

تأثير أسلوب دائرة المحطات التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين

م.م صفاء عباس شهاب عطوان/ المديرية العامة لتربية محافظة البصرة msfakabtn@gmail.com

ملخص البحث

تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى التعلم للأداء المهاري بلعبة كرة اليد للمبتدئين ، كما يمكن توضيح أهمية أسلوب دوائر المحطات في رفع مستوى الأداء الفني المهاري بكرة اليد، وبذلك نتمكن من بناء قاعدة صحيحة في لعبة كرة اليد. وكانت أهم أهداف البحث: 1- التعرف على تأثير أسلوب دائرة المحطات التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين. وكانت أهم الاستنتاجات:- أسلوب دائرة المحطات التعليمية من الأساليب الحديثة والمتطور ولها تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين. وتم التوصية ب:- اعتماد أسلوب دائرة المحطات التعليمية لأنه من الأساليب الحديثة والمتطور وله تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.

The effect of the educational stations circle method in teaching some skills

Basic hand roller for beginners

Abstract

The importance of research is manifested in raising the level of learning for skill performance in handball for beginners, and the importance of the station circles method in raising the level of technical skill performance in handball, and thus we can build a correct base in the handball game. The most important objectives of the research were: 1- To identify the effect of the educational stations circle method in teaching some basic handball skills for beginners. B: – Adopting the educational stations circle method because it is one of the modern and advanced methods and has a positive effect in teaching some basic skills of handball for beginners.

1- المقدمة :

يعد بناء الجيل المتحضر قاعدة مهمة وأساسية لبناء المجتمعات المتطورة ، وهذا يحدث نتيجة التعليم الصحيح والمبني بأسلوب علمي يتمشى مع فكر المتعلم والجيل المتطور .

ولهذا يعد التعليم والتربية أساس في بناء هذا الجيل المتحضرة من خلال العمل على تنشئته علميا وفكريا وتربويا في مختلف العلوم المطلوبة لخدمة المجتمع ومنها علوم الرياضة المختلفة .

ولهذا تعد التربية الرياضية هي جزء من التربية العامة التي تسعى للنهوض بمستوى المتعلم نحو الأفضل باستخدام التعلم الحركي وطرائق التدريس المناسبة وفق طبيعة الفعاليات الرياضية المختلفة لغرض التعليم الأداء المناسب وبناء قاعدة رياضية تخصصية سواء في الألعاب الرياضية الفردية أو الفرقية .

ولعبة كرة اليد إحدى الألعاب الفرقية فيها أداء فني ومهاري عالي المستوى يتطلب البناء الصحيح في تطبيق الأداء المهاري المطلوب ، وهذا أيضا يتطلب أسلوب تعليمي وتدريسي يواكب صعوبة الأداء المهاري .

وبعد أسلوب دوائر المحطات من الأساليب التعليمية المستحدثة والتي جاءت بناء الفكرة من خلال تجزئة التعليم لكل مهارة على شكل محطات وبدوائر متعددة ، بمعنى آخر كل دائرة فيها محطات تعليمية لمهارة أو اجزاء مهارة وكل ويقسم الطلبة أو المتعلمين على كل دائرة .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى التعلم للأداء المهاري بلعبة كرة اليد للمبتدئين ، كما يمكن توضيح أهمية أسلوب دوائر المحطات في رفع مستوى الأداء الفني المهاري بكرة اليد، وبذلك نتمكن من بناء قاعدة صحيحة في لعبة كرة اليد.

اما مشكلة البحث : الأداء المهاري بكرة اليد صعب الأداء بدون تجزئة حركاته إلى أجزاء مع تكرارات لكل جزء بالعدد المطلوب حتى نتمكن الانتقال إلى الجزء الآخر أو المهارة الأخرى ، وهذا يتطلب استخدام أسلوب تعليمي يواكب هذا الأداء والتعلم. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بلعبة كرة اليد كونه لاعب سابق بالإضافة أكاديمي وتربوي مختص في تعليم لعبة كرة اليد وجود إن تعلم الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد فيه تذبذب وهذا يرجع إلى استخدام أساليب لا تواكب تطور التعليم الصحيح التي تساعد في سرعة التعلم والثبات على الأداء ، وهذا بحد ذات

تعتبر مشكلة بحثية تتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأسلوب غير مجرب في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد وهو أسلوب دوائر المحطات.

وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير أسلوب دائرة المحطات التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.

