

تأثير تصميم تعليمي شامل في تطوير أداء مهارتي الارسال من الاعلى (التنس)

والدفاع عن الملعب بالكره الطائره للطلاب

م.د قيصر محمد مهدي

تاريخ نشر: 2025/6/25

تاريخ استلام: 2025/1/18

الملخص

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التصميم التعليمي الشامل من خلال الوحدات التعليمية التي تهدف الى تطوير الاداء للمهارات الاساسية ومنها مهارة الارسال من الاعلى وكذلك الدفاع عن الملعب للطلاب. وقد تم تحديد مشكله البحث من خلال اختصاص لعبة الكره الطائره وقد تم تشخيص ضعف في مهارتي الارسال والدفاع عن الملعب ومن اجل اتقان هاتين المهارتين شرع الباحث من خلال الوحدات التعليمية ومن خلال تصميم تعليمي شامل حتى يتم التمكن من هاتين المهارتين كونهما من المهارات المهمة وحتى يتم اتقانها من قبل الطلبة. شكل طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء مجتمع البحث وعينته. وبلغ عددهم اربعة وعشرين طالباً للعام الدراسي 2024-2025، وباستخدام المنهج التجريبي، وبما يتوافق مع أهداف الدراسة، توصل الباحث إلى أن التصميم التعليمي الشامل يؤثر إيجاباً على نمو الطلاب لمهارتي الارسال من الاعلى (التنس) والدفاع عن الملعب ويوصي بضرورة تطبيقها على الفئات العمرية ليتم اعداد جيل متمكن من هاتين المهارتين .

الكلمات المفتاحية:

تصميم تعليمي شامل , الارسال من الاعلى (التنس) , الدفاع عن الملعب .



The Effect of a Comprehensive Instructional Design on Developing the Performance of the Overhand Serve (Tennis) and Court Defense Skills in Volleyball

Dr. Qaisar Muhammad Mahdi

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The study aimed to investigate the impact of a comprehensive instructional design through educational units aimed at developing students' performance in basic skills, including the overhand serve and court defense.

The research problem was identified through the volleyball specialty. Weaknesses in the skills of serving and court defense were identified. In order to master these two skills, the researcher proceeded through the instructional units and a comprehensive instructional design to master these two important skills, and to ensure that students master them.

Second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University formed the research population and sample. The study involved twenty-four students for the 2024-2025 academic year. Using an experimental approach and consistent with the study's objectives, the researcher concluded that comprehensive educational design positively impacts students' development of the skills of overhand serve (tennis) and court defense. He recommends applying this approach across age groups to prepare a generation proficient in these two skills.

Keywords:

comprehensive educational design, overhand serve (tennis), court defense..



1- التعريف بالدراسة.

1-1 مقدمة الدراسة وأهميتها.

يعد التربية البدنية أحد المجالات لتحسين الأداء المهاري من خلال طرق التدريس المختلفة, ومن هذه الأساليب التصميم التعليمي الشامل الذي هو يعتبر أسلوب تعليمي يأخذ بعين الاعتبار احتياجات كل المتعلمين ومتطلباتهم عند تصميم الوحدة التعليمية وموادها وأهدافها ، وخلال هذا الأسلوب يحاول المدرس الحفاظ على المستويات العالية للمناهج التعليمية مع تجنب أي عوائق تعيق قدرة أي متعلم على الدراسة.

وما يميزها هو احتوائها على عدد من المهارات الهجومية والدفاعية، كعناصر أساسية لتحقيق أعلى مستويات الأداء، والتي يجب على الطلاب اكتسابها وإتقانها والإلمام بجميع جوانبها التكتيكية والفنية. ولتحقيق هذا الهدف، ويهدف إلى رفع مستوى الطالب إلى أعلى مستوى من خلال الاستفادة من تصميم تعليمي شامل يمكن الطالب من فهم الفروق الدقيقة الأكثر دقة تشارك في تنفيذ أي مهارة في الكرة الطائرة.

