

تأثير تمرينات مركبة على وفق أبعاد الحركة ل (
لابان) في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح
الشيخ للمبارزين من 8-10 سنة

حامد كاظم حسن

أ.م. د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

أ.د محمد ياسر مهدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء

تأثير تمارينات مركبة على وفق أبعاد الحركة ل (لابلان) في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح الشيش للمبارزين

من 8-10 سنة

حامد كاظم حسن

أ.م. د عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

أ.د محمد ياسر مهدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء

المستخلص :

شهدت علوم الرياضة تطوراً كبيراً بصورة عامة وعلم التعلم الحركي بصورة خاصة نتيجة استعمال الأساليب التعليمية الحديثة والتي أصبح استعمالها شيئاً أساسياً في العملية التعليمية لتحسين مستوى المتعلمين مع الموقف التعليمي المرتبط بالمهارة الحركية، وتعتبر رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تعتمد على هذا العلم بصورة أساسية خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالفئات العمرية وتبرز أهمية البحث باستعمال تمارينات مركبة في رياضة المبارزة على وفق أبعاد الحركة ل(لابلان) والتي من شأنها أن تساهم في تنمية التوازن الحركي وتوظيفه لتعلم مهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش ، وتمحورت مشكلة البحث حول أهمية التوازن الحركي كقدرة يمكن تدعيمها لبناء قاعدة أساسية قوية للفئات العمرية والتي تنعكس على أدائهم وتدرجهم وصولاً إلى المستويات العليا.

وهدف البحث إلى أعداد تمارينات مركبة على وفق أبعاد الحركة ل(لابلان) لتطوير التوازن الحركي وتعلم الهجوم القاطع للمبارزين من 8-10 سنة والتعرف على تأثير هذه التمارينات المركبة بهم.

وأستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على الفئة العمرية من 8-10 سنة في محافظة بغداد البالغ عددهم (24)

الذين أختيروا بالطريقة العمدية، وتم أستبعاد (4) لاعبين منهم لإجراء التجارب الاستطلاعية وتم تقسيم (20) لاعب بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ظابطة وتجريبية ولكل منها (10) لاعبين، كما تم استعمال اختبارات تخص التوازن الحركي وتقييم الشكل الظاهري لأداء للهجوم القاطع، وكانت مدة التمارينات (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع، وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثون الى ان التمارينات المركبة المعدة وفق أبعاد الحركة ل(لابان) لها تأثير إيجابي على التوازن الحركي، وإن للتمارين المركبة المعدة وفق أبعاد الحركة ل(لابان) تأثير إيجابي على الهجوم القاطع بسلاح الشيش، وفي ضوء ذلك يوصي الباحثون التأكيد على اعداد التمارينات المركبة وتصميمها وفقا لأبعاد الحركة ل(لابان)من خلال الاعتماد على الوصف الحركي الظاهري لما لها من تأثير إيجابي على التوازن الحركي وضرورة تطبيق التمارينات التي تستهدف القدرات الحركية والأداء المهاري بآن واحد وضرورة إجراء دراسات أخرى على فئات أخرى.

الكلمات المفتاحية : تمارينات مركبة - أبعاد الحركة ل(لابان) - الهجوم القاطع - المباراة

Abstract

Sports science has witnessed a great development in general and the science of kinetic learning in particular as a result of the use of modern educational methods, whose use has become an essential thing in the educational process to improve the level of learners with the educational situation related to motor skill, and fencing is one of the sports that depend on this science mainly, especially when it is about age groups.

The importance of the research is highlighted by the use of compound exercises in the sport of fencing according to the dimensions of movement for (Laban), which would contribute to the development of kinetic balance and use it to learn the skill of the categorical attack with the fennel weapon.

The research problem revolved around the importance of kinetic balance as an ability that can be strengthened to build a strong basic base for age groups, which is reflected on their performance and gradation up to higher levels.

The aim of the research is to prepare complex exercises according to the dimensions of movement for (Laban) to develop kinetic balance and learn the definitive attack of fencers from 8-10 years and to identify the effect of these compound exercises on them.

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the research, and the research community included the age group of 8-10 years in the province of Baghdad, which numbered (24) who were chosen by the intentional method, and (4) players were excluded from them to conduct exploratory experiments, and (20) players were divided by random method. It was divided into two control and experimental groups, each of them (10) players. Tests related to kinetic balance and evaluation of the apparent performance of the categorical attack were used. The duration of the exercises was (6) weeks, with two educational units during the week. After analyzing and discussing the results, the researchers concluded that the complex exercises prepared according to The dimensions of the movement of (Laban) have a positive effect on the kinetic balance, and that the compound exercises prepared according to the dimensions of the movement of (Laban) have a positive effect on the categorical attack with the hook weapon. By relying on the apparent kinetic description because of its positive impact on kinetic balance and the necessity of applying exercises that target kinetic abilities and skill performance at the same time, and the necessity of conducting other studies on other categories.

Keywords: compound exercises - dimensions of movement (Laban) - categorical attack – fencing.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

إن أهمية البحث تنصب بأستعمال تمارينات مركبة في رياضة المبارزة على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) والتي من شأنها ان تساهم في تنمية التوازن الحركي وتوظيفها لتعلم مهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش وأمكانية معالجة المعلومات وتوجيهها لمصلحة المهارة.

