



The effect of VR exercises to learning some basic football skills for aged (12-14) years

Ali Marza Hamza ^{*1} , Prof. Dr. Ahmed Mortada Abdul Hussein ² ,

Prof. Dr. Hassan Ali Hussein ³ 

^{1,2,3} Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Kerbala, Iraq.

*Corresponding author: ali.merzah@s.uokerbala.edu.iq

Received: 03-02-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

In our current era, interest in scientific technologies has become an urgent necessity in all areas of life. The sports field has enjoyed a share of development in modern educational technologies due to their prominent role in the educational process through the use of virtual reality (VR) glasses. Its use in the sports field has become an important matter that brings fun, excitement and motivation to the educational unit towards learning. The aim of the research is to identify the effect of exercises specific to (VR) technology in learning some basic skills for football players aged (12-14) years, and to identify the superiority of the effect between the experimental and control groups in learning some basic skills for football players aged (12-14) years. The researchers adopted the experimental approach by designing two equal groups (experimental and control) with pre- and post-tests. The research community was determined by the players of Al-Najah Specialized School for Football aged (12-14), numbering (40) players. The basic research sample was selected with (24) players and divided equally into two groups (experimental, control) with (12) players for each group. The basic skills in football were measured (passing, rolling, scoring). The educational units were applied to the experimental group for a period of (6) weeks, with (18) educational units, (3) units each week, the duration of the educational unit was (90) minutes. Among the conclusions that the research reached was that the exercises prepared with (VR) technology helped in learning the basic skills in football (passing, rolling, scoring). The process of displaying the model's skill performance exercises using VR technology had a significant and effective impact on the learning process. The study came out with a set of recommendations, including conducting studies that include the use of VR technology in learning tactical behavior situations in football, and conducting studies that include the use of VR technology in learning the basic activities and skills of sports games in general.

Keywords: Vr Drills, Basic Skills, Football.



تأثير تمارين بتقنية (VR) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢-١٤) سنة

م. علي مرزح حمزة، أ.د. احمد مرتضى عبد الحسين، أ.د. حسن علي حسين

ali.merzah@s.uokerbala.edu.iq

hasan.jebory@uokerbala.edu.iq

ahmed.murtda@uokerbala.edu.iq

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/٣ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

اصبح الاهتمام بالتقنيات العلمية في عصرنا الحالي ضرورة ملحة في جميع مجالات الحياة ، وقد حظي المجال الرياضي بنصيب من التطور في التقنيات التعليمية الحديثة لما لها من دوراً بارزاً في العملية التعليمية من خلال استخدام نظارة الواقع الافتراضي (VR) ، إذ بات استعمالها في المجال الرياضي من الامور المهمة والتي تفيض على الوحدة التعليمية المتعة والتشويق والدافعية نحو التعلم ، وهدف البحث الى التعرف على أثر التمارين الخاصة بتقنية (VR) في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة ، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة . وانتهج الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين مدرسة النجاح التخصصية بكرة القدم بعمر (١٢-١٤) ، والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بواقع (24) لاعب وتقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بواقع (١٢) لاعب لكل مجموعة ، وتم قياس المهارات الأساسية في كرة القدم (التمريرة ، الدرجة ، التهديف) .، وطبقت الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية لمدة (٦) اسابيع بواقع (١٨) وحدة تعليمية ، (٣) وحدات كل أسبوع ، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ومن الاستنتاجات التي خرج بها البحث ان التمارين المعدة بتقنية (VR) ساعدت في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم (التمريرة ، الدرجة ، التهديف) ، وإن عملية عرض تمارين الاداء المهاري للنموذج بتقنية (VR) كان لها الاثر الكبير والفعال في عملية التعلم . وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات منها اجراء دراسات تتضمن استخدام تقنية (VR) في تعلم مواقف التصرف الخططي بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تمارين بتقنية (VR)، المهارات الأساسية، كرة القدم.

١ - المقدمة:

اصبح الاهتمام بالتقنيات العلمية في عصرنا الحالي ضرورة ملحة في جميع مجالات الحياة ، إذ يعد من اولويات الدول واهم مقاييس تقدم الامم وخصوصاً في المجال التعليمي ، وقد أهتم الباحثون في استعمالها في بحوثهم ودراساتهم لما تحقّقه من نجاحات كبيرة وفائقة تختصر الكثير من الوقت والجهد وتعطي نتائج مهمة ، واصبح الاعتماد عليها في جميع مجالات التعلم والتعليم وخاصة في الدول المتقدمة لما لها من نتائج ايجابية ، وفي المجال الرياضي بدأ اهتمام الباحثون باستخدام التقنيات العلمية الحديثة في مجال التعلم والتدريب وذلك عن طريق استخدام الواقع الافتراضي بالإضافة الى التمرينات. تعد التمرينات من اهم الركائز التي تستند عليها العملية التعليمية لذلك يعمل المعلم بإعدادها واختيار الانسب منها واعطائها بصورة جيدة ومختلفة تلائم الفئة العمرية، إذ يعمل على توظيفها في ضوء قابليات المتعلمين ومدى استجابتهم للتعلم وفق أسس وخطوات علمية مدروسة تساعدهم على خلق قاعدة من المعلومات تسهم في تعلم المهارات الأساسية.

