



## فاعلية التدريبات بأسلوب المنافسات في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ID No. 2292

(PP 89 - 100)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.23.2.7>

سرهنگ عبدالخالق عبدالله سامان حمد سليمان قهارعلي احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين-اربيل

Qahar.ahmed@su.edu.krd

الاستلام: 2018/05/29

القبول : 2019/01/02

النشر: 2019/04/20

### ملخص

هدف البحث التعرف على فاعلية التدريب بأسلوب المنافسات في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. و التعرف على الفروق بين التدريب بأسلوب المنافسات والاسلوب الأمري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وافترض الباحثون أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم عند التدريب بأسلوب المنافسات والاسلوب الأمري ولمصلحة الإختبارات البعدي. و هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية. إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الأولى (كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل) ، وتم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية والمهارية ، واستخدم الباحثون القياس والاختبار والاستبيان وسائل لجمع البيانات وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت للعينات المرتبطة والعيّنات المستقلة والنسبة المئوية وتم إجراء الإختبار القبلي ، ثم تنفيذ المنهاج التعليمي التدريبي باستخدام الاسلوب التنافسي من قبل المجموعة التجريبية والاسلوب الامري من قبل المجموعة الضابطة، ثم اجريت الإختبارات البعدي. واستنتج الباحثون أن هناك فروقا معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولمصلحة الإختبار البعدي. و هناك فروق غير معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. و هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### مقدمة

#### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 البحث وأهميته

تعد العملية التعليمية والتدريبية بشكل عام من أهم العمليات التربوية والتي تحتاج إلى التخطيط العقلي السليم من أجل الوصول إلى أهدافها ، وهي توصل المعلومات إلى المتعلم أو المتدرب باستخدام أفضل اسلوب ممكن ، وتعتمد العملية التعليمية و التدريبية على مدى فاعلية الأساليب التدريبية المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد لها، مما دفع العاملين في طرائق التدريس إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية. (المفتي والكاتب، 2004، 15) ولقد إزدادت عمليات التطوير بصورة ملحوظة في السنوات الأخيرة بفضل التقدم العلمي في مجال التعليم والتدريب والذي دفع القائمين على عملية التعليم والتدريب الرياضي في إحداث طرائق وأساليب حديثة ومبرمجة في أهدافها وطرائقها وأساليبها من اجل تطوير المستوى العام وبالتالي تعمل على تحقيق الأهداف التعليمية للأداء الرياضي التخصصي و تطويرها نحو الأفضل .

تعد كرة القدم من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساس وتنوعها. وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات الأساس بكرة القدم فقد زاد الإهتمام في تدريب هذه المهارات لغرض إكتسابها وإتقانها بدرجة مثالية، مما دفع الباحثين للقيام بالبحوث



والدراسات العديدة لإيجاد أفضل وأنسب الطرائق والأساليب للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات ، ولتحقيق ذلك لابد من إستخدام الاسلوب المناسب من بين الاساليب المختلفة والمتنوعة للوصول إلى الهدف بأقصى وقت وأقل جهد، ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مدى فاعلية إستخدام التدريبات بأسلوب المنافسات في تطوير مستوى إداء بعض المهارات الاساس بكرة القدم لطلاب السنة الاولى -كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل.

### 2-1 مشكلة البحث

بما إن مدرس المادة هو أحد الاركان الهامة للمثلث التعليمي (المدرس - الطالب - المنهج) الذي يتبنى العملية التدريسية وفي تعليم الطلبة على الإستيعاب الجيد ، وبما ان كليات التربية الرياضية أغلب موادها عملية يتطلب من الدارس تطبيقها والهدف منها هو تعلم وتطوير المهارات وبذلك تدخل عملية التدريب على هذه المهارات المطلوب تعلمها من أجل تطويرها نحو مستقبل أفضل، فلا بد أن يكون لمدرس المادة صورة واضحة وعامة عن اسلوب وطريقة تعليم وتدريب الطلبة وسبل تطوير مستوياتهم في الأداء .

ويجب الإختيار السليم للاسلوب الذي يتلائم مع قدرات الطلبة من أجل تحقيق أفضل النتائج باقل وأقصر وقت ممكن. ومن خلال ملاحظتنا وتدريسنا لمادة كرة القدم في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل وخلال الملاحظة الفعلية لكيفية تدريس وتطوير هذه المادة والأساليب التي يتبعونها في التعليم والتدريب في الدرس وجد ان هذه الأساليب التعليمية والتدريبية شبه موحدة ، وفي الغالب يكون الاسلوب الشائع وهو التقليدي (الاسلوب الأمري) وإن هذا الاسلوب لا يراعي حاجات الطلاب في التفرد والإبداع ومراعاة فروقهم الفردية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في استخدام أساليب تراعي الفروق الفردية بين الطلاب وتقلل محور العملية التعليمية والتدريبية إلى الطلبة وذلك بتجريب اسلوب المنافسات على طلاب السنة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل ، وقياس قدرة الطالب في تطوير المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم ومقارنة ذلك بالاسلوب التقليدي (الأمري).