وان مشكلة البحث حول أهمية التوازن الحركي كقدرة يمكن تدعيمها مع بناء قاعدة أساسية قوية من القدرات الحركية والمهارية والتي تنعكس على أدائهم وانجازاتهم في المستقبل للوصول الى المستويات العليا، وتبلورت هذه الرؤيا من الباحث كونه عمل مدربا مع الفئات العمرية وصولاً الى المنتخبات الوطنية مما دعاه الى تشخيص هذه المشكلة بصورة دقيقة وإن سبب عدم امتلاك المبرز العراقي للقدرات الحركية التي تؤهله للإداء المهاري المطلوب منه كمستويات عليا هو عدم تدرجه بصورة صحيحة وسليمة من ناحية تنمية التوازن الحركي والذي ينعكس بطبيعة الحال على الأداء المهاري، وواحد من اهم الاسباب هي عدم برمجة التمارينات بصورة مركبة (بدنية مهارية) وتولييفها خدمة لإتقان المهارات الأساسية وخصوصا الهجوم القاطع، وكذلك توفيراً للوقت والجهد المبذول.

لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات مركبة للفئة من 8-10 سنة في رياضة المبارزة على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) والتي من شأنها ان تساهم في تنمية التوازن الحركي وتوظيفها لتعلم الهجوم القاطع بسلاح الشيش ومعالجة المعلومات وتوجيهها للرياضي.

تبرز أهمية البحث من خلال مفهوم عملية التعلم والتي يراها نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي بأنه " سلسلة من المتغيرات تحدث لتعديل سلوك الإنسان، وهو كل ما يكتسبه الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف ومهارات حركية، ولا يمكن ان يتم التعلم الا من خلال التدريب والتكرار والملاحظة "(5:1)، أذ ان من شروط تعلم اي مهارة وجود وحدات تعليمية مبرمجة ومتسلسلة خلال الموسم، "لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً بخلق وسائل واساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة بأثر اخرى آخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت "(2:146)،

خصوصا وإن طلحة حسام الدين وآخرون يرون " التعلم الحركي على انه مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في القدرة على أداء مهارة حركية " (19:3).

تعد التمارينات المركبة Compound Exercises احدى اهم تمارينات أغلب الرياضات التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للرياضي كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها، وقد عرفها ثامر محسن وسامي الصفار (396:4) على انها " تلك التمارينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة "اما محمد عبدة ومفتي ابراهيم (70:5) فقد عرفا التمارين المركبة " هي التي تحتوي على عدة تمارينات، بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة أو مقدرة "كما عرفها عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح(255:6) " بأنها التمارينات التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة" ويعرفها الباحثون على انها التمارينات التي تطور أو تنمي مهارة أساسية مع قدرة حركية في وقت واحد، إن للتمارين المركبة اهمية كبيرة في لعبة المبارزة وذلك من خلال تحسين وتطوير العمليات العقلية وصدور الایعاز العصبي الخاص باداء المهارات الحركية، وذلك من خلال الاداء الحركي للتمارين المركبة، اذ تعمل على تعزيز العمليات العقلية المشتركة في الاداء الحركي، من خلال الربط بين المهارات الحركية الاساسية في تمرين مركب واحد.

1-2 هدفا البحث:

1- أعداد تمارينات مركبة على وفق أبعاد الحركة ل (لابان) في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح الشيش للمبارزين من 8-10 سنة.

2- التعرف على تأثير التمارين المركبة على وفق أبعاد الحركة ل (لابان) في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح الشيش للمبارزين من 8-10 سنة.

1-3 فرضا البحث:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح الشيش للمبارزين من 8-10 سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التوازن الحركي والهجوم القاطع بسلاح الشيش للمبارزين من 8-10 سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4 مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبي الفئة العمرية من 8-10 سنة في محافظة بغداد.

2- المجال الزمني: من تاريخ 5 / 2 / 2022م لغاية 7 / 7 / 2022م.

3- المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: يلجأ الباحثون في اختيار المنهج المناسب والذي يتلائم مع حل المشاكل التي تواجههم، عليه استعمل الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، أذ أن المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " (7:217) ، فضلا عن ذلك " إن الباحثون يحاولون إدخال صفة أو متغير يمكن من خلاله تغير حالة العينة أو الشيء المراد تغييره " (8:82).

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على لاعبي الفئة العمرية من 8-10 سنة في محافظة بغداد، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (24) لاعب تم اختيارهم

بالطريقة العمدية وتم اختيار (20) لاعب لتمثيل عينة البحث مقسمين على مجموعتي البحث بواقع (10) أفراد لكل مجموعة بعد ماتم إستبعاد (4) لاعبين ممن شاركوا في التجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت نسبة العينة من المجتمع (83.33%).

2-3 التجانس لأفراد العينة:

تم التأكد من التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) لأفراد العينة كما في الجدول (1):

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	8.95	0.153	9	0.062
الطول	السنتيمتر	149.6	1.666	145	0.102
الكتلة	الكيلوغرام	41.36	1.697	38.5	0.427

*قيمة معامل الالتواء تراوحت بين $(1 \pm)$ مما دل على تجانس العينة بالمتغيرات أعلاه.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت).
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية.