وقد حظي المجال الرياضي بنصيب من التطور في التقنيات التعليمية الحديثة لما لها من دوراً بارزاً في العملية التعليمية من خلال استخدام نظارة الواقع الافتراضي (VR)، "وهي عبارة عن نظارة تغمر المستخدم تماماً في العالم الافتراضي فتقوم بالتحكم بالحركة داخل البيئة"

(سعد عبد القادر ، ٢٠٢٤ ، ٩٩)

، إذ بات استعمالها في المجال الرياضي من الامور المهمة والتي تفيض على الوحدة التعليمية المتعة والتشويق مما يزيد من دافعتهم نحو التعلم ، إذ يبعث الرغبة والاثارة ويبعد الملل عن المتعلم ، إذ تسمح للمتعلم الدخول الى بيئة الواقع الافتراضي وعزل جميع المؤثرات الخارجية والانغماس بمشاهدة ورؤية جميع جزئيات وتفاصيل الاداء ، وتعمل هذه على تبسيط المعلومات للمتعلمين وجعل التعلم اسهل على المعلم من خلال توفير وقته و مساعدته في زيادة انتاجيته ومنحه مدة زمنية اطول للتركيز على المتعلم ولعبة كرة قدم احدى الالعاب الفرقية التي تتمتع بخصوصيتها في تنوع مهاراتها والتي تحتاج الى طريقة تعليمية مميزة والاهتمام بتعليمها وتطور مستوى ادائها، فهي تتمتع بأحداث غير متوقعة خلال المباريات والتي تتميز بالمتعة والتشويق من قبل ممارسيها ومتابعيها، وبذلك يتطلب من لاعب كرة القدم اعداداً شاملاً في جميع النواحي العقلية والحركية والمهارية.

ومن هنا برزت اهمية البحث الحالي والحاجة اليها والرغبة لدى الباحثون لتسليط الضوء على استخدام تمرينات بتقنية (VR) في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة، وهي

فكرة ان طبقت من الممكن التغلب على الجوانب السلبية التي ترتبط بتعلم المهارات، وايضاً تمثل اضافة علمية الى البحوث والدراسات المتخصصة في تعلم مهارات كرة قدم. يشهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً غير مسبوق ، مما جعل من القائمين والمتابعين على العملية التعليمية ان يشركوا التقنيات الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية عن طريق عرض مجموعة من التمرينات المعدة من قبل الباحثون بتقنية (VR) التي يمكن من خلالها اىصال الفكرة والمعلومات بصورة جيدة والوصول الى نتائج حقيقية ، وكما ادرك الباحثون ونحن في القرن الحادي والعشرون ان نفكر بشكل جدي بإدخال التقنيات الى جانب الخبرات الشخصية التي يمتلكها المعلمين لكي نحاول مواكبة التطورات الحاصلة في المجال الرياضي ، ولكون الباحثون مختصين في لعبة كرة قدم لاحظوا قلة استخدام واستثمار التقنيات ومنها تقنية نظارة الواقع الافتراضي (VR) في المدارس التخصصية والاعتماد على اسلوب المدرب فقط من خلال الشرح واداء النموذج وعدم الاستعانة بهذه التقنيات الحديثة التي تناسب المرحلة العمرية والتي قد يكون لها الاثر الكبير في تعلم المهارات الاساسية بكرة قدم ، لذا باتت الحاجة الى مزج الخبرات الشخصية باستعمال تقنية (VR) ، مستمراً ما يتوفر منها محاولة لتحسين العملية التعليمية تماشياً مع التطورات الحاصلة في الوقت الحاضر من خلال اعداد تمرينات بتقنية (VR) في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة، كونها من العمليات التي تضمن وصول المعلومات وتفاصيلها بشكل افضل الى اللاعبين .

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمرينات بتقنية (VR) للمهارات الأساسية بكرة قدم.
- ٢- التعرف على أثر التمرينات الخاصة بتقنية (VR) في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة.
- ٣- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة قدم بأعمار (١٢-١٤) سنة.

٢ - إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لكونه يتلاءم مع مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي مدرسة النجاح التخصصية بكرة قدم بعمر (١٢-١٤) سنة، والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً، وتم اختيار عينة استطلاعية بواقع (٨) لاعبين شكلوا نسبة (٢٠%) من مجتمع البحث، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بواقع (24) لاعب شكلوا نسبة (٦٠%) من مجتمع البحث، وتم

تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) بالطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (١٢) لاعب لكل مجموعة.