ومن المهارات المهمة يظهر المتعلمون أداء متميزا أثناء تعلمها مهارتا الإرسال والدفاع عن الملعب فالأولى هجومية تتكون من عدة مراحل فنية يتمكن من خلالها المتعلم التميز من أدائها بصيغ وصور تتلاءم وقدراته يمتلكها تجعله مختلف عن أقرانه ، فضلا عن ذلك فإن مهارة الدفاع عن الملعب هي الأخرى فعالة في الكرة الطائرة وأيضا لها متطلبات واحتياجات خاصة لا بد من توافرها حتى يتمكن المتعلم من أدائها فهي تتطلب الشجاعة والاقدام والجرأة والقوة وسرعة.

2-1 مشكلة الدراسة.

وباعتباري لاعب كرة طائرة ومدرس تربية بدنية سابق، فقد اكتشفت من خلال الوحدات التعليمية لهذه اللعبة ولمراحل عدة ان هنالك مجموعة لا بأس بها من الطلاب في أثناء قيامهم بأداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة يظهرون ضعفاً واضحاً لهذه المهارات لاسيما بمهارتي الإرسال من الأعلى (التنس) والدفاع عن الملعب ولكونهما من المهارات المهمة ذات التأثير الفعال لدى المؤدي والمشاهد لهما لكن ومن خلال هذا التواجد للباحث في هذه الوحدات التعليمية لاحظ انه قد لا يتم ادخال تصاميم تعليمية شاملة بالإضافة إلى عدم اهتمام القائمين على العملية التعليمية باكتشاف هذه المواهب لدى المتعلمين، فمن المناسب أن تُوظف هذه المهارات المميزة يتميز هؤلاء التلاميذ بفعالية في التمارين المخصصة لهاتين المهارتين. لذا، ولبناء وحدات تعليمية تعود بالنفع على كل من المعلم والطالب، بحث الباحث عن تصميم تعليمي شامل يتوافق مع مواهب هؤلاء المتعلمين وتفضيلاتهم وميولهم.



3-1 أهداف الدراسة :-

1. تحديد أثر تصميم تعليمي متكامل على تنمية المهارات اللازمة للدفاع عن الملعب والإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى الطلبة.

4-1 فرض الدراسة :-

1- يتأثر أداء الطلاب لمهارات الكرة الطائرة المتمثلة في الإرسال من الأعلى ودفاع عن الملعب بشكل إيجابي من خلال المنهج التعليمي الشامل.

5-1 حدود الدراسة :- اشتملت على البشري : طلبة السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم والزمني : المدة من 2024/12/1 الى 2025/2/14 . و المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في الكلية.

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها:-

1-2 منهج الدراسة :-

استعمل القائم بالدراسة المنهج التجريبي وذلك بتقسيم المجتمع إلى مجموعتين متساويتين وتخصيص اختبار قبلي واختبار بعدي لكل مجموعة مناسبة لنوع المشكله.

2-2 مجتمع وعينة الدراسة :-

شكل طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم، والبالغ عددهم 95 طالباً، مقسمين إلى ثلاثة أقسام (أ، ب، ج)، مجتمع الدراسة للعام الدراسي 2024-2025. اختيرت العينة عشوائياً من مجتمع الدراسة الأصلي، وبلغت 24 طالباً، بهدف تقييم الأداء الفني لمهارات الإرسال من أعلى والدفاع عن الملعب، اختار الباحث بالقرعة فرعين من أصل ثلاثة فروع: الفرع (ب) يمثل المجموعة التجريبية التي طبقت وحدات تعليمية شاملة، وعدد طلابها اثنا عشر طالباً، وعدد طلابها اثنا عشر طالباً. ونتيجةً لذلك، بلغت نسب عينة الدراسة (25،26).



