

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

أثر حقيبة تعليمية مقترحة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش
لطالبات كلية التربية الرياضية

الباحثة
أ.م.د. رولا مقداد عبيد

٢٠١٣

ملخص البحث

أثر حقيبة تعليمية مقترحة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطالبات كلية التربية الرياضية

الباحثة

أ.م.د. رولا مقداد عبيد

٢٠١٣

تضمن البحث ما يلي:-

- الفصل الأول الذي تناول المقدمة وأهمية البحث ملخصها أن أهمية الدراسة الحالية في رفع مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية، أما المشكلة فهي من خلال اطلاع الباحثة على مستوى طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية، وجدت هناك ضعف في أداء بعض الحركات الهجومية بسلاح الشيش، أما أهداف البحث فهي التعرف على أثر الحقيبة التعليمية المقترحة والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، والتعرف على أي من الأسلوبين (الحقيبة التعليمية المقترحة أم الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة) أفضل على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش، والفروض كانت وجود تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت الحقيبة التعليمية المقترحة والمجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي استخدمت الحقيبة التعليمية المقترحة والمجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب مدرس المادة في الأختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، أما منهجية البحث فتضمنت منهج البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث. عينة البحث تكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة من مجتمع قوامه (٢٦) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣، علماً أنه تم أستبعاد (٦) طالبة من مجتمع الأصل لمشاركتهن بالتجربة الأستطلاعية، وشمل أيضاً الوسائل المستخدمة في البحث، التجربة الأستطلاعية وأجراءات البحث الميدانية، وتضمن البحث أيضاً الفصل الرابع الذي تناول عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، كما وتضمن البحث الفصل الخامس الذي تناول الأستنتاجات والتوصيات التي كانت أستنتاجاته ما يلي: فاعلية كل من الحقيبة التعليمية المقترحة والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، التعلم بالحقيبة التعليمية المقترحة أكثر فاعلية على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث، أما أهم التوصيات فهي: إجراء بحوث ودراسات لمعرفة أثر الحقائق التعليمية على أكتساب حركات أخرى ذات صعوبة بالتعلم على المتعلمين بسلاح الشيش والسلاحين الأخرين (سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف).

الفصل الأول/التعريف بالبحث

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعددت الطرق والأساليب التعليمية وعلى مدرس التربية الرياضية أن يكون عارفاً بأغلب هذه الطرق والأساليب أن لم يكن جميعها فهي تساعده على إيصال المادة التعليمية المتضمنة المهارات والحركات الرياضية، فمن خلال أجادته لها يستطيع أن يختار الأفضل منها والأكثر مناسبة لمستويات طلبته ومادته التعليمية حيث يستطيع أنتقاء أحسن الطرق والأساليب لأجل تحقيق الهدف المنشود والوصول بالمتعلمين لمستويات عالية في الأداء الفني.

والحقائب التعليمية أحدى الاساليب التي من خلاله يتم إيصال المادة التعليمية الى المتعلم بالطبع بمساعدة القائم على العملية التعليمية لأنه هو الذي يعدها بشكل يلائم كل متعلم لأن من اهم سمات الحقيبة التعليمية مراعاتها للفروق الفردية بين المتعلمين.

ومدرس مادة المبارزة يحتاج الى طرق وأساليب معينة يستطيع من خلالها إيصال مادته التعليمية من مهارات وحركات خصوصاً الحركات المركبة منها التي يصعب على الطالب أكتسابها بسهولة. مما تقدم تتجلى الأهمية الى الدراسة الحالية في إيجاد السبل الكفيلة المتمثلة في استخدام أفضل الطرق والأساليب التي تعمل في رفع مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الدفاعية الهجومية بسلاح الشيش لطالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

١-٢ مشكلة البحث

من خلال أطلاع الباحثة على مستوى الطالبات في مادة المبارزة وجدت هناك ضعف في أداء بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية حيث أن بعض هذه الحركات هي حركات مركبة وتؤدى بعدد من الخطوات وهذه مشكلة يجب الوقوف عليها وحلها من خلال استخدام طريقة مقرونة بأسلوب تعليمي ملائم.

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى:-

- التعرف على أثر الحقيبة التعليمية المقترحة والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش.