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستعملة :

- ملعب المبارزة الخاص بقاعة رقم (7) في المركز الوطني الخاص بوزارة الشباب والرياضة .

- أسلحة الشيش عدد(10).
- بدلات تدريب عدد (10).
- شاخص للمبارزة مرسوم عليه (6) دوائر بقطر (5سم) مرقمة من (1-6)
- شواخص وأقمار عدد (10)
- علامات لاصقة ملونة.
- بالونات ملونة .
- ساعة توقيت عدد (4).
- ميزان طبي الماني المنشأ.
- شريط قياس متري.
- صافرة فوكس عدد (2).
- برنامج (Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها.
- برنامج (spss) إصدار (21) لتحليل النتائج.
- حاسبة نوع (DELL).
- أقراص CD.

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات المستعملة في البحث:

2-5-1-1 اختبار الانتقال فوق العلامات (الأتران المتحرك) (9:134)

الهدف من الاختبار: - معرفة زمن التوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات اللازمة: - ساعة إيقاف، شريط معرفة، 11 علامة.

مواصفات الأداء: - يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف على

العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في

هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا

إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة والمسافة بين خط البداية والعلامة الأولى (1م).

طريقة التسجيل: - يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب وثبات وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها، والشكل (1) يوضح طريقة اختبار الاتزان المتحرك.



الشكل (1) يوضح طريقة اختبار الاتزان المتحرك

2-1-5-2 اختبار تقييم الأداء (الهجوم القاطع) (9:141)

الهدف من الاختبار: - تقييم الأداء للهجوم القاطع.

الأدوات اللازمة: - ملعب المبارزة، سلاح الشيش، بدلة مبارزة.

مواصفات الأداء: - يقف المختبر وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدرية تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بأعطاء الإشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة بتغيير الاتجاه بحركة الطعن باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: - وتكون درجة تقييم كل محاولة من (10) درجات حسب أستمارة تقييم الأداء (*)، وتعطى لكل مختبر محاولتين و تحسب الدرجة للمحاولة الأفضل، والشكل (3) يوضح الاختبار.



الشكل (2) يوضح كيفية طريقة اختبار تقييم الأداء للهجوم القاطع
*ينظر ملحق رقم (1) أستمارة تقييم الأداء.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الأربعاء المصادف 2022 / 2/16 في تمام الساعة الثالثة مساءً وعلى قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (7) الخاصة برياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على (4) لاعبين من مجتمع البحث والخاصة بالاختبارات المستعملة في البحث وكان الغرض منها هو:

1. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار.
2. معرفة السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثان وتجاوزها عند تطبيق التجربة الرئيسة.

3. التأكد من صلاحية الاختبارات المختارة ودرجات صعوبتها ومدى ملاءمتها للعينة.

4. تحديد الصعوبات التي تواجه أفراد العينة عند الاختبار.

5. إجراء الأسس العلمية للاختبارات المختارة.

2-5-3 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-5-3-1 صدق الاختبارات:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري (صدق المحتوى) لغرض معرفة قدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله، وذلك من خلال عرض مجموعة من اختبارات القدرات الحركية على السادة المختصين لتحديد الاختبار الأنسب والأكثر ملائمة مع طبيعة عينة الدراسة ومتغيرات البحث، وحصلت الاختبارات المعتمدة على نسبة اتفاق (100%) مما دل على اكتسابها الصدق الظاهري.

2-5-3-2 ثبات الاختبارات:

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لغرض التأكد من ثبات الاختبارات المستعملة، إذ تم إجراء الاختبار الأولي على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية في يوم الاربعاء المصادف 2/16 / 2022م وبعد مرور (10) أيام تم اجراء الاختبار الثاني (أعادة الاختبار) على نفس العينة ذاتها، وبعد ذلك استخرج معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج إعادة الاختبار وتراوحت قيم معامل الارتباط جميعها بين (0.88 - 0.92) مما دل على اكتساب الاختبارات المعتمدة درجة عالية من الثبات.

2-5-3-3 موضوعية الاختبارات:

إن اختبارات القدرات الحركية والشكل الظاهري للأداء المستعملة في الدراسة الحالية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقا في عدة دراسات على عينات في

البيئة العراقية، ولغرض التأكد من موضوعيتها تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات لمحكمين اثنين اذ تراوحت جميع القيم (0.89-0.95) مما دل على موضوعية تلك الاختبارات المستعملة.

2-5-4 التمارينات المركبة (المنهج المعد):

تم صياغة التمارينات الخاصة لتنمية الأتزان الحركي وتعلم الهجوم القاطع على وفق أبعاد الحركة ل(لابان)، بواقع (12) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال يومي (السبت والثلاثاء) ، اذ تبدأ الوحدة التعليمية في تمام الساعة (3 عصرا) وتستمر لمدة (90) دقيقة حتى الساعة (4 والنصف عصرا)، وعليه قد راع الباحثان ذلك في ضوء جانب الوعي المكاني والزمني أي وعي الاشبال بالمساحات والاتجاهات والمستويات والمسارات التي يتخذها الجسم في حركاته، وراع الباحثون ذلك عبر الأنشطة المختارة في التمارينات الخاصة المعده بما يحقق وعي الاشبال بالحركة وكيفية أدائها ويستطيع تحديد أجزاء الجسم المستعملة في الحركة، واهتم المنهج بالأنشطة الحركية التي تنمي هذه المهارات في ضوء جانب العلاقات .

