرار الناجح واتخاذ الموقع المناسب لأداء الضربة

(علي سلوم جواد ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٣)

ان نتائج الضربة الخلفية تكون منخفضة مقارنة بغيرها من المهارات نظرا لصعوبتها ولما يتطلبه أداؤها من حركات متعددة

(Ray Collins . 1999.p54)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي باستخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير في تعلم مهارات التنس للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- هناك اثر ايجابي باستخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير في تعلم مهارات التنس ولصالح القياس البعدي.

٢-٤ التوصيات:

- ١- التأكيد على الاستفادة من اثر استخدام التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين المتغير من مهارة إلى أخرى لتسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد.
- ٢- إجراء دراسات وبحوث على مهارات أخرى سواء بالألعاب الفردية أو الجماعية.

المصادر

- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأ المعارف، ١٩٩٨.
- ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتنس ، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠.
- علي سلوم جواد: ألعاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ .
- محمد محمود لحيلة: أساسيات تصميم إنتاج الوسائل التعليمية ، ط1 ، عمان ، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠١ .
- Owen, Bandclavc, N, Beginnes. Guidetosorc Tanning and :Couning Pelher book Ltd , London, 2000.
- Cageand Bevlhrsh, Educational Psychology, Rand collegc. Pob.Co.Chicago, 1999,.
- Ray Collins & Patrice; Hodges: Comprehend Sirs Guide to Sports Skills Tests and Measurement: USA , 1999.

ملحق (١) نموذج الوحدات التعليمية المستخدمة

الملاحظات	الزمن خلال الوحدة التعليمية		اقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين اللاعبين ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .	١٥ دقيقة		القسم التحضيري
التأكيد على فهم اللاعبين النواحي الفنية للأداء وشرح وعرض مهاره المخصصة بالتمرين .	الجزء التعليمي ١٥ دقيقة		القسم الرئيسي
التأكيد على أداء التمرين المتغير والتعلم لانتقائي للمهارة المطلوب تعلمها وتكرار المهارة لحين إتقانها ليتسنى لنا الانتقال إلى مهارة أخرى مع التأكيد على إعطاء التغذية إثناء وبعد الأداء لكي يتمكن من الانتقال إلى مهارة أخرى إذ لا ننتقل إلى مهارة أخرى إذا ما تم تقن المهارة	استخدام تعلم الانتقائي ٢٠ دقيقة	الجزء التطبيقي ٥٠ دقيقة	
	النشاط التطبيقي باستخدام التمرين المتغير ٤٥ دقيقة		
لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف .	١٠ دقيقة		القسم الختامي
	٩٠ دقيقة		المجموع