- التعرف على أي من الأسلوبين (الحقيبة التعليمية المقترحة أم الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة)أفضل على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش.

١-٤ فروض البحث

تفترض الباحثة مايلي:-

- وجود تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية التي أستخدمت الحقيبة التعليمية المقترحة والمجموعة الضابطة التي أستخدمت أسلوب مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث.

- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعة التجريبية التي أستخدمت الحقيبة التعليمية المقترحة والمجموعة الضابطة التي أستخدمت أسلوب مدرس المادة في الأختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:- طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

١-٥-٢ المجال المكاني:- القاعة المغلقة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية.

١-٥-٣ المجال الزمني:- الفترة من ٢٠١٢/١٢/٣٠ ولغاية ٢٠١٣/٧/١

٢- الدراسات النظرية

٢-١ الحقيبة التعليمية

تُعرف الحقيبة التعليمية على أنها "وحدة تعليمية تتكون من مجموعة عناصر متكاملة ومتفاعلة لتحقيق هدف محدد بأسلوب مرن يسمح لكل متعلم أن يسير وفق خصائصه المميزة"^١، كما تُعرف على أنها "برنامج محكم التنظيم يقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد على تحقيق أهداف تعليمية محددة"^٢.

أما بالنسبة الى عناصر الحقيبة التعليمية فهي:-^٣

أ- صفحة العنوان

وهي تعكس الفكرة الاساسية للوحدة الدراسية.

ب- الفكرة العامة

تعطي فكرة موجزة عن محتوى الحقيبة التعليمية وأهمية هذه الدراسة ومدى ارتباطها بالموضوعات الأخرى التي تعلمها الطالب.

ج- الاهداف

هي مجموعة الاهداف السلوكية التي تصنف السلوك النهائي المنتظر أو المتوقع من المتعلم بعد

الأنتهاء من دراسة الحقيبة التعليمية.

^١ إبراهيم عبد العزيز الدجيلج. الأتصال والوسائل والتقنيات التعليمية، ط١، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١، ص١٤٤-١٤٦.

^٢ ماجدة السيد عبيد. الوسائل التعليمية وأنتاجها للعاديين وذوي الأحتياجات الخاصة، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١، ص٢٨٣.

^٣ إبراهيم عبد العزيز الدجيلج. المصدر السابق، ص١٤٧-١٤٨.

د- الأختبار المسبق

يحدد هذا العنصر ما إذا كان المتعلم يحتاج الى دراسة الوحدة أم لا.

ه- الأنشطة والبدائل

يعد هذا العنصر قلب الحقيبة التعليمية نظراً لأن الهدف الأساس لها هو المساعدة على ذاتية التعلموينبغي أن تمتاز بتنوع البدائل.

و- التقويم

ويتكون من الأختبارات المسبقة، أختبارات التقويم الذاتي والأختبارات النهائية.

٢-٢ الحركات الدفاعية

هناك العديد من الحركات الدفاعية لكن الباحثة تطرقت الى النوعين التاليين:-^١

- الدفاع القطري

يؤدي بشكل مائل وذلك بالانتقال بنصل السلاح من منطقة دفاعية عليا خارجية الى منطقة سفلى داخلية أو بالعكس مثل الانتقال من الوضع الدفاعي السادس الى الوضع الدفاعي.

- الدفاع الدائري

يتم بواسطة عمل دائرة كاملة حول نصل سلاح المنافس والعودة بنصل السلاح الى نفس الوضع الدفاعي لمنطقة الهدف سواء في الاوضاع العليا أو السفلى.

٢-٣ الحركات الهجومية

هناك الكثير من الحركات الهجومية بسلاح الشيش وقد تطرقت الباحثة الى الحركات التالية:-^٢

- الرد المركب

هو هجوم ينفذه المدافع بعد صد الهجوم المُنفذ بأتجاهه ويكون بأكثر من حركة واحدة نتيجة محاولة المهاجم القيام بصد الرد مما يجبر المدافع للهروب بنصل سلاحه من نصل سلاح المنافس ليكون الرد بأكثر من حركة واحدة ليشكل هجوماً مركباً سواء كان عددياً أو دائرياً.