### 3-1 هدفا البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- التعرف على فاعلية التدريب بأسلوب المنافسات في تطوير بعض المهارات الأساس بكرة القدم.
- التعرف على الفروق بين التدريب بأسلوب المنافسات والاسلوب الأمري في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

### 4-1 فرضيتا البحث:

- هناك فروق ذوات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم عند التدريب بأسلوب المنافسات والاسلوب الأمري ولمصلحة الإختبارات البعدية.
- هناك فروق ذوات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من طلاب السنة الاولى - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل.
- المجال الزمني: 2016/11/30 ولغاية 2017/1/14.
- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل.

### 2- إجراءات البحث:

#### 1-2 منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالاسلوب المقارن ذو الإختبارين القبلي والبعدي لملاءمته مع طبيعة ومشكلة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - اربيل. و تم اختيار عينة البحث من طلاب شعبيتي (A - B) وقد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية غير المنتظمة (القرعة) لتكون شعبة (B) والبالغ عددهم (23) طالباً مجموعة تجريبية يتم تعليمها وتدريبها على وفق اسلوب المنافسات، في حين تم إختيار

شعبة (A) مجموعة ضابطة يتم تعليمها وتدريبها على وفق الاسلوب التقليدي والبالغ عددهم (22) طالباً ، وبعد إستبعاد الطلبة الذين يمثلون الأندية والمنتخبات، وبذلك أصبحت أفراد كل مجموعة (20) طالباً، كما موضح في الجدول المرقم (1).

**الجدول المرقم (1) يوضح مواصفات عينة البحث**

العمر (سنة)	الكتلة (كغم)		الطول (سم)		العدد	المجموعة
	ع±	سَ	ع±	سَ		
1,21	3,91	57,4	5,23	161,4	20	المجموعة التجريبية (اسلوب المنافسات)
1,161	4,21	57,92	4,92	162,3	20	المجموعة الضابطة (الاسلوب الأمرى)

### 3-2 وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### 1-3-2 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون الوسائل الآتية:

- القياس
- الإختبار
- الإستبيان

#### 2-3-2 الأجهزة والأدوات:

- جهاز الكتروني لقياس الطول.
- جهاز الكتروني لقياس الوزن.
- ساعة توقيت عدد(2) نوع(casio).
- شريط قياس بطول 30متر.
- كرات قدم عدد (10).
- إستمارة تسجيل البيانات.

#### 4-2 تجانس مجموعتي البحث:

لأجل تحقيق تجانس قام الباحثون بإجراء تجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية: (العمر الزمني مقاساً بالسنة ، الطول مقاساً بالسنتيمتر، الكتلة مقاسة بالكيلوغرام

**الجدول المرقم (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث لأجل التجانس**

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة
	ع±	سَ	ع±	سَ	
0,43	4,21	57,92	3,91	57,52	الطول/ سم
1,75	4,31	163,1	4,29	161,4	الكتلة/ كغم
0,32	1,61	18,41	1,21	18,32	العمر /سنة

\* معنوي عند درجة الحرية (38=2-40) نسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$  وقيمة (T) الجدولية = 2,02

من الجدول (2) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية مما يدل على تجانس المجموعتين.

#### 5-2 تكافؤ مجموعتي البحث في الإختبارات المهارية

من اجل الحصول على نتائج دقيقة يجب أن تكون مجموعتي البحث متكافئتان في المتغيرات التي تؤثر على المتغير التابع ( المهارات الأساسية بكرة القدم) وعليه قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

### الجدول المرقم (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعي البحث في الإختبارات المهارية لأجل التكافؤ

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		درجة القياس	المجاميع المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
0,72	1,33	22,13	1,26	22,34	ثانية	الدرجة بالكرة
0,29	0,84	8,12	0,73	8,17	درجة	الإخماد
0,72	1,92	5,72	1,82	6,12	درجة	التهديف

\* معنوي عند درجة حرية (38=2-40) نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وقيمة (T) الجدولية =2,02

### 6-2 تكافؤ مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية

من اجل تكافؤ مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية ، قام الباحثون بضبط الإختبارات البدنية الآتية:

### الجدول المرقم (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعي البحث في الإختبارات البدنية

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		درجة القياس	المجاميع المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
1,87	0,43	4,63	0,32	4,48	ثانية	ركض 30م
1,22	4,12	36,43	3,97	37,53	سم	القفز العمودي
1,12	0,31	2,03	0,43	2,12	سم	الوثب الطويل من الثبات

معنوي عند درجة حرية (38=2-40) نسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$  وقيمة (ت) الجدولية =2,02

نلاحظ من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ العينة في الاختبارات البدنية.