٢-٢-١ تجانس عينة البحث:

لضمان صحة اختيار العينة ومدى تمثيلها لمجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً فضلاً عن ضمان صحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها ، قام الباحثون بأجراء التوصيف الاحصائي للمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على عينة البحث والتي تمثلت بالقياسات الاتية (العمر البيولوجي والوزن والطول) ، ودلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت المنحنى الاعتدالي للتوزيع الطبيعي ، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات الدراسة ، كون ان من خواص المنحنى الاعتدالي إن يكون معامل الالتواء محصوراً ما بين القيمتين (+١) ، والجدول (١) يبين النتائج .

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٢,٩١٧	١٣	٠,٧٧٦	-٠,٣٢٢
الوزن	كغم	٣٥,٥٨٣	٣٦	٤,٥٠٠	-٠,٢٧٨
الطول	سم	١٤٤,٣٣٣	١٤٧	١٠,٥٢٤	-٠,٧٦٠

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- ملعب كرة القدم.
- كرات قدم عدد (١٢).
- ساعة توقيت رياضية عدد (٣).
- صافرة عدد (٥).
- آلة تصوير نوع Canon عدد (١) .
- حاسبة لا بتوب نوع (Lenovo) عدد (١) .
- نظارة الواقع الافتراضي (VR) عدد (١٢).
- موبايل إندرويد عدد (١٢).

٢-٤-١ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم: حدد الباحثون المهارات الأساسية في كرة القدم وهي (التمريرة، الدحرجة، التهديف).

٢-٤-١-١ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم:

حدد الباحثون مجموعة من الاختبارات الخاصة بمهارات كرة القدم المرشحة وهي (التمريرة ، الدحرجة ، التهديف) ، وتم اعداد استمارة استبانة حول تحديد صلاحية الاختبارات التي تقيس المهارات الاساسية المرشحة ، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (١١) خبيراً ومختصاً ، لأخذ آرائهم لتحديد الصلاحية لكل اختبار مرشح ، وتم تحليل آراء الخبراء إحصائياً باستعمال اختبار (كا^٢) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) ، واعتماد الاختبارات التي تكون قيمة (sig) اقل من (٠,٠٥) ، والجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢) يبين صلاحية الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة القدم المرشحة

المهارات	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح	قيمة(كا ^٢) المحسوبة	قيمة sig	النتيجة
التمريرة	اختبار التمريرة باتجاه هدف أبعاده (٧٥ × ٥٠ سم) من مسافة (٧,٥ م)	٧	٤	٠,٨٢	٠,٥٤٩	غير مقبول
	اختبار التمريرة نحو هدف صغير يبعد مسافة (١٠ متر)	٨	٣	٢,٢٧	٠,٢٢٧	غير مقبول
	التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة ٢٠ متر.	١١	٠	١١	٠,٠٠٠	مقبول
الدحرجة	الدحرجة بين (٥) شواخص ذهاباً وإياباً.	١١	٠	١١	٠,٠٠٠	مقبول
	دحرجة الكرة حول اربعة شواخص على شكل قوس	٧	٤	٠,٨٢	٠,٥٤٩	غير مقبول
	الدحرجة بالكرة بين (٧ شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (١,٥م) ذهاباً وإياباً.	٨	٣	٢,٢٧	٠,٢٢٧	غير مقبول
التهديف	اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة على الجدار	٨	٣	٢,٢٧	٠,٢٢٧	غير مقبول
	اختبار التهديف من الحركة بين الشواخص ، مختلفة المسافات .	٨	٣	٢,٢٧	٠,٢٢٧	غير مقبول
	التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات	١١	٠	١١	٠,٠٠٠	مقبول

٢-٤-١-٢ توصيف اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم:

أولاً: اختبار التمرير بكرة القدم:

- اسم الاختبار: التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة ٢٠ متر. (ثامر واخرون، ١٩٩١، ٧٧)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير بكرة القدم.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٣)، وهدف صغير أبعاده (١٠ سم × ٦٣ سم).
- طريقة الأداء: يرسم خط بطول (١) متر على مسافة (٢٠) متر عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية، ويقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بتمرير الكرة نحو الهدف لتدخل فيه، وتعطى لكل لاعب (٣) ثلاث محاولات متتالية.
- طريقة التسجيل:

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير.
- درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (٦) درجات.

ثانياً: اختبار الدرجة بالكرة

- اسم الاختبار: الدرجة بالكرة بين (٥) شواخص ذهاباً وإياباً. (مفتي إبراهيم، ١٩٩٤، ٢٢٢)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الدرجة بكرة القدم.
- الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (٢) مترين من الشاخص الأول وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (١,٥) متر، كرات قدم، ساعة توقيت، صافرة.
- طريقة الأداء: بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً بين الشواخص بالدرجة والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.
- طريقة التسجيل: يحسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

ثالثاً: اختبار التهديف بكرة القدم:

- اسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات.
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.
- الأدوات المستخدمة: شريط، هدف كرة قدم قانوني، ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (٥).