- الرد المضاد

وهي الحركة الهجومية التي يؤديها اللاعب المهاجم ضد حركة رد اللاعب المدافع، وأن الرد المضاد يكون مباشراً إذا تم في نفس الأتجاه الذي تم فيه الدفاع، ويكون بسيطاً إذا نفذ بأحدى حركات الهجوم

^١ عبد علي نصيف وأخران. المياززة، بغداد: مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٠، ص ٢٢٩-٢٣٠.

^٢ عبد الهادي حميد، عبد الكريم فاضل. رياضة المبارزة (أسس فنية- تعليم- تدريب- تحكيم)، بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨، ص ٦٧-٦٨.

البسيط (المستقيمة المباشرة، بتغيير الاتجاه، القاطعة) ويكون مركباً إذا نفذ بأحدى حركات الهجوم المركب (العددية، الدائرية) ويمكن أن يكون بطيئاً أو سريعاً وحسب الظروف المتاحة أمام اللاعب ومجموعة الأخطاء التي يقع فيها اللاعب المقابل.

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة من مجتمع قوامه (٢٦) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣، علماً أنه تم أستبعاد (٦) طالبات لغرض التجربة الاستطلاعية، فالعينة لم تمارس لعبة المباراة مسبقاً عدا الوحدات التعليمية التي ضمن المنهج، إذ شكلت نسبة العينة (٧٦,٩%) من العدد الكلي، وقسمت عينة البحث المتكونة من (٢٠) طالبة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (مجموعة تجريبية أستخدمت الحقيبة التعليمية ومجموعة ضابطة أستخدمت الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة) لكل مجموعة (١٠) طالبات.

٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث

- أستمارة تفرغ البيانات.
- أسلحة شيش عدد (١٢).
- المصادر العربية المترجمة وغير المترجمة.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٣٠ على عينة مكونة من (٦) طالبات من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه إذ شكلن نسبة (٢٣%) لتلافي الصعوبات التي قد تواجه عمل الباحثة في الأختبارات القبلية والمنهج التعليمي والأختبارات البعيدة.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية

٣-٥-١ الأختبارات القبلية

تم إجراء أختبارات قبلية للأداء المهاري للحركات الدفاعية قيد البحث (الدفاع القطري والدفاع الدائري) على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٣١ وللمجموعتين التجريبية والضابطة، أما الأختبار

القبلي للحركات الهجومية (الرد المركب والرد المضاد) كان بتاريخ ٢٠١٣ / ٢ / ١٨ لحلول العطلة الربيعية أذ تم أخضاع عينة البحث لوحدتين تعريفية للحركات المطلوبة بالبحث ومن خلال هذا الأختبار تم التعرف على تكافؤ المجموعتين كما مبين بالجدول (١) ، علماً أنه تم تقييم الأداء المهاري للأختبار القبلي عن طريق التصوير الفديوي للأداء المهاري لعينة البحث وعرض هذا التصوير على ثلاث خبراء من ذوي الأختصاص بمادة المبارزة.

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة والجدولية* في الأختبار القبلي

الدالة	t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الحركات
		ع	س	ع	س	
عشوائي	٠,٥٩	١,٤٥	١,٦٠	١,٣٩	١,٦٧	الدفاع القطري
عشوائي	٠,٥٤	١,٥٥	١,٨٠	١,٤٧	١,٧٨	الدفاع الدائري
عشوائي	٠,٥١	١,٧٢	١,٦٣	١,٨٨	١,٥٩	الرد المركب
عشوائي	٠,٦٣	١,٨١	١,٥٨	١,٩٣	١,٤٥	الرد المضاد

*قيمة t عند درجة حرية ١٨ وتحت مستوى دلالة $٠,٠٥ = ٢,١٠$

٣-٥-٢ المنهج التعليمي

طبقت الباحثة المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبية والضابطة المجموعة التجريبية التي تعلمت بالحقيبة التعليمية والمجموعة الضابطة التي تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة والمعد وفق الأسس العلمية والتربوية التي أكدت عليها المصادر.