### 7-2 تحديد اسس الإختبارات المهارية والبدنية:

تم تصميم إستمارة إستبيان ملحق (1) والتي ثبتت فيها أربع إختبارات مهارية لكل المهارات المختارة، واربع قدرات بدنية يهدف إختيار الإختبار الأنسب لقياس المستوى المهاري والبدني، وبعد توزيع الإستمارات على الخبراء في مجال رياضة كرة القدم (\*). ، تم إختيارهم للإختبارات الأنسب لكل المهارات الأساس والقدرات البدنية المختارة من خلال حصول الإختبارات على أعلى من 75% من نسبة إتفاق لآراء المختصين في إختيار الإختبار الأنسب.

### الجدول المرقم (5) النسب المئوية للإختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساس والقدرات البدنية

النسبة المئوية	الإختبارات المرشحة	وحدة القياس	المهارات الأساس والقدرات البدنية
85%	درجة الكرة بين 10 شواخص لمسافة 20م ذهاباً وإياباً	ثانية	الدرجة
75%	إختبار إيقاف حركة الكرة داخل مربع 2م 2 لمسافة 6م	درجة	الإخماد
65%	إختبار المناولة القصيرة لمسافة 10م	درجة	المناولة القصيرة
85%	إختبار ركل الكرة بدقة نحو المرمى	درجة	التهديف
85%	ركض 30م	ثانية	السرعة الانتقالية
80%	القفز العمودي	سم	القوة الانفجارية
85%	الوثب الطويل من الثبات	سم	القوة الانفجارية
70%	الجلوس من الرقود	عدد	تحمل القوة

\* يتكون الخبراء والمختصين من السادة:

أ.د. محمد مصطفى / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

أ.د. فداء اكرم سليم / كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين- أربيل

د.عبدالصاحب أسد / كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين- أربيل



## 8-2 الإختبارات المهارية المستخدمة:

### -الإختبار الأول: إختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 20 م ذهاباً وإياباً

الهدف من الإختبار : قياس قدرة التحكم والدرجة بالكرة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت : نوع (Casio).

- كرة قدم.

- شواخص عدد (10)

طريقة أداء الإختبار:

- تخطط (ترسم) البداية بطول 3م والذي يبعد عن اول شاخص 2م.

- تنسق الشواخص العشرة بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر مسافة 2م لحد الشاخص الرابع، أما الشاخص الخامس والسادس 4م، اما الشاخص السابع فتكون المسافة بينه وبين الشاخص الرابع 4م في حين تكون المسافة بالنسبة للشواخص المتبقية 2م.

- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق اللاعب بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

طريقة التسجيل: يسجل الوقت المستغرق الذي يقطعه اللاعب من البداية وحتى النهاية ذهاباً ويعطي محاولتين وتسجل المحاولة الأفضل. (العزاوي، 1991، 51)

### - الإختبار الثاني: إيقاف حركة الكرة (الإخماد)

الهدف من الإختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة وإستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس.

الأدوات اللازمة:

- شريط قياس بطول 50م.

- (5) كرات قدم قانونية للعب.

إجراءات الإختبار:

- يقف اللاعب خلف منطقة الإختبار المحددة.

- يقف المدرب (أو المختبر) ومعه الكرة على خط (أ) وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) يتقدم اللاعب من خط البداية إلى داخل منطقة الإختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والإنطلاق ثانية ، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمسة المتتالية.

- يجب ان يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المقاطعة المحددة للإختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الإختبار.

- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب رمي الكرة، ويتم بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى ولا تحتسب المحاولة الصحيحة في الحالات الآتية:

أ- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة يمنح صفراً.

ب- إذا اوقف الكرة بطريقة غير صحيحة يعطى صفراً.

طريقة التسجيل:

- يعطى درجتان لكل محاولة صحيحة.

- تحتسب عشر درجات لمجموع المحاولات الخمسة. (محسن وآخرون ، 1991، 150)

### - الإختبار الثالث : ركل الكرة على الهدف:

- هدف الإختبار : قياس دقة التهديد.

- الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة القدم.

- كرات قدم عدد (10) كرات.

- شريط لتحديد منطقة الهدف.

- شريط قياس.