- **طريقة الأداء:** توضع (٥) كرات على خط (١٨) ياردة والمسافة بين كرة واخرى (١) ياردة، إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وبحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة.

- **طريقة التسجيل:** تحسب عدد الإصابات وكما يأتي:-

- ١- (٥) درجات عند التهديف في المنطقة رقم (٥)
- ٢- (٤) درجات عند التهديف في المنطقة رقم (٤)
- ٣- (٣) درجات عند التهديف في المنطقة رقم (٣)
- ٤- (٢) درجات عند التهديف في المنطقة رقم (٢)
- ٥- (١) درجة عند التهديف في المنطقة رقم (١) العارضة والعمود
- ٦- صفر خارج حدود المرمى.
- ٧- تعطى للاعب خمسة محاولات.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

لكي يتمكن الباحثون من ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل، وعليه تم اجراء تجربة استطلاعية المهارات الاساسية بكرة القدم (التمرير، الدحرجة، التهديف)، على مجموعة من لاعبي مدرسة النجاح التخصصية بكرة القدم من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (٨) لاعبين، والهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- ١- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها.
 - ٢- تهيئة فريق العمل المساعد، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم.
 - ٣- معرفة استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
 - ٤- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار والاختبارات جميعاً.
- لذا قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الخميس) الموافق (٢٠/٦/٢٠٢٤) الساعة (٩ صباحاً) على ملعب الخيرات الرياضي.
- ## ٢-٦ الاسس العلمية:

قام الباحثون باستخراج الاسس العلمية الاتية:

- ١- **الصدق:** تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين وقد ثبت صدقه بعد ان حصل على اتفاق تام من قبل الخبراء باعتماد دلالة (كا^٢).
- ٢- **الثبات:** تم حساب معامل الثبات بطريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، على افراد العينة الاستطلاعية في يوم (الخميس) الموافق (٢٠/٦/٢٠٢٤)، وبعد مرور (٧) ايام طبقت الاختبارات على

نفس العينة في يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٦/٢٧)، وللتأكد من الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني، وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين معامل الثبات لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات	قيمة sig
١	التمرير	درجة	٠,٨٧٣	٠,٠٠٠
٢	الدحرجة	ثانية	٠,٨٦٠	٠,٠٠١
٣	التهديف	درجة	٠,٨٨٩	٠,٠٠٠

٣-الموضوعية: إن الموضوعية تعني اختلاف المقيمين في الحكم على الأداء الحركي، وقد امتازت الاختبارات بالموضوعية كونها اعتمدت على الزمن والدرجة والتكرار.

٢-٧ وضع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية:

قام الباحثون بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة بإعداد وحدات تعليمية للمجموعة تجريبية ، إذ تضمنت تدريبات مجموعة الانغماس بالواقع الافتراضي من خلال استخدام نظارة الـ (VR) في الجزء التعليمي البالغ زمنه (٢٥) دقيقة بشرح المعلومات العامة عن المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير ، الدحرجة ، التهديف) وشروط ادائها بالشكل الصحيح باستخدام نظارة الـ (VR) فضلاً عن التذكير بمراحل أداء كل مهارة من خلال مشاهدة مراحل أداء كل مهارة بمقاطع فيديو من قبل اللاعبين عن طريق استخدام النظارة (VR) ، ومن ثم يقوم اللاعب بتطبيقها عملياً ضمن الجزء التطبيقي بزمن قدره (٤٥) دقيقة ، وذلك لانغماس اللاعب المتعلم في مشاهدة أداء التمرين وإدراك جميع جزئيات وتفاصيل الأداء وعزل المؤثرات الخارجية، مع الأخذ بنظر الاعتبار القواعد القانونية للأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء .

وبناءً على ذلك تتطلب اجراء تنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية لمدة (٦) اسابيع بواقع (٣) وحدات تعليمية، وبهذا يكون عدد الوحدات التعليمية (١٨) وحدة تعليمية، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، وقد تم تقسيم الوحدات التعليمية الى ثلاثة اقسام وهي: -

١- القسم الاعدادي: زمن القسم (١٠) دقائق، الغرض منه اعداد وتهيئة الجسم والجهزة الوظيفية ويحتوي على مجموعة من تمارين الاحماء العام وتمارين الاحماء الخاص.

٢- القسم الرئيسي: زمن القسم (٧٠) دقيقة، ويتم شرح المعلومات الخاصة بكل مهارة ضمن النشاط التعليمي وبعدها يتم التطبيق العملي للمهارات بصورة بطيئة وبحركة سريعة وكاملة والتدرج من الحركات البسيطة الى الحركات الصعبة والمركبة.

٣- القسم الختامي: زمن القسم (١٠) دقائق، وفيه تمارين استرخاء وتهدة الجسم مع استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الاكتاف والرأس والاطراف العليا والسفلى.