وأشتمل المنهج على (٨) وحدات تعليمية، (٤) وحدات تعليمية للحركات الدفاعية و (٤) وحدات تعليمية لحركات الرد، بواقع وحدة واحدة في الأسبوع، كان ذلك وفق المنهاج المتبع من قبل كليات التربية الرياضية كافة والمعد من قبل الوزارة، وبلغ زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة، أذ أستمروا منهج الحركات الدفاعية (٤) أسابيع ابتداءً من ٢٠١٣/١/٢ ولغاية ٢٠١٣/١/٢٣، كما وأستمروا منهج حركات الرد (٤) أسابيع ابتداءً من ٢٠١٣/٢/٢٠ ولغاية ٢٠١٣/٣/١٣

٣-٥-٣ الأختبارات البعيدة

بعد أنتهاء المنهج التعليمي أجرت الباحثة أختبار بعدي للأداء المهاري للحركات الدفاعية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٢/١/٢٤، أما الأختبار البعدي للحركات الهجومية (حركات الرد) ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة كان بتاريخ ٢٠١٣/٣/١٤ لغرض جمع

البيانات وأجراء العمليات الأحصائية اللازمة والتعرف على نتائج البحث، علماً أنه تم تقييم الأداء المهاري للأختبار البعدي بنفس ظروف تقييم الأداء المهاري للأختبار القبلي وذلك عن طريق التصوير الفديوي للأداء المهاري لعينة البحث وعرض هذا التصوير على ثلاث خبراء من ذوي الأختصاص بمادة المباراة.

٣-٦ الوسائل الأحصائية^١:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الأتحراف المعياري
- t. test للعينات المترابطة والمستقلة

الفصل الرابع/عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

^١ وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الأحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٠١، ٢٧٢

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدولية للأختبارات القبليّة والبعدية للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال المعالجات الإحصائية للأختبارين القبلي والبعدى للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة التي بينها الجدول (٣,٢) ظهرت النتائج التالية:-

جدول (٢)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وقيمة t المحسوبة والجدولية*

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الأختبار البعدى		الأختبار القبلي		الحركات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٩,٣١	٠,٣٧	٧,٠١	١,٣٩	١,٦٧	الدفاع القطري
معنوي	٩,٢٩	٠,٤١	٧,١٢	١,٤٧	١,٧٨	الدفاع الدائري
معنوي	٨,١٢	٠,٦٦	٦,٥٥	١,٨٨	١,٥٩	الرد المركب
معنوي	٨,٠٩	٠,٧٥	٦,٤٦	١,٩٣	١,٤٥	الرد المضاد

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة $٠,٠٥ = ٢,٢٦$

جدول (٣)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وقيمة t المحسوبة والجدولية*

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الأختبار البعدى		الأختبار القبلي		الحركات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٥,٤٧	٠,٥٥	٥,٠٤	١,٤٥	١,٦٠	الدفاع القطري
معنوي	٥,٠٥	٠,٥٩	٥,٠١	١,٥٥	١,٨٠	الدفاع الدائري
معنوي	٦,٢٣	٠,٨١	٤,٤٤	١,٧٢	١,٦٣	الرد المركب
معنوي	٦,١١	٠,٨٣	٤,٣١	١,٨١	١,٥٨	الرد المضاد

*قيمة t الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة $٠,٠٥ = ٢,٢٦$

• إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارين القبلي والبعدى للحركات الواردة بالبحث وقيمة t المحسوبة والجدولية بين الأختبارين القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية كالآتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لحركة الدفاع القطري في الأختبار القبلي (١,٦٧) بأنحراف معياري قدره (١,٣٩) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٧,٠١) بأنحراف معياري قدره (٠,٣٧) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٩,٣١)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الحقيبة التعليمية قد أثرت تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم الدفاع القطري.

كما بلغ الوسط الحسابي لحركة الدفاع الدائري في الأختبار القبلي (١,٧٨) بأنحراف معياري قدره (١,٤٧) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٧,١٢) بأنحراف معياري قدره (٠,٤١) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٩,٢٩)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الحقيبة التعليمية قد أثرت تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم الدفاع الدائري.

وبلغ الوسط الحسابي للرد المركب في الأختبار القبلي (١,٥٩) بأنحراف معياري قدره (١,٨٨) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٦,٥٥) بأنحراف معياري قدره (٠,٦٦) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٨,١٢)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الحقيبة التعليمية قد أثرت تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم الرد المركب.