1-3-2 تكافؤ مجموعتي الدراسة :-

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في اختبارات الأداء لمهارتي الارسال والدفاع عن الملعب

المعنوية	t	الضابطة		التجريبية		المجموعة المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.54	0.86	4.22	0.78	4.46	الأداء للارسال من الاعلى
غير معنوي	1.34	0.75	5.05	0.43	5.32	الأداء للدفاع عن الملعب

3-2 الأدوات والأجهزة والوسائل:-

ملعب قانوني للكرة الطائرة , كرات طائرة عدد (30) كرة , جهاز الكرة المعلقة محلي الصنع , ساعة توقيت , حاسبة (dell) , المصادر العربية.

4-2 : اجراءات الدراسة:

1-4-2 تحديد الاختبارات.

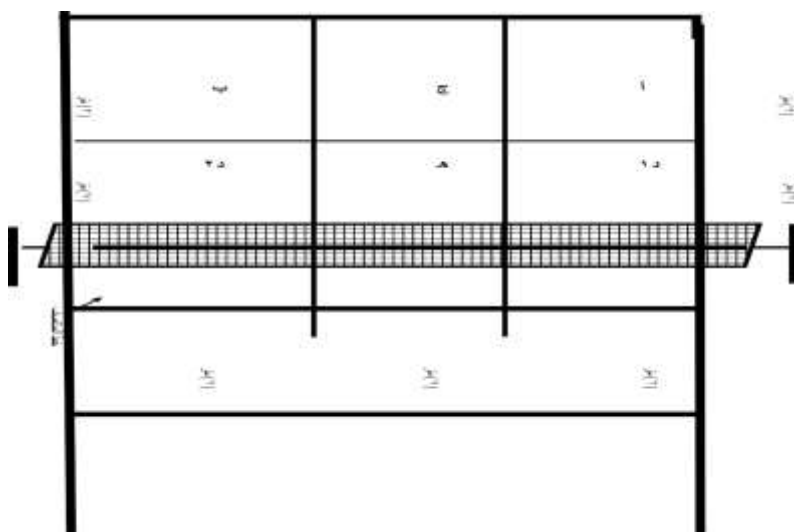
اولاً – الاختبارات المهارية للأداء لمهارتي الارسال من الاعلى والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

1- الارسال من الاعلى (التنس)

اسم الاختبار: اختبار اداء مهارة دقة الارسال من الأعلى (زغلول والسيد, 2001, 92):
الهدف من الاختبار: قياس مستوى المختبر في اداء مهارة الارسال من الأعلى (التنس).
مواصفات الاداء :يتم رسم ملعب الكرة الطائرة بأبعاد (9x9) م ويتم تخطيط الملعب
❖ يؤدي الطالب الارسال من الأعلى (التنس) و (3محاولات) تؤدينها من خلف قاعدة الملعب المقابل.
❖ يتم التسجيل وفق الآتي:

- ❖ ١. عند سقوط الكرة في المربع (أ-ب)، تُحتسب أربع نقاط.
- ❖ ٢. (٣) عند سقوط الكرة في المربع (ج)، تُحتسب نقاط.
- ❖ ٣. (٢) عند سقوط الكرة في المستطيل (د-١-٢)، تُحتسب نقاط.
- ❖ ٤. عند سقوط الكرة في المستطيل (٥)، تُحتسب نقطة.
- ❖ ٥. تُحتسب أعلى درجة إذا لمست الكرة الخط.
- ❖ ٦. تُعتبر المحاولة غير ناجحة إذا لم تعبر الكرة الشبكة أو سقطت خارج محيط الملعب.
- ❖ ٧. الحد الأقصى لدرجة الاختبار ١٢ نقطة.