#### إجراءات الإختبار:

- توضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط داخل منطقة الجزاء إذ يقوم اللاعب بالتهديف الى المناطق المؤشرة في الإختبار وحسب أهميتها.
- يبدأ الإختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10).
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الأربعة في كل جهة. (محمد، 1992، 32)

#### 9-2 الاسس العلمية للإختبارات:

إن أغلب الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث هي إختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال كرة القدم، والإختبار المقنن هو الإختبار الذي إذا ما جرب إستخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد إختبارها أظهر درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها.

#### 10-2 التصميم التجريبي:

تعد عملية إختيار التصميم التجريبي للبحث أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة لذا إستخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي اطلق عليه إسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدى. (الغنم والزوبعي، 1981، 122)

#### 11-2 التصميم التجريبي:

#### الجدول المرقم (6) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبار	البرنامج	الاختبار
الضابطة	قبلي	الامرئ	بعدي
التجريبية	قبلي	التنافسي	بعدي

#### 12-2 التجربة الإستطلاعية:

- قام الباحثون بإجراء تجربة إستطلاعية في يوم الأحد 4 / 12 / 2016 على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (11) طالباً والتي يتم إستبعادهم من تجربة البحث الرئيسة وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:
- 1- معرفة مدى ملاءمة الإختبارات المهارية لعينة البحث.
  - 2- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبارات المهارية والبدنية.
  - 3- معرفة فريق العمل المساعد لمراحل وشروط الإختبارات

#### 13-2 الإختبارات القبليّة:

تم إجراء الإختبار القبلي على عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية وذلك بتاريخ 7 / 12 / 2016

#### 14-2 المنهج التدريبي التعليمي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي وبعد أن اصبحت العينة جاهزة، قام الباحثون بتنفيذ الوحدات التدريبية الخاصة على عينة البحث بتاريخ 10 / 12 / 2016 ولغاية 11/1/2017 ولمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (60 دقيقة) وكما موضح في الملحق المرقم (2)

#### 15-2 الإختبارات البعدية:

قام الباحثون بإجراء الإختبار البعدي على عينة الدراسة ، بعد الإنتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي بتاريخ 14/1/2017 على ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين- اربيل وقد اجريت الإختبارات المهارية بالشروط نفسها لاداء الإختبار القبلي.

#### 16-2 الوسائل الإحصائية:

- إستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:
- 1- الوسط الحسابي.
  - 2- الإنحراف المعياري.
  - 3- إختبار (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة.



### 3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التنافس المقارن لبعض المهارات الأساس بكرة القدم.

الجدول المرقم (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التنافس المقارن

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المهارات الأساس
	ع±	س	ع±	س	
4,54*	1,12	20,62	1,26	22,34	الدرجة بالكرة (ثانية)
3,07*	0,87	8,97	0,73	8,17	الإخماد (درجة)
2,38*	1,62	7,43	1,82	6,12	التهديف (درجة)

(\* معنوي عند درجة حرية (19=1-20) نسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$  وقيمة ت الجدولية = 2,09

من الجدول المرقم (7) نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية للإختبار القبلي لمهارة ( الدرجة بالكرة قد بلغ 22,34 , 1,26) على التوالي ، في حين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمتغير نفسه بلغ (2,62 ، 1,12) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغت (4,54) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) ، يتبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

ونلاحظ من الجدول نفسه أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي لمهارة (الإخماد قد بلغ 8,17 ، 0,73) على التوالي ، في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمتغير نفسه قد بلغ (8,97 ، 0,87) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغ (3,07) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية باللغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) ، يتبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، مما يدل على أن هناك فروقا معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

وفي الجدول نفسه نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي لمهارة (التهديف قد بلغ 6,12 ، 1,82) على التوالي ، في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمتغير نفسه قد بلغ (7,43 ، 1,62) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغ (2,38) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) ، يتبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الإختبارين البعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

ويرى الباحثون ان هذه النتائج تؤكد على القدرة العالية للمناهج التدريبي التعليمي في تطوير المهارات الأساسية ، وهذا يعني إمكانية المنهج التدريبي التعليمي على الإرتقاء بالجانب المهاري كما و أن عملية تنظيم التدريب بأسلوب المنافسات لعب دوراً أساسياً في تطوير المهارات الأساسية وهذا منسجم مع قابلية الطلاب

وكما يقول (الطالب) ان المنافسة هي من الوسائل الناجحة في إستثارة رغبة الرياضي وفي حثه على بذل أقصى جهده ، وهذا المنافسة قد تكون مع شخص آخر (مقارن) أو منافسة الرياضي مع نفسه. (الطالب ، 70,1976) وكما يؤكد (حسين ) او الوصول الى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الادوات والمواد المتوفرة وإستثمارها بشكل مناسب وإستثمارها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الأمثل. ( حسين ,76,1976) ويرى (علاوي ) إن إمتزاج المردود الإيجابي لإسلوب المنافسة الذي يسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد. (علاوي ، 30,1978)

2-3 عرض ومناقشه نتائج الإختبارين القبلي والبعدى لبعض المهارات الأساس بكرة القدم للمجموعة الضابطة التي تستخدم اسلوب المنافسة التقليدي.