كما بلغ الوسط الحسابي للرد المضاد في الأختبار القبلي (١,٤٥) بأنحراف معياري قدره (١,٩٣) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٦,٤٦) بأنحراف معياري قدره (٠,٧٥) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٨,٠٩)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الحقيبة التعليمية قد أثرت تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم حركة الرد المضاد.

• وبلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارين القبلي والبعدي للحركات الواردة بالبحث وقيمة t المحسوبة والجدولية بين الأختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كالآتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لحركة الدفاع القطري في الأختبار القبلي (١,٦٠) بأنحراف معياري قدره (١,٤٥) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٥,٠٤) بأنحراف معياري قدره (٠,٥٥) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٥,٤٧)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى

دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الأسلوب المستخدم من قبل مدرس المادة قد أثر تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم الدفاع القطري.

كما بلغ الوسط الحسابي لحركة الدفاع الدائري في الأختبار القبلي (١,٨٠) بأنحراف معياري قدره (١,٥٥) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٥,٠١) بأنحراف معياري قدره (٠,٥٩) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٥,٠٥)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الاسلوب المستخدم من قبل مدرس المادة قد أثر تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم حركة الدفاع الدائري.

وبلغ الوسط الحسابي لحركة الرد المركب في الأختبار القبلي (١,٦٣) بأنحراف معياري قدره (١,٧٢) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٤,٤٤) بأنحراف معياري قدره (٠,٨١) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٦,٢٣)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الأسلوب المستخدم من قبل مدرس المادة قد أثر تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم حركة الرد المركب.

وبلغ الوسط الحسابي لحركة الرد المضاد في الأختبار القبلي (١,٥٨) بأنحراف معياري قدره (١,٨١) والوسط الحسابي لنفس الحركة في الأختبار البعدي (٤,٣١) بأنحراف معياري قدره (٠,٨٣) أما قيمة t المحسوبة لهذه الحركة بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٦,١١)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند عدد عينة (١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أن الأسلوب المستخدم من قبل مدرس المادة قد أثر تأثيراً واضحاً وكبيراً في تعلم الرد المضاد.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدولية للأختبار البعدي للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال المعالجات الأحصائية للأختبار البعدي للحركات الهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة التي بينها الجدول (٤) ظهرت النتائج التالية:-

جدول (٤)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وقيمة t المحسوبة والجدولية*

الدالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الحركات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣,٤٩	٠,٥٥	٥,٠٤	٠,٣٧	٧,٠١	الدفاع القطري
معنوي	٣,٥١	٠,٥٩	٥,٠١	٠,٤١	٧,١٢	الدفاع الدائري
	٣,٣٣	٠,٨١	٤,٤٤	٠,٦٦	٦,٥٥	الرد المركب
معنوي	٣,٥١	٠,٨٣	٤,٣١	٠,٧٥	٦,٤٦	الرد المضاد

*قيمة t عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة $٠,٠٥ = ٢,١٠$

• إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبار البعدي للحركات الواردة بالبحث

وقيمة t المحسوبة والجدولية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكالاتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي للدفاع القطري في المجموعة التجريبية (٧,٠١) بأنحراف معياري قدره (٠,٣٧) أما الوسط الحسابي لنفس الحركة في المجموعة الضابطة (٥,٠٤) بأنحراف معياري قدره (٠,٥٥) أما قيمة t المحسوبة لهذه الصفة بين المجموعتين فقد بلغت (٣,٤٩)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٠) عند عدد عينة (٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

كما بلغ الوسط الحسابي للدفاع الدائري في المجموعة التجريبية (٧,١٢) بأنحراف معياري قدره (٠,٤١) أما الوسط الحسابي لنفس الحركة في المجموعة الضابطة (٥,٠١) بأنحراف معياري قدره (٠,٥٩) أما قيمة t المحسوبة لهذه الصفة بين المجموعتين فقد بلغت (٣,٥١)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٠) عند عدد عينة (٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