كما بلغ زمن الوحدة التعليمية (*)الكلي (90 دقيقة) مقسم الى (18) دقيقة قسم تحضيرى موزعة على (3) دقائق (مقدمة وتهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية) و(7) دقائق (احماء عام) يتضمن تهيئة عامة لجميع عضلات الجسم و(8) دقائق (احماء خاص) للتهيئة الخاصة لأعضاء الجسم حسب الهدف البدني والمهاري من الوحدة التعليمية، اما بالنسبة للقسم الرئيسي فمدته (60) دقيقة مقسم الى (10) دقائق (جزء تعليمي) يتم من خلاله شرح المهارة من قبل المدرب وعرض نموذج امام المتعلمين و(50) دقيقة (جزء تطبيقي) يتم من خلاله تطبيق تمارين الوحدة التعليمية ال (8) بمدة (5) دقائق آداء للتمرين الواحد من قبل العينة لتحقيق

الأهداف البدنية والمهارية، واخيراً الجزء الختامي ومدته (12) دقيقة مقسمة الى (7) دقائق تمارينات أطالة وتهدئة و(3) دقائق تغذية راجعة للمهارة، و(2) دقيقة ختام الوحدة التعليمية والأنصراف وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمارين التعليمية:

- عدد الاسبوع (6).

- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- زمن الوحدة التعليمية الكلي (90) دقيقة مقسم الى:
- مجموع زمن القسم التحضيري (216 دقيقة) بواقع (18 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الرئيسي (720 دقيقة) بواقع (60 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الختامي (144 دقيقة) بواقع (12 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.

والجدول (2) يبين الأزمنة لكل قسم من اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموع تلك الأزمنة خلال طيلة فترة تطبيق التمارينات الخاصة:

الجدول (2) يبين ازمدة اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموعها في المنهج التعليمي

الزمن خلال البرنامج	زمن الوحدة التعليمية الواحدة	اقسام الوحدة التعليمية
216 د	18 د	القسم التحضيري
720 د	60 د	القسم الرئيسي
144 د	12 د	القسم الختامي
1080 د	90 د	المجموع

2-5-5 التجربة الاستطلاعية الثانية حول منهج التمارين التعليمية المعد من الباحثان:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت المصادف (2022/3/5) في تمام الساعة الثالثة مساءً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية على نفس أفراد العينة في التجربة الاولى وهذه التجربة الخاصة بمنهج التمارين الخاصة المعد من الباحثون وكان الغرض منها هو:

1- إعطاء وحدة تعليمية تجريبية وتطبيق التمارين على افراد العينة الاستطلاعية.

2- معرفة مدى سلامة الادوات التي تستعمل في المنهج التعليمي.

3- التعرف على امكانية المدرب في تطبيق المنهج التعليمي.

4- ملائمة المكان وكفايته في اجراء المنهج التعليمي.

5- حساب الوقت المستغرق للوحدة التعليمية.

6- معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي لعينة البحث وتسجيل أهم المعوقات.

2-5-6 التجربة الرئيسية:

2-5-6-1 الأختبارات القبليّة: أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة الخاصة بالأتزان الحركي وكذلك تقييم الأداء لمهارة الهجوم القاطع على مجموعتي البحث يوم الاربعاء المصادف (2022/3/9) في تمام الساعة الثالثة مساءً وكان الاختبار الأول اختبار (الأتزان الحركي) في رياضة المبارزة وكانت طريقة الاختبار الثاني (تقييم الاداء) للهجوم القاطع هي طريقة العرض المباشر بجلوس ثلاث محكمين على بعد مترين من المتعلم اذ يقف وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدريّة تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، ولكون المهارات جديدة على العينة قام الباحثان بأعطاء شرح لمهارات

الهجوم بتغيير الاتجاه وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بأعطاء الاشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة بتغيير الاتجاه بحركة الطعن باتجاه الهدف اذ يراعى من قبل المحكمين (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفة الاستعداد) وتكون درجة تقييم كل محاولة من (10) درجات، تعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل وان جميع الاختبارات جرت على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الوزارة.

2-5-6-2 التكافؤ لأفراد العينة: اجريت عملية التكافؤ بين متغيرات البحث كما مبين في الجدول (3) الذي يبين التكافؤ في الأختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (3) يبين تكافؤ عينة البحث في الاتزان الحركي ومهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش للفئة من 8-10 سنة في رياضة المباراة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاتزان الحركي	درجة	1.9	0.737	2.4	0.966	-1.301	0.210	غير معنوي
2	الهجوم القاطع	درجة	3.8	0.632	3.9	0.843	0.30	0.768	غير معنوي

*معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (SIG) > (0.05).