الجدول المرقم (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارين القبلي والبعدى وقيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة التي تستخدم اسلوب التنافس التقليدي

قيمة ت المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		المعالم الإحصائية المهارات الأساس
	ع±	س	ع±	س	
1,78	1,27	21,38	1,33	22,83	الدرجة بالكرة (ثانية)
2,04	0,48	7,67	0,83	8,12	الإخماد (درجة)
0,67	1,82	6,13	1,97	5,72	التهديف (درجة)

معنوي عند درجة حرية (19=20-1) ونسبة إحصائية الخطأ  $\geq (0,05)$  وقيمة ت الجدولية = 2,09

في الجدول (8) نلاحظ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي (لمهارة الدرجة بالكرة قد بلغ 22,83، 1,33) على التوالي في حين إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدى للمتغير نفسه قد بلغ (21,38، 1,27) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغ (1,78) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) يتبين ان القيمة المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية مما يدل على أنه الفروق غير معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى.

ونلاحظ في الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي (لمهارة الإخماد قد بلغ 8,12، 0,83) على التوالي في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدى للمتغير نفسه قد بلغ (7,67، 0,48) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغ (2,04) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) يتبين ان القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية/ مما يدل على ان هناك فروق غير معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى.

ومن الجدول نفسه نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي ( لمهارة التهديف قد بلغ 5,72، 1,97) على التوالي في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدى للمتغير نفسه قد بلغ (6,13، 1,82) علماً بأن قيمة ت المحسوبة قد بلغ (0,67) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,09) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (19) يتبين أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية مما يدل على أن هناك فروق غير معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى.

3-3 عرض نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لبعض المهارات الأساس بكرة القدم

الجدول المرقم (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لبعض المهارات الأساس بكرة القدم

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المهارات الأساس
	ع±	س	ع±	س	
2,81*	1,27	21,38	1,12	20,62	الدرجة بالكرة (ثانية)
8,12*	0,48	7,67	0,87	8,97	الإخماد (درجة)
3,61*	1,52	6,13	1,62	7,43	التهديف (درجة)





\* معنوي عند درجة حرية (38=2-40) نسبة احتمالية الخطأ  $\geq (0,05)$  وقيمة T الجدولية = 2,02

من الجدول (9) نلاحظ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (لمهارة الدرجة بالكرة قد بلغ (20,62 ، 1,12) على التوالي في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للمتغير نفسه قد بلغ (21,38 ، 1,27) علماً بأن قيمة T المحسوبة قد بلغ (2,81) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,02) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (38) يتبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ونلاحظ من الجدول نفسه ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية (لمهارة الإخماد قد بلغ (8,97 ، 0,87) على التوالي في حين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للمتغير نفسه قد بلغ (7,67 ، 0,48) علماً بأن قيمة T المحسوبة قد بلغ (8,12) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,02) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (38) يتبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن هناك فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ومن الجدول نفسه الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (لمهارة التهديف قد بلغ (7,43 ، 1,62) على التوالي ، في حين ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لنفس المتغير قد بلغ (6,13 ، 1,52) علماً بأن قيمة T المحسوبة قد بلغ (3,61) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,02) عند نسبة احتمالية الخطأ (0,05) وبدرجة حرية (38) يتبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، مما يدل على أن هناك فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الإختبارات البعدية وجود فروقا معنوية بين الإختبارين البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولمصلحة المجموعة التجريبية التي تدرت وتعلمت بأسلوب التنافس المقارن وعليه يمكن القول ان استخدام اسلوب المنافسات أكثر فاعلية من الاسلوب الامري

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى قدرة البرنامج التحليلي المفروض التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساس وبأسلوب المنافسات بشكل أفضل نسبياً من المنهج على المجموعة الضابطة ، كما وإن أداء المهارة في جو اقرب إلى الواقع العملي وإعطاء اللاعب الحرية في الأداء لإظهار إمكانياته يزيد من قدرة اللاعب ويساعده في إبراز قدراته وكفاءته المهارية.