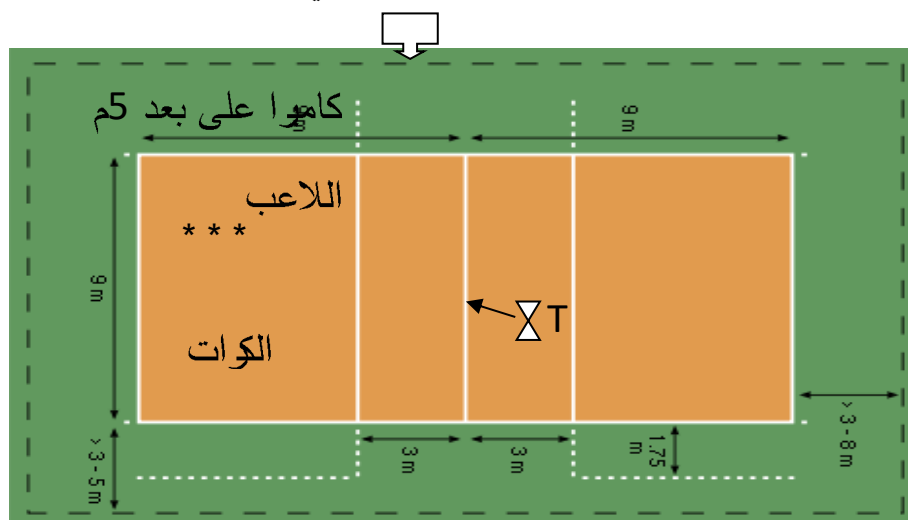


الشكل (1) يوضح اختبار اداء مهارة الارسال من الأعلى (التنس)

2- اختبار تقويم الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب بالكره الطائره (عبود , 73, 2010)

يهدف الاختبار: إلى تقييم الكفاءة الفنية لتقنية الدفاع عن ملعب الكرة الطائرة، تضمنت المعدات المستخدمة كاميرا فيديو، وثلاث كرات طائرة قانونية، وملعباً، واستمارة تقييم أداء جاهزة. **طريقة الأداء:** يقف الممتحن وينفذ ثلاث محاولات لمهارة الدفاع عن الملعب باستخدام الذراعين من الأسفل.

التسجيل: يُقيم ثلاثة مُقيِّمين محاولات كل طالب في الاختبار، ويُخصَّص لكل مُقيِّم ثلاث نقاط. أن النتيجة النهائية لكل محاولة هي عشر نقاط، مُقسَّمة إلى ثلاثة أقسام للمهارات: ثلاث نقاط للجزء التحضيري، وأربع نقاط للجزء الرئيسي، وثلاث نقاط للجزء النهائي. بعد اختيار أفضل نتيجة لكل مُقيِّم، تُحسب النتيجة النهائية لكل مُمتحن بأخذ المتوسط الحسابي لأعلى ثلاث درجات.



2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

في يوم الأحد الموافق 1 ديسمبر 2024، الساعة التاسعة صباحاً، أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على عينة من ثلاثين طالباً وطالبة، يمثلون الأقسام (أ) إلى (ج). تم اختيار الطلاب عشوائياً بالقرعة. أجريت التجربة في الصالة الرياضية المغطاة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء، وشملت طلاب السنة الثانية. هدفت التجربة إلى التأكد من: -

- 1- الاداء الحركي للأرسال من الاعلى والوقت المستغرق للأداء.
- 2- التحديات والعقبات الرئيسية في الاختبار وكيفية التغلب عليها في التجربة الرئيسية..
- 3- مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبارات ومدى مناسبة الادوات المستعملة لاسلوب العمل وتنفيذه.
- 4- مقدار الوقت اللازم لإجراء الاختبارات وتقديم التعليمات.

3-4-2 الاختبارات القبلية :-

لتقييم الأداء الفني لمهارات الإرسال من الأعلى (التنس) وحماية الملعب، أجرى الباحث اختبارات قبلية، وأجريت الاختبارات يوم الخميس الموافق 5 ديسمبر 2024م، في الصالة الرياضية المغلقة بكلية التربية الرياضية بجامعة القاسم الخضراء.