ووضع الباحث مجموعة من فروض البحث :

- 1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب دائرة المحطات التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.

وشملت مجالات البحث :

- المجال البشري : اللاعبين المبتدئين في المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة البصرة

-المجال المكاني : ملعب كرة اليد في المدرسة التخصصية في محافظة البصرة

-المجال الزمني : المدة من 2022/5/2 ولغاية 2022/7/9

وتم تحديد المصطلحات الآتية:

- مفهوم أسلوب المحطات في التعليم: الأداء في المحطات يعد طريقة هادفة من طرق الأداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية ويقوم الطلاب في هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات. ومصطلح (محطة) يقصد بها مكان الأداء وينبغي ملاحظة أن الأداء في محطات لا يعد فقط من خصائص طريقة الأداء في محطات، بل يمكن استخدامه أيضا عند الأداء في مجموعات أو عند الأداء الدائري ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل طالب بالأداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الأخرى (مع مراعاة إلا يشترط أن تكون المحطات على هيئة دائرة) (فرج ، 1998، ص 114):

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين المبتدئين بكرة اليد من طلبة مدرسة (التخصصية بكرة اليد في محافظة البصرة) والبالغ عددهم (50) طالب (لاعب مبتدئ).

إما عينة البحث تم اختيارهم من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعب مبتدئ وهم يشكلون نسبة (40%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية (القرعة) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبات 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	35.626	1.356	3.806	35.741	1.623	4.541	0.163	غير معنوي
الطول/ سم	130.56	3.526	2.7	130.71	3.451	2.64	0.091	غير معنوي
دقة التصويب/ عدد	5.698	0.658	11.547	5.574	0.589	10.566	0.421	غير معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا/ عدد	5.784	0.452	7.814	5.645	0.512	9.069	0.612	غير معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م/ عدد	5.697	0.478	8.39	5.668	0.563	9.932	0.117	غير معنوي
سرعة منافسة الكرة/ عدد	8.958	0.589	6.575	8.856	0.574	6.481	0.372	غير معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل/ ثانية	16.879	0.784	4.644	16.745	0.841	5.022	0.349	غير معنوي

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

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

2-3-2 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 .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج التعليمي في كرة اليد في تحديد متغيرات البحث .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة: (اسماعيل ، 2002، ص 63-117)

2-4-2-1 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 ملامسا 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 (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

2-4-2-2 اختبار دقة التصويب من القفز عاليا :

- الهدف من الاختبار : دقة التصويب من القفز عاليا - الأدوات : 12 كرة ، جهاز قفز عالي بارتفاع 150 سم وتكون المسافة بين القائمين 2م ، مع وجود 4 فتحات كل منها (40 x 40 سم) تمثل الزوايا الأربعة للمرمى .

- طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف البداية تبعا لليد المصوبة ، وإمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكا بالكرة .
- يبدأ اللاعب في اخذ من 2-3 خطوات ثم يودي التهديف مع القفز عاليا إلى المربع 1 ثم إلى 2 ثم إلى 3 ثم إلى 4 - يكرر الأداء 3 مرات أي التهديف 12 كرة ، 3 منها إلى كل مربع من المربعات الأربعة .
- الشروط : عدم اخذ أكثر من ثلاث خطوات .

2-4-3 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).

2-4-4 سرعة مناولة الكرة :

- الهدف من الاختبار: اختبار سرعة مناولة الكرة بين لاعبين
- الأدوات: كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف .
- طريقة الأداء : يتم مناولة واستلام الكرة بين لاعبين اثنين المسافة بينهما 7 م والمناولة بأي أسلوب أو مهارة مناولة .
- التسجيل : تحتسب عدد المناولات في 30 ثا لكل محاولة .

- عدد المحاولات : محاولتان ثم نجمع المحاولة الأولى + المحاولة الثانية ، ونقسم على اثنين .

2-4-5 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكلتا 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 .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/5/2 على عينة من نفس اللاعبين (طلبة متوسطة) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2022/5/8

2-5-2 تطبيق الأسلوب التعليمي : قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات وتطبيقها بأسلوب دوائر المحطات التعليمية لتعليم الأداء المهاري بكرة اليد ، وتم تطبيق الأسلوب خلال القسم الرئيس من الوحدات التعليمية وفي القسم التطبيقي من الوحدات التعليمية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن، وتم الاعتماد على أهداف وشروط هذا الأسلوب ، وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ 2022/5/9 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2022/7/8

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2022/7/9

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد 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.