كما يرى الباحثون أن اسلوب المنافسات جعل الطلاب يستخدمون الكرة بشكل تنافسي فضلاً عن أثر التدريب والتعلم معاً في المنافسة ، إذ أن شعور المتدرب والمتعلم بنتائج ادائه ومقارنته بزملائه وشعوره بمدى تقدمه أو تأخره يعد من أقوى دوافع التدريب من قبل المدرب وما تعلمه اللاعب، وهذا يتفق مع ما ذكره (عبدالفتاح) من أن وضوح الهدف في التعلم الحركي يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحد فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضاً إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم. (عبدالفتاح، 1983، 295) ويضيف (سليمان) بأن المنافسة تعد من الأساليب الإجرائية التي تدفع إلى بذل أكبر قدر من النشاط النسبي مما يساعد على أن تسير عملية التدريب والتعلم في مسارها. (سليمان، 1981، 83) ويرى الباحثون أن هناك تطور في بعض المهارات الأساس للمجموعة الضابطة وهي شئ طبيعي نتيجة إستمرار هذه المجموعة بالتدريب والتعليم ضمن برامج المدرسين الخاص " بالطلاب ولكن بنسبة اقل مقارنة بالمجموعة التجريبية ومن هذا المنطلق يرى (نصيف وحسين) ان التدريب المنظم والمبرمج على الاسس العلمية يؤدي إلى تطوير المستوى بشكل افضل ويتم الإرتقاء بمستوى اللاعبين المهارية. (نصيف وحسين، 1980، 123)

#### 4- الإستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الإستنتاجات

- 1- هناك فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساس المتمثلة بـ (الدرجة بالكرة ، الإخماد ، التهديف) ولمصلحة الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- هناك فروق غير معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية المتمثل بـ (الدرجة بالكرة ، الإخماد ، التهديف) للمجموعة الضابطة.



3- هناك فروق معنوية بين الإختبارين البعدين للمجموعتين ( التجريبية - الضابطة) في بعض المهارات الأساس المتمثل بـ ( الدرجة بالكرة ، الإخماد، التهديف) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

#### 2-4 التوصيات:

- 1- الإعتماد على الاسس العلمية الحديثة بإستخدام أساليب التدريب والتعليم للمنافسات في عملية التدريب وتعليم المهارات الأساس بكرة القدم ضمن الوحدات (التدريبية التعليمية).
- 2- إعتماد المدرسين والمدرين على البحوث والدراسات التي تجري على مختلف الفئات العمرية والإستفادة منها في إعداد مناهجهم التدريبية والتعليمية.
- 3- إجراء دراسة وبحوث مشابهة على الفئات العمرية الاخرى وتطبيقه بأسلوب آخر أيضاً.
- 4- إعطاء محاضرة لهذا الاسلوب التدريبي التعليمي بكرة القدم على المدرين العاملين في الأندية الرياضية وخاصة فئة الشباب.

#### المصادر

- 1- محسن ، ثامر وآخرون (1991): الإختبار والتحليل بكرة القدم ،الموصل ، مطبعة الجامعة.
- 2- محمد، ضرغام جاسم (1992): وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.
- 3- نصيف ، عبد علي وحسين ، قاسم حسن (1980): علم التدريب الرياضي ، مطبعة الجامعة ، بغداد.
- 4- الكاتب ، عفاف وداود المفتي (2004): أثر إستخدام اساليب في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة، مجلة دراسات مؤتمر التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية .
- 5- عبدالفتاح ، عنايات احمد (1983): أثر إستخدام الطريقة الكلية والمنافسات في التعلم الحركي على مستوى الأداء في المرحلة الإبتدائية ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الول ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 6- حسين، قاسم حسن (1978):القواعد الأساسية لتعليم الساحة والميدان،دار الحرية للطباعة، بغداد
- 7- العزاوي ، قحطان خليل(1991): تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ( كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، رسالة ماجستير .
- 8- الغنام، محمد احمد و الزوبيعي ، عبدالجليل إبراهيم (1981): مناهج البحث في التربية،ج1:بغداد، مطبعة الجامعة.
- 9- سليمان ، محمد احمد (1981) :أثر تعليم المبتدئين في كرة اليد بإستخدام طريقة المنافسات الجماعية ،مجموع أطاريح دكتوراه في التربية الرياضية ، جمع ريسان خريبط ، مطبعة الرواد ، بغداد.
- 10- علاوي، محمد حسن(1978): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط4، دارالمعارف ، القاهرة.
- 11- الطالب، نزار مجيد(1976): مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب،بغداد.