4-4-2 التجربة الرئيسية

1-4-4-2 تنفيذ مفردات المنهج :-

بدأ الباحث يوم الأحد الموافق 8 ديسمبر 2024 العمل على تنفيذ الخطة التعليمية الشاملة للأطفال، واستمرت حتى يوم السبت الموافق 8 فبراير 2025. ويُعرف اختيار أفضل استراتيجية تدريسية لإحداث التغيير المقصود في معارف وقدرات الطلاب بالتصميم التعليمي الشامل. عمل الباحث على بتصميم تمرينات للتعليم الشامل ساعدت المتعلم على رفع مستوى قدراته المهارية ، وقد اضافت شيئاً جديداً الى ما ورد في المنهج وعملت على جذب انتباه الطلاب وتركيزهم وتشويقهم. - احتوى المنهج على (16) وحدة تعليمية وبواقع (8) وحدات تعليمية لمهارة الإرسال من الاعلى ، و(8) وحدات تعليمية لمهارة الدفاع عن الملعب ، وقد تم تنفيذهم في (8) أسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً.

5-4-2 الاختبارات البعدية :-

أجرى الباحث اختبارات الأداء الفني لمهارتي الإرسال من الأعلى (التنس) والدفاع عن الملعب يوم الخميس الموافق 13 فبراير 2025م. وأجريت جميع الاختبارات في ظروف مماثلة لاختبارات ما قبل الاختبار لهاتين المهارتين.



5-2 الوسائل الإحصائية:-

وقد قام الباحث باستخراج النتائج باستخدام برنامج Excel.

3- عرض النتائج وتفسيرها.

3 – 1 عرض نتائج اختبارات الأداء والدقة لقدرة المجموعتين التجريبية والضابطة على الإرسال من الأعلى والدفاع عن الملعب في الكره الطائره:-.

3-1-1 عرض نتائج اختبار الأداء والدقة للمجموعة التجريبية في قدرات الكره الطائره المرتبطة بالدفاع والإرسال:-.

الجدول (2)

تظهر الاختلافات بين المجموعة التجريبية قبل وبعد الاختبار.

نوع الدلالة	قيمة t	البعدي		القبلي		خصائص الإحصاء الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوية	14.23	0.33	7.56	0.78	4.46	الأداء الفني للأرسل من الأعلى
معنوية	14.43	0.54	8.35	0.43	5.32	الأداء للدفاع عن الملعب

الجدول (3)

التباين بين نتائج الاختبار قبل وبعد المجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	قيمة t	البعدي		القبلي		خصائص الإحصاء الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.87	0.66	7.89	0.86	6.24	الأداء للأرسل من الأعلى
معنوي	5.21	0.95	6.73	0.75	5.03	الأداء للدفاع عن الملعب الساق

الجدول (4)

عرض الاختلافات بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة..

نوع الدلالة	قيمة t	الضابطة		التجريبية		خصائص الإحصاء الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.40	0.66	6.91	0.33	8.54	الأداء للضرب الساق
معنوي	4.60	0.96	6.75	0.54	8.25	الأداء للدفاع عن الملعب



3-1-4 مناقشة النتائج:-

تشير البيانات الموضحة في الجداول (2، 3، 4) إلى وجود فرق كبير في الأداء الفني ودقة مهارات الضربة العلوية (التنس) والدفاع على ملعب الكرة الطائرة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. وعند ملاحظة فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث المذكورة، لصالح الاختبارات البعدية، تكون المجموعة الضابطة قد حققت هدفها التنموي. وهذا يوضح كيف تطورت المجموعة منذ "الممارسة"، يُعدّ التكرار المستمر وبذل الجهد في التعلم عنصرين أساسيين في عملية التعلم. فالممارسة عنصر حيوي ومساعد لتفاعل المتعلم مع المهارة، والتحكم في حركاته، وتحقيق التنسيق بين الحركات المكونة لها من خلال أداء دقيق ومتسلسل في الوقت المناسب. وحسب الباحث، فإن هذا التطور ينشأ من ممارسة الأطفال وتكرارهم للمهارات الحركية التي يتعلمونها في الفصل. ذلك أن الممارسة المستمرة تساعد المتعلم على فهم المهارة ووضوحها من خلال تقوية برنامج الحركي وتوسيع مداركه ومفاهيمه. ("شلتش , صبحي , 2000,129).