٢-١٨ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة برفقة فريق العمل المساعد، والمتمثلة باختبارات القدرات البصرية (الدقة البصرية المتحركة، الرؤية المحيطية، التتبع البصري)، والقدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الاستجابة الحركية السريعة، القدرة على الربط الحركي) والمهارات الاساسية بكرة القدم (التمرير، الدحرجة، التهديف) في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٤/٦/٣٠) الساعة التاسعة صباحاً، في ملعب الخيرات الرياضي.

٢-٩ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية بكرة القدم (التمرير، الدحرجة، التهديف) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية لكي يتمكن الباحثون من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، وتحقق الباحثون من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (ليفين) في المتغيرات التابعة ، وظهر ان المجموعتين متجانسة في جميع المتغيرات وذلك لان قيمة (sig) ظهر اعلى من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وتحقق الباحثون من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ، وظهر ان المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات وذلك لان قيمة (sig) ظهر اعلى من مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

الجدول (٤) يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التجانس		التكافؤ		الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	قيمة Sig	قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	
التمرير	2.500	0.522	2.417	0.669	1.100	0.306	0.304	0.764	غير معنوي
الدحرجة	12.477	0.564	12.630	0.875	2.134	0.158	0.510	0.615	غير معنوي
التهديف	8.083	1.379	7.917	2.151	1.329	0.261	0.226	0.823	غير معنوي

2-10 تطبيق الوحدات التعليمية:

قام الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية على افراد مجموعة البحث التجريبية في حين أبقى افراد المجموعة الضابطة ضمن البرنامج المتبع من قبل المدرب، إذ تم تنفيذ اول وحدة تعليمية يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/٧/١) وتنفيذ اخر وحدة تعليمية يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/٨/١٢) وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعلم مهارات كرة القدم المستهدفة وبما ينسجم مع امكانيات اللاعبين.

2-11 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة بنظرية (VR) على عينة البحث التجريبية ، تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة برفقة فريق العمل المساعد ، والمتمثلة باختبارات القدرات البصرية (الدقة البصرية المتحركة ، الرؤية المحيطية ، التتبع البصري) والقدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الاستجابة الحركية السريعة ، القدرة على الربط الحركي) والمهارات الاساسية بكرة القدم (التمرير، الدحرجة، التهديف) في يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠٢٤/٨/١٤) الساعة التاسعة صباحاً ، في ملعب الخيرات الرياضي ، وراعى الباحثون توفير ذات الشروط والظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الامكان .

2-12 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (٢٤) للوسائل الإحصائية لغرض معالجة النتائج.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية:

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	س	ع	س	ع					
التمرير	2.500	0.522	5.250	0.867	2.750	0.622	15.326	0.000	معنوي
الدحرجة	12.477	0.564	9.712	0.428	2.765	0.365	26.215	0.000	معنوي
التهديف	8.083	1.379	16.583	1.676	8.500	2.067	14.245	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (٥) نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ ظهر قيمة (sig) ولجميع الاختبارات اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة:

الجدول (٦) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	س	ع	س	ع					
التمرير	2.417	0.669	4.167	0.577	1.750	0.452	13.404	0.000	معنوي
الدحرجة	12.630	0.875	11.005	0.613	1.625	0.489	11.513	0.000	معنوي
التهديف	7.917	2.151	13.583	1.881	5.667	2.570	7.637	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (٦) نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ ظهر قيمة (sig) ولجميع الاختبارات اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (٧) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
التمرير	درجة	5.250	0.866	4.167	0.577	3.606	0.002	معنوي
الدرجة	ثانية	9.712	0.428	11.005	0.613	5.990	0.000	معنوي
التهديف	درجة	16.583	1.676	13.583	1.881	4.125	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (٧) نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ ظهر قيمة (sig) ولجميع الاختبارات اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-٤ مناقشة نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير، الدرجة، التهديف) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، تبين أن هناك فروقاً بينهما ولكلا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية.

إذ تبين في الجدول (٥) هناك تطور للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير، الدرجة، التهديف)، ويعود ذلك إلى فاعلية الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب له تأثير في تعلم اللاعبين للمهارات الأساسية بكرة القدم، ويعزو الباحثون هذا التطور إلى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية، فضلاً عن أداء التمرينات المستمرة اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لقابليات وقدرات اللاعبين وكذلك التدرج في مستوى الصعوبة للحركات والمهارات والذي يضمن الاداء من قبل الجميع، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (نجاح مهدي شلش واكم محمد ٢٠٠٠) إلى "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والاكتساب، كما ان التدريب عامل اساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة واتقانها"

(نجاح مهدي شلش واكم محمد، ٢٠٠٠، ١٢٩)