## کارایی مه‌شقه‌کان به‌شیوازی پێشبرکێکان له‌په‌ره‌پێدانی ئه‌نجامدانی هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کان له‌ تۆپی پێ

### پوخته‌ی

ئامانجی توێژینه‌وه‌که ئاشنا بوونه له‌سه‌ر کارایی مه‌شق به‌شیوازی پێشبرکێ یه‌کان له‌په‌ره‌پێدانی هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کان. و ئاشنا‌بوون له‌سه‌ر جیاوازی یه‌کان له‌تیوان مه‌شق به‌شیوازی پێشبرکێکان و شیوازی فرمانی له‌په‌ره‌پێدانی هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی تۆپی پێ. توێژه‌ره‌کان گریمانیه‌یان کردوووه که جیاوازی ئاماژه‌داری ئاماری هه‌یه له‌تیوان هه‌ردوو تاقیکردنه‌وه‌ی پێشینه‌و پاشینه له‌ ئه‌نجامدانی هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی تۆپی پێ له‌کاتی مه‌شق به‌شیوازی پێشبرکێکان و شیوازی فرمانی و بۆ به‌رژه‌وه‌ندی تاقیکردنه‌وه‌کانی پاشینه. جیاوازی ئاماژه‌داری ئاماری هه‌یه له‌تیوان تاقیکردنه‌وه‌کانی پاشینه بۆ هه‌ردوو کۆمه‌له‌ی ( ئه‌زموونی و پێککاري ) له‌ ئه‌نجامدانی هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی تۆپی پێ و بۆ به‌رژه‌وه‌ندی کۆمه‌له‌ی ئه‌زموونی.

توێژه‌ره‌کان پێیازی ئه‌زموونیان به‌کارهێناوه له‌به‌ر گونجایی بۆ سروشتی گرتنی توێژینه‌وه‌که . نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که پیکهاتوه له‌ قوتاییانی کور له‌ سالی یه‌که‌می (کۆلیژی په‌روه‌رده‌ی وه‌رزشی - زانکۆی سه‌لاحه‌ددین- هه‌ولێر)، پڕۆسه‌ی هاوکۆفی له‌تیوان هه‌ردوو کۆمه‌له‌ی توێژینه‌وه‌که له‌ تاقیکردنه‌وه‌ جه‌سته‌یه‌یه‌کان و کارامه‌یه‌یه‌کان، توێژه‌ره‌کان پێوانه و فۆرمی پا وه‌رگرتن و هۆکاره‌کانی کۆکردنه‌وه‌ی داتا‌کان و چارسه‌ری ئاماری کراون به‌به‌کارهێنانی ناوه‌نده‌ی ژمێره‌یی و لادانی پێوه‌ری و تاقیکردنه‌وه‌ی (ت) بۆ نمونه وابه‌سته‌کان و نمونه سه‌ربه‌خۆکان و پێژه‌ی سه‌دی له‌پاشان ئه‌زموونی پێشینه‌ی کراوه، ئینجا جن به‌جیکردنی پڕۆگرامی فێرکاری مه‌شکاری به‌به‌کارهێنانی شیوازی پێشبرکێکاری له‌لایه‌ن کۆمه‌له‌ی ئه‌زموونی و شیوازی فرمانی له‌لایه‌ن کۆمه‌له‌ی پێککاري ، له‌پاشان تاقیکردنه‌وه‌کانی پاشینه‌ی ئه‌نجام دراوه. توێژه‌ره‌کان ئه‌م ده‌ره‌نجامه‌یه‌یان کردوووه که جیاوازی واتایی هه‌یه له‌تیوان هه‌ردوو تاقیکردنه‌وه‌ی پێشینه‌و پاشینه له‌لایه‌ن کۆمه‌له‌ی ئه‌زموونی له‌ هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کان له‌تۆپی پێ و بۆ به‌رژه‌وه‌ندی تاقیکردنه‌وه‌ی پاشینه. جیاوازی ناواتایی هه‌یه له‌تیوان هه‌ردوو تاقیکردنه‌وه‌ی پێشینه‌و پاشینه بۆ کۆمه‌له‌ی پێککاري له‌ هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی تۆپی پێ. وه جیاوازی واتایی هه‌یه له‌تیوان تاقیکردنه‌وه‌کانی پاشینه بۆ هه‌ردوو کۆمه‌له‌ی ( ئه‌زموونی پێککاري ) له‌هه‌ندئ له‌کارامه‌ بنه‌ره‌تیه‌کانی تۆپی پێ بۆ به‌رژه‌وه‌ندی کۆمه‌له‌ی ئه‌زموونی.

### The effectiveness of training by competitions style in developing some basic skills of football

#### Abstract

The objective of the research is to identify the effectiveness of training in the style of competitions in the development of some basic football skills. And to identify the differences between training in the style of competitions and the American style in the development of some basic skills of football.