اختلف الأداء الفني للمجموعة التجريبية في مهارتي الدفاع والإرسال فوق الرأس اختلافاً كبيراً. ودلالةً على التفوق والتطور، ورغبةً من الباحث في استخدام هذا التصميم في وحدات تعليمية لتحسين ورفع مستوى الأداء الفني ودقة المهارتين قيد الدراسة، يُرجع هذه التفاوتات التنموية إلى فعالية التصميم التعليمي ككل. فبما أنه "عند تطبيق المنهج بفعالية، يتحسن الأداء العام للمتعلمين بشكل ملحوظ، ويمكنهم بعد ذلك اكتساب فائدة إضافية تتمثل في اكتساب معارف جديدة حول كيفية تعلم المهارات"، شعر طلاب المجموعة التجريبية أيضاً بالرضا عن أدائهم العام، وأدركوا قدراتهم الخاصة، التي ساعدتهم على الأداء الجيد في المهارتين اللتين كانوا يتعلمونهما. ("الحيلة , 1999,64).

يُساعد تعلّم المهارة تدريجيًا، من السهل إلى الصعب، على تطوير المتعلم، مما يُحسن سرعة التعلم وأدائه. فعندما يُتعلّم المتعلم التمارين تدريجيًا ويُقدّم له التغذية الراجعة، يزداد تحفيزه، مما يُعزّز موقفًا إيجابيًا تجاه التعلّم. ما دام المُدرّب ملتزمًا بأسس ، وحرصًا على سلامة بداية التعلّم، فإنّ التعلّم سيتطوّر، وهو إحدى الظواهر. توضيح الشرح والعرض أمرٌ أساسي، وكذلك ممارسة حتى يستقر ويترسخ. إن إعطاء الطالب ملاحظاتٍ يعزز دافعيته ويشجعه على الدقة بحماسٍ وشغف. " (هاشم 2002, 102)

لأن "المتعلم يستفيد من العملية التعليمية إذا تلقى بنجاحه بالأنشطة التي يؤديها، مما يُعينه على تحقيق هدفه"، فقد تمكن أعضاء المجموعة التجريبية من تصحيح وتعديل وتحسين الاستجابات الحركية للمهارتين بمساعدة التمارين التعليمية المكثفة والمتابعة الجادة من معلم المادة. فإذا لم يكن لدى المتعلم



وسيلة لتحديد درجة إنجازه في نشاط ما، فسيواجه صعوبة في تحسين قدراته فيه، سواء أكانت فكرية أم حركية". (الطالب ولويس, 44,2000).

4 – الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ان للتصميم التعليمي الشامل تأثيراً كبيراً في تطوير اداء مهارتي الارسال من الاعلى والدفاع عن الملعب بالكره الطائره للطلاب.
 - 2- في كل متغير بحثي، كان أداء المتعلمين في المجموعة التجريبية أفضل من أداء المتعلمين في المجموعة الضابطة..
 - 3- هناك تطور في مهارتي الارسال من الاعلى والدفاع عن الملعب لدى المجموعة الضابطة.
- 2-4 التوصيات:-

- 1- لتحسين أداء الطلاب في مهارات الإرسال من الأعلى (التنس) والدفاع عن الملعب (الكره الطائره)، يجب على الباحث استخدام تصميم تعليمي شامل.
- 2- ينبغي إجراء بحوث مماثلة على المواهب الأخرى، والرياضات الجماعية، والفئات العمرية..