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

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

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
دقة التصويب/عدد	5.698	6.998	0.471	2.76	معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا/ عدد	5.784	7.025	0.554	2.24	معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	5.697	7.056	0.598	2.272	معنوي
سرعة منافسة الكرة/عدد	8.958	9.926	0.298	3.248	معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل/ثانية	16.879	15.365	0.598	2.531	معنوي

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

جدول (3)

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

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
دقة التصويب/عدد	5.574	8.125	0.789	3.233	معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا/ عدد	5.645	9.236	0.956	3.756	معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م/عدد	5.668	9.123	0.912	3.788	معنوي
سرعة منافسة الكرة/عدد	8.856	10.998	0.879	2.436	معنوي

الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	16.745	14.325	0.782	3.094	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

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
دقة التصويب/عدد	6.998	0.853	8.125	0.923	2.696	معنوي
دقة التصويب من القفز عاليا/ عدد	7.025	0.779	9.236	0.891	2.211	معنوي
المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد	7.056	0.895	9.123	0.992	4.644	معنوي
سرعة مناوله الكرة/عدد	9.926	0.653	10.998	0.745	3.248	معنوي
الطبطة حول ملعب مستطيل/ثانية	15.365	0.689	14.325	0.784	2.997	معنوي

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

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت الأداء المهاري بكرة اليد ، ويرجع سبب تعلم المجموعة الضابطة إلى الأسلوب المتبع من قبلهم والمطبق بصورة منتظمة من قبل المتعلمين والتنوع في التمرينات 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" (عبد الكريم ، 1990 ، ص 25).

كما ان التنظيم للدرس والمخرجات صحيحة في التعلم ساعد على حدوث تغيرات في الأداء المهاري للمجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عنايات محمد احمد (1998) "التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة

على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها " (احمد ، 1998 ، ص 92).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الأداء المهاري بكرة اليد والتي يرجع إلى الأسلوب المستخدم بالشكل الصحيح وهو أسلوب دوائر المحطات والتي ينتقل المتعلم فيها من محطة إلى أخرى بعد إتقان في المهارة في المحطة الأولى وهذا سر نجاح البرنامج التعليمي الموضوع إذ يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (محسن ، 1996 ، ص 98).

ويعد الأسلوب دوائر المحطات من الأساليب التي يتم التركيز فيها على متطلبات تعلم المهارة في المحطة والانتقال إلى المحطة الأكثر صعوبة وكل محطة تعتبر دائرة يركز فيها المتعلم على الاداء الصحيح وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) (1987) في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (علاوي ، 1987 ، ص 115).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أسلوب دائرة المحطات التعليمية من الأساليب الحديثة والمتطور ولها تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.

2- تقسيم المتعلمين في دوائر حسب مستواهم وأدائهم للمهارة يساعدهم الانتقال من محطة إلى أخرى حسب الصعوبة وهذا سر نجاح المجموعة التجريبية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد أسلوب دائرة المحطات التعليمية لأنه من الأساليب الحديثة والمتطور وله تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمبتدئين.
- 2- التأكيد على تقسيم المتعلمين في دوائر حسب مستواهم وأدائهم للمهارة يساعدهم الانتقال من محطة إلى أخرى حسب الصعوبة وهذا سر نجاح المجموعة التجريبية في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد.

المصادر:

- 1- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 2- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- 3- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- 4- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 5- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية للأسلوب دوائر المحطات)

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1,2 أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الأداء المهاري بكرة اليد

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي	15 دقيقة	تسجيل الحضور - الإحماء العام - الإحماء الخاص		
القسم الرئيسي:	85 دقيقة	شرح مهارة المناولة والتصويب والطبقة		تقسيم المتعلمين الى دوائر وكل دائرة تنتقل على محطات تعليمية
1- التعليمي	35 دقيقة	- المحطة الأولى: أداء مهارة الطبقة بين الشواخص.		
		2- المحطة الثانية: أداء المناولة مع الزميل ومرة على الدوائر المرسومة على الحائط.		
		3- المحطة الثالثة: أداء التصويب على مربعات مرسومة على الهدف.		
	50 دقيقة	4- المحطة الرابعة: اداء المهارات الثلاثة الطبقة والمناولة والاستلام من الزميل والتهديف.		
2- التطبيقي				
القسم الختامي	10 دقيقة	تهنئه وتنفس وإعطاء واجبات		