وتبين من الجدول (٦) هناك تطور للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير، الدرجة، التهديد)، ويعزو الباحثون سبب التطور الى المنهج المعد من قبل الباحثون والذي يتضمن استعمال نظارة الواقع الافتراضي (VR) في عرض التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحثون مما ادى الى رفع مستوى اداء اللاعبين في تلك المهارات، ويؤكد (ربيع خلف وعمر سمير، ٢٠٢٣) "ان استخدام تقنية الواقع الافتراضي في كرة القدم يساعد المدربين واللاعبين على معرفة وتحديد مستوياتهم وقابلياتهم الخطئية والهجومية التي تسهم في حسم نتيجة المباراة

(ربيع خلف وعمر سمير، ٢٠٢٣، ٣٧٩)

، إذ ان طريقة عرض التمرينات خلقت اجواء ايجابية وفعالة واثارة التشويق ورسم صورة واضحة ومفهومة عن كيفية الاداء المهارى، ويؤكد ذلك (قاسم لزام، ٢٠٠٥) "عندما تخلو العملية من عناصر التشويق والاثارة فان نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون التعلم اكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعد في احداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه وبشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين وبالتالي احداث تعلم واكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية"

(قاسم لزام، ٢٠٠٥، ٥٩)

كما امتازت نظارة الواقع الافتراضي (VR) بتقنياتها ثلاثية الابعاد بالدقة العالية في عرض الاداء المهارى وتفصيله بشكل دقيق جدا من مختلف الجوانب والابعاد والتي مكنت اللاعب من فهم الاداء الفني والحركي الامثل للمهارة من جهة ورسم افضل مسار وصورة حركية للمهارة في الدماغ من جهة اخرى، كما اضافت طريقة العرض للتمرينات باختلاف السرعة زيادة عامل الدقة والتركيز للاعبين اثناء المشاهدة والاداء، إذ يؤكد (محمد حيدر واخرون، ٢٠٢٤) "ان الواقع الافتراضي يجعل اللاعب اكثر تركيزاً وتفاعلاً مع التمرينات" كما ان ملائمة التمرينات لقابليات وقدرات اللاعبين ومستوياتهم لعب دوراً كبيراً في تطور ادائهم المهارى، وان استعمال افضل الوسائل والاساليب العلمية والطرق الحديثة في عرض التمرينات ومنها تقنية نظارة الواقع الافتراضي (VR) والتي تتسم بالتنوع والتشويق من دواعي الاهتمام بالعملية التعليمية وزيادة سرعة التعلم وبناء قاعدة تعليمية ناجحة، إذ يؤكد (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٣) "لطرق واساليب العرض اهمية بالغة في العملية التعليمية وان هذه الطرق والاساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم".

(محمد حسن علاوي، ٢٠٠٣، ١٣)

ومن خلال نتائج الجدول (٧) تبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير، الدرجة، التهديد) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحثون ان الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية نظراً لاستعمال افرادها تمرينات خاصة بنظارة الواقع الافتراضي (VR) التي مكنت اللاعب من رؤية التمارين بتقنية ثلاثية

الابعاد والاتجاهات قد اثر بشكل فعال وواضح في تحسن الاداء المهارى للاعبين وهذا يدل على ان المنهج بني على اسس علمية صحيحة هادفة راعت كافة الاعتبارات الخاصة والفروق الفردية سوء كانت بدنية او مهارية او غيرها .

ويرى الباحثون أن التمرينات التي تم اختيارها هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة ، فضلاً عن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات اعطت للاعبين القدرة على استيعابها والحرية في الحركة والانتقال بانسيابية وسرعة جيدة والتفاعل مع أجواء الوحدة التعليمية بدورها في اتعلم مهارات كرة قدم ، وأن العوامل التي ساعدت في تعلم المهارات ايضا التكرارات المناسبة بدرجة صعوبة المهارة واضعين بالحسبان ملاءمتها لعينة البحث ، والاستفادة من نظارة الواقع الافتراضي (VR) التي عملت على زيادة السرعة في تعلم المهارات وبهذا تكون قد اتفق مع الوحدة التعليمية ، وهذا ما اكده (امين انور واسامة كامل، ١٩٨٣) على "أن الوقت يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الاداء للحركة يعد أمراً مهماً فهو يعتمد على فطنة المعلم وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى للملائمة لكل مرحلة سنية". (امين انور واسامة كامل، ١٩٨٣، ١٥٨)

ويرى الباحثون ان استخدام نظارة الواقع الافتراضي (VR) خلق بيئة مثالية لتعلم مهارات كرة القدم إذ يتم عزل جميع المؤثرات الخارجية عن المتعلم والتركيز يكون على المهارة ، وايضا تماشياً مع التطور الحاصل في العملية التعليمية وزيادة التشويق والاثارة لدى المتعلمين وكسر الروتين المعتاد عليه عند اداء المهارات في الوحدة التعليمية ، وان مشاهدة مقاطع الفيديو بواسطة نظارة الواقع الافتراضي لنماذج أداء لاعبين عند تأديتهم التمرينات التي اعدّها الباحثون وهذا ما أكده (يعرب خيون، ٢٠٠٢) "عندما تكون هنالك صورة واضحة في عقل المتعلم فأنتنا نتوقع أداءاً صحيحاً". (يعرب خيون، ٢٠٠٢، ١١)