2-5-6-2 تنفيذ التمارينات المركبة:

تم تنفيذ التمارينات المركبة من يوم السبت المصادف 2022/3/12 الى يوم الأربعاء المصادف 2022 /4/20 بأعطاء (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

في يومي (السبت والثلاثاء) علما إن تنفيذ الوحدات بنفس العدد للمجموعة الظابطة في يومي (الأحد والأربعاء) وذلك لإمكانية عمل الضبط التجريبي بين المجموعتين والسيطرة قدر الامكان على العوامل الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في نتائج البحث.

2-5-6-3 الأختبارات البعدية:

بعد انتهاء التمارين المركبة يوم الأربعاء المصادف (2022/4/20) والتي استغرقت (6) أسابيع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) أجرى الباحثون الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة الاتزان الحركي ومهارة الهجوم القاطع في يوم الجمعة المصادف (2022/4/22)، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات.

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان برنامج (SPSS) إصدار (21) لمعالجة النتائج .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار T-test للعينات المرتبطة.
- اختبار T-test للعينات المستقلة.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في الاتزان الحركي ومهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش للفئة من 8-10 سنة ومناقشتها في الجدول (4)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاتزان الحركي	درجة	1.9	0.797	4.5	1.178	-11.75*	0.000	معنوي
2	الهجوم القاطع	درجة	3.8	0.632	6.2	0.788	-14.69*	0.000	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (4):

أظهرت النتائج بالجدول (4) للاتزان الحركي والهجوم القاطع بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الأختبار البعدي ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية التمارينات التعليمية على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) المعدة للمجموعة التجريبية لإن التمارين أسهمت بشكل فعال في الوصول للإيجابية المتحققة في الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية فالتمارين التي اعتمدت وفق الفراغ سواء الشخصي او العام أعطت للمتعلم القابلية على معرفة أجزاء جسمه وكيفية التعامل مع المنافس والاداء بأتزان عالي ودقة متناهية نتيجة المعلومات الحسية الناتجة من تلك الممارسات الحركية الهادفة في تطوير هاتين القدرتين ومعرفة حدود العمل الحركي والمساحة التي يشغلها الجسم او أجزاء منه خلال ممارسته لمختلف التمارين والأوضاع الحركية كتمارين المط اثناء أداء حركة الطعن بسلاح الشيش والتحرك داخل الاشكال المحددة (المربعات والمثلثات) زادت من معرفة المتعلم بالفضاء الذي يتحرك فيه، اذ تؤكد ماجدة علي (10:168) ذلك بأن "الأنشطة التي تعمل على تحريك الجسم او

أجزائه في الفراغ تكون لدى المتعلم الممارس لها القدرة على استغلاله للفراغ وتصور أشكال الجسم كما يمكنه التمييز بين أماكن وضع أجزاء الجسم علاوة على قدرته بالتحكم في حركاته المختلفة بالاتجاه الصحيح"، وهذا ما أكده أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (186:11) بأن "يجب على القائمين بالعملية التعليمية ان يوضحوا للمتعلمين أجزاء الجسم ووظائفها حتى يشكل لديهم وعي تام بالجسم واوليائه المختلفة"، وتميزت التمارينات التي وظفت وفقا لزمن الحركة باختلاف الإيقاع والسرعة، فمنها ما هو بطيء ومنها الأسرع، وبذلك اكتسب المتعلم إمكانية أداء اغلب الحركات بآتزان وتوافق ودقة في الأداء ، وكذلك يؤكدان أمين وأسامة (197:11) بأن أداء الواجبات الحركية تتطلب درجات متنوعة من القوة، كما يجب بذل القوة المناسبة في التوقيت (الزمن) المناسب واغتنت تلك التمارينات التي وظفت لمعرفة الاتجاهات باختلافها (اماما، خلفا، جانبا، اعلى، اسفل) في اثراء وتنمية القدرات الحركية ومنها الرشاقة والدقة الحركية التي تتميز بكيفية توجيه أجزاء الجسم نحو الاتجاه المطلوب.

3-2 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاتزان الحركي ومهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش للفئة من 8-10 سنة ومناقشتها في الجدول (5)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الأتران الحركي	درجة	0.966	2.4	0.826	3.3	-2.86*	0.019	معنوي
2	الهجوم القاطع	درجة	0.843	3.9	0.781	4.5	- 6.0*	0.000	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (5):