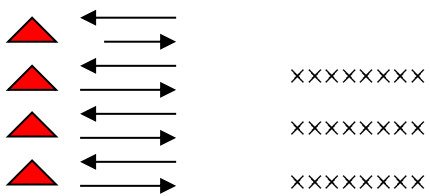
المصادر :

- حيدر محمود عبود : تأثير استراتيجيتي التعلم التعاوني والتنافسي في مفهوم الذات المهارية والاداء الدفاعي بالكره الطائره_ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
- نجاح مهدي شلاش ومحمود اكرم صبحي : التعلم الحركي ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 2000.
- ظافر هاشم : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثير في التعلم والتطور من خلال الاختيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002
- محمد سعد ز غلول ومحمد لطفي السيد : الاسس الفنية مهارات الكره الطائره للمعلم والمدرّب : جامعة المنيا ، مركز كتاب للنشر ، 2001.

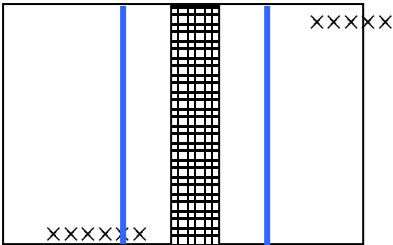
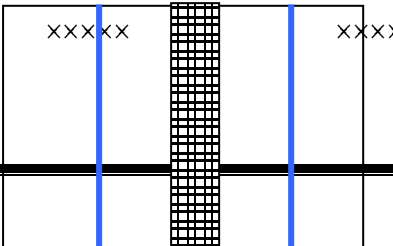


ملحق (1)

وحدة تعليمية وفقاً للتصميم التعليمي الشامل لتطوير مهارتي الإرسال من الأعلى و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	اقسام الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة	التنظيم	الملاحظات
1	قسم التحضيري	20 د			1- التأكيد على الوقفة الصحيحة للمتعلمين .
	مقدمة	4 د	الوقوف للتصفيق وتسجيل الغيابات.	× × × × × × × × *	2- تأدية التمارين.
	احماء العام	8 د	تحضير مكونات الجسم العامة	× × × × × × × × × × × × × ×	
	احماء الخاص	8 د	تمارين متنوعة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
2	قسم الرئيسي	60 د			
	النشاط التعليمي	15 د			
		10 د	شرح وعرض المهارة من قبل المدرس	*	1- التاكيد من ان جميع المتعلمين يشاهدون الشاشة بوضوح .
					2- التاكيد على انتباه المتعلمين اثناء شرح المهارة .
					3- التاكيد على النواحي المهمة بالمهارة
	النشاط التطبيقي	45 د	- يتم تقسيم المتعلمين حسب ما يتطلبه	× ×	1- تطبيق الاداء الصحيح للمهارة



2- غرس القيم التربوية عند المتعلمين	×	×	التمرين اذ ان هناك تمارين جماعية وزوجيه وفردية وكذلك هناك تمارين باستعمال اجهزة وادوات مساعدة وتمرين بدونها .		
3- حث المتعلمين على العمل الجماعي والاحترام المتبادل	×	×			
					
1- التاكيد على الوقفة الصحيحة للدفاع عن الملعب .	شبكة 		3 د	التمرين الاول	
2- التحرك السريع ثم التوقف واداء حركة الدفاع بدون استعمال الكرة .					
			تقسيم المتعلمين الى مجموعتين في كل ملعب مجموعة كل مجموعة تقف خلف خط النهاية الجانبي على شكل رتل وعند اشارة البدء يقوم المتعلمون باخذ وقفة الاستعداد للدفاع ثم التحرك الى خط الهجوم واداء الحركة بدون استعمال الكرة ثم الرجوع للخلف ثم التقدم للامام وتكون الحركة على شكل حرف (W)		
1- التاكيد على الاداء الصحيح .	شبكة 		3 د	التمرين الثاني	
2- اثناء الحرك عند الارسال يجب					
			تقسيم المتعلمين الى ستة مجموعات كل ثلاث مجموعات		



المحافظة على وضع الجسم بوضعية الاداء الصحيح	xxxx	xxx	في ملعب ويقوم المتعلمون بالارسال من الاعلى (التنس) والمجموعة الاخري ايضا تقوم بتأدية الارسال نفس المجموعة الاولى .. وهكذا			
--	------	-----	--	--	--	--