إن استخدام العينة التجريبية لنظارة الواقع الافتراضي بالشكل الصحيح وتطبيقهم لما يشاهدوه وتنفيذهم لعدد التكرارات للتمرينات والتزامهم ساعد في تعلمهم للمهارات ، إذ يؤكد (موفق اسعد، ٢٠٠٧) "ان تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط او من خلال مشاهدة نموذج او عن طريق شرح وعرض المهارة من قبل المعلم الا اذا تم التعلم والتدريب عليها باستمرار فالتدريب والممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عملية التعلم لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم باتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة".

(موفق اسعد، ٢٠٠٧، ٣٣)

ان اختيار التمرينات المناسبة وطريقة عرضها لمستوى وقدرات المتعلمين والتدريب عليها بشكل متواصل ومكرر يعطي نتائج إيجابية، اضافة الى مراعاة مدى تناسب الاداء مع مستوى الجهد المبذول الذي يعد

من النقاط المهمة التي يجب التأكيد عليها في مراحل تطبيق المهارة وفي هذا الخصوص اشار (قاسم المندلاوي واخرون ١٩٩٠) "التمارين الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في زيادة مقدار التعلم".

(قاسم المندلاوي واخرون، ١٩٩٠، ٢٨٥)

وان استجابة المتعلمين لكافة متطلبات التعلم من خلال الوحدات التعليمية باعتبارها اهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف، اذ اشار (نزار الطالب وكامل الويس ٢٠٠٠) "ان الرياضي الذي يسعى نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله، وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم ومهمل فيجب على المربي الرياضي ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة ولكي يعرف الرياضي مدى تقدمه".

(نزار الطالب وكامل الويس، ٢٠٠٠، ١٢٠)

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- إن التمرينات المعدة بتقنية (VR) ساعدت في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم (التمرير، الدحرجة، التهديف).
- ٢- إن عملية عرض تمرينات الاداء المهاري للنموذج بتقنية (VR) كان لها الاثر الكبير والفعال في عملية التعلم.
- ٣- إن عرض تمرينات الاداء المهاري للنموذج بتقنية (VR) راعى الفروق الفردية بين اللاعبين.

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام تقنية (VR) في العملية التعليمية.
- ٢- الاعتماد على النموذج في العرض من خلال تقنية (VR).
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على التصرف الخططي بكرة القدم.

المصادر

- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (١٩٨٣): التربية الحركية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ثامر محسن إسماعيل وآخرون (١٩٩١): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل.
- ربيع خلف جميل الزهيري وعمر سمير ذنون ملا حمو (٢٠٢٣): بناء مواقف هجومية لقياس التصرف الخططي في الركلة الركنية للاعبين كرة قدم الصالات باستخدام تقنية العالم الافتراضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (٢٦)، العدد (٨٣).
- سعد عبد القادر ماهر (٢٠٢٤): الظل الرقمي، دورية همس الحوار.
- قاسم المندلوي وآخرون (١٩٩٠): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- قاسم لزوم صبر (٢٠٠٥): موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية.
- محمد حسن علاوي (٢٠٠٣): مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، دار المعارف.
- محمد حيدر شمخي وآخرون (٢٠٢٤): تصميم تمارين مشابهة للأداء باستخدام الذكاء الاصطناعي بواسطة نظارة (Oculus Quest 2) وأثرها في مهارة الاخمد بالصدر -درجة مستقيمة-تهدف المركبة والتصرف الخططي للاعبين اندية الديوانية بكرة القدم للشباب، المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية، العدد (١٤).
- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- منتظر علي عبد الحسين وفراس سهيل إبراهيم وحسين حمزة جواد (٢٠٢٤): تأثير استراتيجية ويتلى في تعلم اداء مهارتي الارسال واستقباله بالكرة الطائرة للطلاب، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، ١(٥)
- موفق اسعد محمود (٢٠٠٧): التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط١، عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد (٢٠٠٠) التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- نزار الطالب وكامل لويس (٢٠٠٠): علم النفس الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- يعرب خيون (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، ٢٠٠٢.

الملحق (١) نموذج لوحدة تعليمية

الهدف التعليمي: تعلم مهارة التمرير بكرة قدم (بداخل وبخارج وبأسفل القدم)

الهدف التربوي: تعويد اللاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية

عدد اللاعبين: ١٢ لاعب اليوم: الاثنين التاريخ: ٢٠٢٤/٧/١

الاجهزة والادوات: نظارات (VR) عدد (١٢)، موبايل اندرويد عدد (١٢)، كرات قدم عدد (٦)، صافرة.