أظهرت النتائج بالجدول (5) لالتزان الحركي والهجوم القاطع بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك الى أساليب التعليم التي يتبعها المدربون وهم نخبة من مدربوا الاختصاص بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في المشاركة الفعالة في وحداتهم التعليمية وكذلك الى تكرار التمارينات بما يخص قدرتي الرشاقة والدقة ومهارة الهجوم بتغيير الاتجاه والتي كان لها الدور الواضح في هذا التحسن ويتفق الباحثان مع ما أكدته مهند حسين البشتاوي (51:12) " إن الأعداد المهاري أمر مهم جداً وضروري ولا سيما للمتعلمين، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتثبيت مهارات اللاعب الحركية والتي توصل الفرد إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية"، ويرى الباحثون مع ماتراه تهاني عبد العزيز (216:13) "على إن الحركات البدنية والمهارية تستلزم التعاون الوثيق والتوافق في الأداء وجميع أجزاء الجسم وكلما تعلم وتدريب اللاعب وارتفع مستوى التوافق لديه انعكس ذلك على مستوى الأداء المعقد في النشاط البدني الذي يمارسه"، وأخيرا يتفق الباحثان مع ماجاء به بعض العلماء في أن المناهج مهما اختلفت فإن الغاية واحدة وهي التطوير، إذ يؤكد سعد محسن (98:14) " إن الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية فان البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجتها واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدرسين ومدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية أو تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " وكل هذا مآدى فعلا الى تحسن وتطور المتعلمين ضمن حصتهم التعليمية وظهور المعنوية في جميع المتغيرات بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وان المناهج التعليمية المبنية على أسس علمية مهما تنوعت بالتأكيد سوف تعطي نتائجها.

3-3 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاتزان الحركي ومهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش للفئة من 8-10 سنة ومناقشتها في الجدول (6)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاتزان الحركي	درجة	4.5	1.178	3.3	0.823	2.64*	0.017	معنوي
2	الهجوم القاطع	درجة	6.2	0.788	4.5	0.781	4.84*	0.000	معنوي

أظهرت النتائج بالجدول (6) للاتزان الحركي والهجوم القاطع بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تنوع التمارينات المركبة وفقا لأبعاد الحركة ل(لابان) اضافة على بيئة التعلم الإيجابية والمتعة وأمدت المتعلمين بالخبرات الحركية بما يتناسب مع المرحلة العمرية الهامة والتي غالبا ما يعتمد القائمين بالعملية التعليمية على تعزيز تلك القدرات وتوظيفها لاقتربها مع الاداءات المهارية، فتتوحد التمارين وفق مكونات أبعاد الحركة ل(لابان) مكن المتعلمين من اداء الأنشطة الحركية بتشويق فمنها ما تستعمل جانبي الجسم والاتجاهات المختلفة والمسارات المتنوعة وبمستويات متباينة ومنها ما عبر عن استعمال الجهد المناسب والملائم مع طبيعة العمل الحركي، وأخرى مكنت المتعلمين في معرفة الوعي الجسمي وتعدت ذلك، فهناك تمارينات أخرى تعمل على زيادة العلاقة بين الأشياء والأشخاص واتصلت جميعها وتمحور نجاح الأداء فيها من خلال امكانية المتعلم على توظيف قدراته الحركية من توازن حركي عالي لتظهر اثارها الإيجابية الواضحة والملموسة على

الأداء للهجوم القاطع بسلاح الشيش في رياضة المبارزة والذي تحقق بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بهذه المتغيرات، وجاء ذلك متوافقاً مع ما أوصى به كل من محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (15:149) "بضرورة ربط القدرات الحركية بمجالات تعليم وتعلم المهارات الأساسية في أي لعبة رياضية لأنها تعمل على ارتقاء مستوى الأداء المهاري لارتباطه بالعلاقة الطردية مع تلك القدرات"

واتفقت الدراسة الحالية مع نتائج كل من دراسات ماجدة علي (10:190) وعباس (16:261) ومصطفى وأسامة (17:112) وميساء (18:97) ، والتي تمثلت بفاعلية استخدام الترمينات المختلفة باختلاف الألعاب الرياضية والمعدة أبعاد الحركة ل(لابان) على القدرات والقابليات الحركية والمهارية، وإضافت الدراسة الحالية بنتائجها الإيجابية ودعمت ما توصلت إليه تلك الدراسات السابقة وحققته الفرض المبني على المنطق العلمي المدعم بتحليل محتوى تلك الدراسات وتم التوصل إلى إن المنهج التجريبي والمتبع حقاً الأثر الإيجابي في تنمية الجوانب الحركية للأشبال وكان للمنهج التجريبي الأثر الأكبر مقارنة بالأساليب المتبعة.

ومن خلال مناقشة النتائج تم تحقيق هدفى البحث من خلال أعداد ترمينات مركبة على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) لتحسين الأتزان الحركي وتعلم مهارة الهجوم القاطع بسلاح الشيش للأشبال.

والتعرف على تأثير هذه الترمينات لعينة البحث، وكذلك تحقيق فرضيات الدراسة بوجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، ووجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

4- الخاتمة:

4-1 أستنتج الباحثون:

إن للتمرينات المركبة على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) تأثير إيجابي على الأتزان الحركي لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي الفئة العمرية من 8-10 سنة المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة. وإن للتمرينات المعدة على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) تأثير إيجابي على مهارة الهجوم القاطع لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي الفئة العمرية من 8-10 سنة المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة.

4-2 يوصي الباحثون:

التأكيد على اعداد التمرينات المركبة وتصميمها على وفق أبعاد الحركة ل(لابان) من خلال الاعتماد على الوصف الحركي الظاهري، لما له من تأثير إيجابي على القدرات الحركية المختلفة.

وضرورة تطبيق التمرينات التي تستهدف القدرات الحركية وتنميتها لما لها من دور فعال واساس في تعلم الأداء المهاري ، والتأكيد على اجراء الدراسات المشابهة التي توظف التصنيفات الأخرى التي تناولت الوصف الحركي، وبيان تأثيرها في تعلم مهارات أخرى في رياضة المبارزة.