The researchers assumed that there are statistically significant differences between women with pre and post tests in the performance of some of the basic skills of football when training style competitions and style of Prince and for the benefit tests dimensionality. There are women with differences statistically significant between the two groups of tests posteriori (experimental and control) in the performance of some of the basic skills of football and for the benefit of the experimental group.

The researchers used the experimental method to suit the nature of the research problem. The research sample consisted of first year students (Faculty of Physical Education - Salahuddin University - Erbil). The parity between the two groups was conducted in physical and skill tests. The researchers used measurement, testing and questionnaire to collect data and processed data Statistically, using standard arithmetic, standard deviation, test for associated samples, independent samples and percentage. Pre-test was performed, then The researchers concluded that there are significant differences between the tribal and remote tests of the experimental group in some of the skills of the football foundation and for the benefit of the post-test. There are significant differences Between the tribal and remote tests of the control group in some of the basic skills of football. There are significant differences between the tests of the two groups (experimental and control) in some of the basic skills of football and for the benefit of the experimental group.

### ملحق (1) لتحديد رأي السادة الخبراء والمختصين حول بعض الإختبارات المهارية بكرة القدم والقدرات البدنية

الاستاذ..... الفاضل

تحية طيبة...

في نيتنا إجراء البحث الموسوم بـ (فاعلية التدريبات بأسلوب المنافسات في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) وكونكم من ذوي الخبرة والإختصاص في هذا المجال يرجى إبداء تأشير الإختبارات المهارية والقدرات البدنية الملائمة التي تخدم لعبة كرة القدم. شاكرين تعاونكم مع التقدير  
أهم الإختبارات المهارية لكل مهارة.



ت	اسم المهارة	الإختبارات المرشحة	وحدة القياس
1	الدرجة	أ- درجة الكرة المتعرجة بين (5) شواخص المسافة بينهما (9) أقدام ذهاباً وإياباً.	الزمن
		ب- درجة الكرة المتعرجة بين (10) شواخص المسافة بينهما (2م) ذهاباً وإياباً.	الزمن
		ج- درجة الكرة المتعرجة بين (5) شواخص المسافة بينهما (3م) ذهاباً وإياباً.	الزمن
2	الإخماد	أ- التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل دائرتين.	الدرجة
		ب- التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) ياردة.	الدرجة
		ج- التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) ياردة داخل مربع الكراتز	الدرجة
3	التهديف	أ- التهديف القريب من بعد (12) ياردة.	الدرجة
		ب- دقة وسرعة التهديف على هدف مرسوم على حائط من مسافة (15) قدم خلال (30) ثانية.	عدد المرات
		ج- دقة التهديف من بعد (13) ياردة على هدف مقسم	الدرجة
	السرعة الانتقالية	أ- ركض 30 متر	ثانية
		ب- ركض 50 متر	ثانية
		ج- ركض 60 متر	ثانية
	القوة الانفجارية	أ- القفز العمودي	سنتمتر
		ب- الوثب الطويل من الثبات	سنتمتر
		ج- رمي الكرة الطبية	متر واجزاءه

## ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية تعليمية بأسلوب التنافس المقارن

التأريخ:

زمن الوحدة: 60 دقيقة

عدد الطلاب:

الوحدة التدريبية التعليمية: الأولى

الهدف منه: تطوير مهارة الدرجة.

الادوات: كرات + شواخص + صافرة + ساعة توقيت

الأقسام	نوع النشاط	الوقت	شرح المهارة والفعالية	الرسوم التوضيحية	الملاحظات
القسم الإعدادي	المقدمة	3 دقائق	كافة أخذ الحضور وتهيئة الادوات		التأكد من الوقوف والحضور.
20 دقيقة	إحماء عام والإحماء الخاص	10 دقيقة	كافة تمارين للرجلين والأكتاف والورك والذراعين		أخذ أربع صفوف واخذ مسافات
القسم الرئيسي	النشاط التدريبي والتعليمي	10 دقيقة	شرح مهارة الدرجة وأدائها من قبل الطلاب		التأكد من أخذ المسافات
30 دقيقة	النشاط التطبيقي	20 دقيقة	بعد شرح المهارة يتم تطبيق المهارة		تقف المجموعة كما في الرسم عند إعطاء إشارة البدء يقوم كل طالب بدرجة الكرة لمسافة 7م ثم يعود بها إلى نقطة البداية حسب التوجيهات ولكل طالب كرة خاصة به
القسم الختامي	لعبة صغيرة	7 دقيقة	إعطاء لعبة صغيرة تخدم المهارة		التأكد على أداء اللعبة بشكل صحيح
10 دقيقة	الإنصراف	3 دقيقة	إرجاع الأدوات وإنهاء الوحدة التدريبية والتعليمية		التهديف وإنهاء الوحدة التدريبية والتعليمية