المكان: ملعب الخيرات الرياضي. زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة.

اقسام الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم (التشكيلات)	الملاحظات
القسم الاعدادي	١٠ د	حضور اللاعبين تحضير الادوات والاجهزة.	xxxxxxxxxx	التأكيد على الوقوف
المقدمة	٢ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية	T	الصحيح والمسافات
الاحماء العام	٣ د	والمفاصل.		واداء الاحماء
الاحماء الخاص	٥ د	تمارين بدنية متخصصة كحركة الرجلين جانباً او خلفاً او سحب الرجلين مع تمارين بالكرات	xxxxxxxxxx	بالصورة الصحيحة
			T	
القسم الرئيسي	٧٠ د	شرح مهارة التمرير (بداخل وبخارج وبوجه القدم) مع شروط		اجابة المدرب عن
الجزء التعليمي	٢٥ د	اداءها بالشكل الصحيح باستخدام نظارة (VR) : - ان تكون الكرة قريبة من اللاعب قدر الامكان. - ان يكون نظر اللاعب الى الزميل او مكان اوصول الكرة اثناء التمريرة. - ثني قليل في مفصل الركبة. - تكون الذراعان بجانب الجسم للمحافظة على التوازن وعدم التصلب. مشاهدة اداء (٤) تمارين لمهارة التمريرة بكرة القدم (بداخل وبخارج وبأسفل القدم) باستخدام تقنية نظارة (VR)		الاسئلة المطروحة من قبل اللاعبين
				ضرورة الانتباه والتفاعل عند عرض التمرينات بتقنية نظارة (VR).
الجزء التطبيقي	٤٥ د	تعلم أداء مهارة التمرير من خلال ما تم مشاهدته للتمرينات ادناه ضمن تقنية (VR) مع الاخذ بنظر الاعتبار القواعد القانونية للأداء مع تصحيح الأخطاء. تطبيق تمرين (١) : يقسم اللاعبين الى (٤) مجاميع تتكون المجموعة الواحدة من (٣) لاعبين ، تقف كل مجموعة مقابلة للأخرى ، المسافة بينهما (٨)م ، بعد سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بمناولة		التأكد على ملاحظة الأخطاء الشائعة وتصحيحها من قبل المدرب.

		الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة الثانية المقابلة له ليقوم الآخر بإرجاع الكرة بمناولة الى اللاعب الثاني من المجموعة الاولى المقابلة له ثم يقوم اللاعبان بالعودة سريعا خلف زملائهم من المجموعة وهكذا يستمر اداء التمرين لجميع اللاعبين وللمجموعتين الثالثة والرابعة ايضا بنفس الطريقة و المجموعة التي تقوم بأداء المهارة بشكلها الصحيح والحفاظ على الكرة تعتبر هي الفائزة . تطبيق تمرين (٢) : يقسم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (٦) لاعبين يقفون على شكل قاطرة واحداً تلو الآخر، من مسافة (٨) م عن الجدار يقف اللاعب الأول من كل مجموعة و يقوم بمناولة الكرة باتجاه الجدار ثم يعود إلى الخلف ليقوم بالمناولة اللاعب الثاني من كل مجموعة وهكذا يستمر اداء التمرين بنفس الطريقة لجميع اللاعبين وللمجموعتين، والمجموعة التي تقوم بأداء المهارة بشكلها الصحيح والحفاظ على الكرة تعتبر هي الفائزة . تطبيق تمرين (٣): يقسم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تتكون من (٦) لاعبين يقفون على شكل قاطرة، ينظم التمرين بوضع شاخصين امام كل مجموعة على أن تكون المسافة بين الشاخصين (١,٥) م، يقف اللاعب الأول من كل مجموعة على مسافة (٨) م عن الشواخص، بعد سماع الصافرة يقوم بالمناولة على أن تمر الكرة من بين هذين الشاخصين ثم يعود للخلف ليقوم اللاعب الثاني بالمناولة وهكذا يستمر التمرين لجميع اللاعبين وللمجموعتين، والمجموعة التي ادت مناولة الكرة بين الشاخصين بالشكل الصحيح وبجاح تعتبر هي المجموعة الفائزة. تطبيق تمرين (٤) : يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجاميع كل مجموعة تتكون من (٤) لاعبين بحيث يقف لاعبين المجموعة بزوايا المربع التي تكون ابعاده (٦ × ٦) م وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى الزميل الآخر وتكون المناولة على شكل حرف × (مناولة قطرية) وتكون المسافة بين لاعب وآخر (٦) م وهكذا يستمر التمرين لجميع اللاعبين والمجاميع، والمجموعة التي تقوم بأداء المهارة	
--	--	---	--

		بشكلها الصحيح والحفاظ على الكرة تعتبر هي الفائزة .		
		تمارين استرخاء وتهديئة عامة للجسم.	١٠ د	القسم الختامي