المصادر:

1. نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي ، ط2، النجف الاشرف: دار الضياء ، 2010م .

2. فاطمة عبد مالح و ظافر ناموس الطائي: اساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، دار الاعصار العلمي، عمان، 2014م.

3. طلحة حسام الدين (وآخرون). التعلم والتحكم الحركي، ط1، القاهرة : مركز الكتاب، 2006م.
4. ثامر محسن وسامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988.
5. محمد عبدة ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994.
6. عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح : كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة ، دار الكتب ، 1997.
7. محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م .
8. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 م .
9. عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الاختبارات في رياضة المبارزة، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق، 2021م.
10. ماجدة علي محمد رجب : برنامج مقترح للتدريب على جوانب الحركة وابعادها باستخدام تصنيف " لابان " وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات التمارينات الفنية الايقاعية لتلاميذ الرابع الابتدائي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 25، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر، 1996.
11. امين أنور الخولي وأسامة كامل راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007م.

12. مهند حسين البشتاوي و احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 م.
 13. تهاني عبد العزيز : الاختبارات والمقاييس ، جامعة الزقازيق ، 1997م.
 14. سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 م.
 15. محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، (بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر. 1997.
 16. عباس أحمد : علاقة القدرة الحركية الخاصة بالاداء المهاري وفق مراكز اللعب، مجلة القادسية، العراق. 2011.
 17. مصطفى احمد عبد الوهاب السباعي وأسامة إبراهيم السعيد عماره: تأثير برنامج مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية في ضوء جوانب وابعاد الحركة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد 11، جامعة أسيوط، مصر، 2018.
 18. ميساء رضا غانم: تأثير تمارين خاصة على وفق تصنيف (لابان) لجوانب الحركة وابعادها في القدرات الادراكية - الحركية وتعلم بعض الحركات الارضية بالجمناستك، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية، بغداد. 2021 .
- ملحق (1) أستمارة تقييم الأداء لمهارة الهجوم المستقيم المباشر):

ت	اسم المختبر	الهجوم بتغيير الاتجاه	
		م1	م2
1			

التوقيع:

اسم المحكم:

مكان العمل:

ملاحظات:

- 1- تكون درجة تقييم كل محاولة من 10 درجات . مع ملاحظة (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفة الاستعداد).
- 2- تعطى لكل مختبر محاولتين للمهارة وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل.

ملحق (2)

المنهج التعليمي

الوحدة التعليمية الثالثة (مهارة الهجوم القاطع)

الهدف المهاري: أن يؤدي المتعلم (مهارة الهجوم القاطع)

السبت 2022/3/19

الهدف البدني : تنمية الأتزان الحركي لدى اللاعبين.

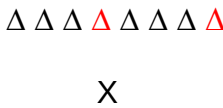
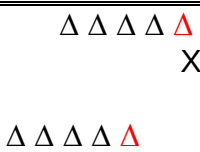
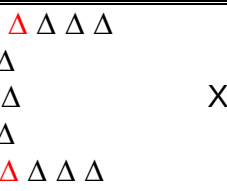
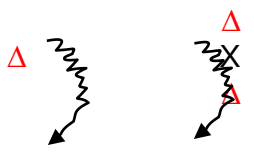
الوقت : 90 دقيقة

الهدف المعرفي: أن يعرف المتعلم بعض القواعد القانونية في كيفية احتساب اللمسة

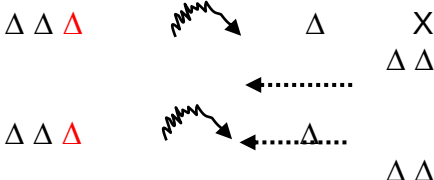
عدد المتعلمين : 10

الهدف الوجداني: تنمية روح القيادة والعمل الجماعي بين المتعلمين

الفئة : الاشبال

القسم	الوقت	الاهداف السلوكية	الفعاليات والمهارات الأساسية والحركية	الشكل التنظيمي	التقويم والملاحظات
1- القسم التحضيري أ- الادارية	(18د) 3د	رفع مستوى التنظيم (الضبط والنظام) لدى المتعلمين	الوقوف بخط نسق واحد لإداء التحية الرياضية (حب ، طاعة ،إحترام) وأعطاء بعض التوجيهات		يقف المدرب أمام المتعلمين
ب- الإحماء العام	7د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجماع العضلية والمفاصل	يتم أداء الاحماء العام من خلال قائد الوحدة (اللاعب المميز) (سير، هرولة ، ركض، قفز)		
ج- الإحماء الخاص	8د	تهيئة العضلات العاملة التي تخدم المهارة بصورة مباشرة لهذا اليوم	1،الوقوف والقفز على البقع 2،الوقوف ثني ومد الركبتين 3،الوقوف حني الجذع للأمام وللخلف وللجانبيين		10 عدات لكل تمرين مع التأكيد على الاداء الصحيح
2- القسم الرئيسي	60د	الصورة الذهنية للمتعلم عن المهارة وعن أهم الاخطاء فيها وعن كيفية الاداء للتمارين المعده لهذا الغرض	يعمل المدرب في هذا الجزء بعرض وشرح وتطبيق المهارة وتطبيق التمارين الخاصة بذلك من قبل اللاعبين المميزين		تنوع طرق الشرح والعرض والتطبيق
أ- الجزء التعليمي	10د	أكساب المتعلمين المعرفة الصحيحة لوضع الجسم أثناء تأدية المهارة والتركيز على التسلسل الهرمي من السهل الى الصعب وخلال الأبعاد الأربعة لتصنيف (لابان)	الوقوف صفين متوازيين عرض وشرح وتطبيق مهارة القاطع الوقوف بوضع التهيؤ بفتحته مناسبة بين الرجلين والذراعين للأمام المسلحة وللخلف الحرة والنظر الى الأمام ومراعاة الحركة والتوقيت المناسب عند الاداء		التأكيد على توضيح التفاصيل الدقيقة للمهارة وبحسب تصنيف (لابان)

أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ الشخصي، المستويات، الزمن، العلاقات (مع الأداة). الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	وضع الاستعداد مسك كرة التنس وضربها بالأرض وعندما ترتفع الى مستوى الكتف يقوم المتعلم بمد يده ومسك الكرة	A1 5 د أكثر تكرار	
أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ الشخصي، المسار، الامتدادات، شكل الجسم، الجهد. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	وضع الاستعداد (الاونكارد) رفع الرجل الامامية والاستناد على الرجل الخلفية مع مد الذراع المسلحة لمدة 5 ثا وبالعكس.	A2 5 د أكثر تكرار	
أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ، الاتجاهات، الانسيابية، الجانبية. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	من وضع الاستعداد، القفز جانباً الى اليمين مرة والى الشمال مرة وفي كل مرة يعمل ثبات قليل.	A3 5 د أكثر تكرار	
أبعاد (لابان) المستهدفة- الفراغ العام، المسارات، الجهد، الامتدادات، الانسيابية، العلاقات. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	من وضع الاستعداد من بداية ملعب المباراة (14) متر يقوم المتعلم بأداء خطوة (التقدم) ثم الحجل بالقدم الامامية فقط والاتزان، ثم يرجع الى وضع الاستعداد وهكذا الى نهاية الملعب، يعاد التمرين بالرجل الخلفية.	A4 5 د أكثر تكرار	الجزء التطبيقي 50د
أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الاتجاهات، المسارات، الانسيابية، الامتدادات، الجهد. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	رسم مربع على الأرض ووقوف المتعلم في منتصف المربع وعند الايعاز يقوم المتعلم بلمس الخط الامامي بالرجل اليمنى والخط الخلفي بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم بالعكس وبعدها يقوم بلمس الخط الأيمن الجانبي بالرجل اليمنى والخط الايسر بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم أداء الهجمة القاطعة	A5 5 د أكثر تكرار	
أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الجهد، الاتجاهات، الامتدادات، الانسيابية، المسارات. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	رسم مثلث على الأرض يقوم المتعلم بالوقوف على طرفي المثلث وعند الايعاز يقوم المتعلم من القفز بلمس رأس المثلث بإحدى قدميه ثم يرجع الى طرفي المثلث ثم يقوم بلمس رأس المثلث بالقدم الاخرى وهكذا ثم عند الايعاز الثاني يقوم بأداء الهجمة القاطعة	A6 5 د أكثر تكرار	
أبعاد (لابان) المستهدفه - الوعي بالجسم، الجهد، الزمن، الامتدادات، الاتجاهات، العلاقات مع الأشياء. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بنقل الرجل الامامية ببطء ثم نقل الرجل الخلفية بشكل سريع مع نصف مد الذراع المسلحة بنفس الوقت ثم الطعن الهجمة القاطعة	A7 5 د أكثر تكرار	

أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الاتجاهات، الامتدادات، الانسيابية. الراحة بين آخر تمرين والقسم الختامي 1 دقيقة	ترسم ثلاث خطوط على الأرض (خط قريب ومتوسط البعد وبعيد) يقف المتعلم من وضع الاستعداد ويؤدي مهارة الطعن بأداء الهجمة القاطعة من اول إشارة او خط ثم من الخط الثاني والرجوع ثم يؤدي من الخط الثالث والرجوع.	A8 12.5د أكثر عدد من التكرارات	
	تقسيم المتعلمين مجموعتين ويتقدم كل مجموعة قائد لعمل بعض تمارين الأطاله والمرونة لتخفيف جهد التمرينات في الجزء الرئيس التطبيقي	أعطاء تمارينات هوائية لغرض الاستشفاء من جهد التمرينات في الجزء الرئيسي	القسم الختامي 12 د أ- تمارين التهدئة
	يقف المتعلمين على شكل مجموعتين ويتم تذكرتهم بأهم تفاصيل المهارة الجديدة	أعطاء تغذية راجعة عن المهارة الجديدة وعن قانون اللعبة	ب- التغذية الراجعة
	الوقوف خط واحد لأداء التحية الرياضية (عاش العراق)	تعويد المتعلمين على الضبط والنظام	ج- الانصراف