فقد بلغ الوسط الحسابي للرد المركب في المجموعة التجريبية (٦,٥٥) بأنحراف معياري قدره (٠,٦٦) أما الوسط الحسابي لنفس الحركة في المجموعة الضابطة (٤,٤٤) بأنحراف معياري قدره (٠,٨١) أما قيمة t المحسوبة لهذه الصفة بين المجموعتين فقد بلغت (٣,٣٣)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٠) عند عدد عينة (٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

فقد بلغ الوسط الحسابي للرد المضاد في المجموعة التجريبية (٦,٤٦) بأنحراف معياري قدره (٠,٧٥) أما الوسط الحسابي لنفس الحركة في المجموعة الضابطة (٤,٣١) بأنحراف معياري

قدره (٠,٨٣) أما قيمة t المحسوبة لهذه الصفة بين المجموعتين فقد بلغت (٣,٥١)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٠) عند عدد عينة (٢٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدولية للأختبارات القبلية والبعدي للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة:

مما تقدم من عرض تبين وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي وفي كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وتعزو الباحثة سبب ذلك الى أن الحقيبة التعليمية عبارة عن برنامج تعليمي يشتمل على مادة تعليمية أو أكثر مصمماً وفق المنهج ويقترح مجموعة من الأنشطة والبدائل التي تعالج هدفاً عاماً^١.

أما بالنسبة الى الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة فهو أعداد وتنمية قدرات الطلبة من خلال أكسابهم المعلومات والحقائق والمفاهيم التي تساعدهم بالارتقاء في المستوى نحو الافضل^٢، لذا كان من الطبيعي حدوث تطور في الأداء المهاري للطلبات وفي كافة الحركات قيد البحث فقد ساهم كل من الحقيبة التعليمية والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في رفع مستوى الأداء المهاري للطلبات.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدولية للأختبار البعدي للحركات الدفاعية والهجومية قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة:

أن معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزوه الباحثة الى أن الحقائق التعليمية مجموعة من المواد التعليمية والوسائل التقييمية تؤدي وفق برنامج تعليمي من خلاله يتمكن الطالب من التعلم وفق إمكاناته^٣، فهي تحتوي على الإرشادات والتوجيهات التي ينبغي السير بها خطوة بخطوة لأجل تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله كما أنها تحتوي على أساليب التقييم اللازمة التي تبين ما إذا كان المتعلم قد تعلم أم لا^٤، فمن أهم السمات التي تتسم بها الحقيبة التعليمية هي مراعاتها للفروق الفردية بين المتعلمين وذلك بتصميم كل حقيبة تعليمية وفق خصائص المتعلمين وحاجاتهم وقدراتهم وذلك عن طريق تعدد مستوياتها بالنسبة للمحتوى أو البدائل والأنشطة هذا بالإضافة الى تعدد الاساليب وسهولة الاستخدام والتداول^٥.

^١ نوال إبراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص. طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط١، الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨، ص٣٤-٣٥.

^٢ حلمي أحمد الوكيل ومحمد أمين المفتي. أسس بناء المناهج وتنظيماتها، ط٣، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص١٧.

^٣ محمد سعد ز غلول وأخران. تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص١٤٢-١٤٤.

^٤ فاطمة عوض صابر. طرق تدريس الألعاب الجماعية، ط١، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٩، ص٤٣-٤٤.

^٥ إبراهيم عبد العزيز الدجيلج. مصدر سبق ذكره، ١٤٤-١٤٦.

أما الأسلوب المتبع فقد يكون عود الطلاب على السلبية في التعامل مع المواقف التعليمية نتيجة الى أهمال تكوين العادات والاتجاهات الايجابية هذا بالإضافة الى أنه قد يكون أهمل الفروق الفردية بينهم^١.

٥- الأستنتاجات والتوصيات

٥-١ الأستنتاجات

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الأستنتاجات التالية:

- فاعلية كل من الحقيقية التعليمية المقترحة والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.
- التعلم بالحقيقية التعليمية المقترحة أكثر فاعلية على أكتساب بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش قيد البحث.

٥-٢ التوصيات

مما تقدم تم التوصل الى التوصيات التالية:

- إجراء بحوث ودراسات لمعرفة أثر الحقائق التعليمية على أكتساب حركات أخرى ذات صعوبة بالتعلم على المتعلمين بسلاح الشيش والسلاحين الأخرين (سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف).
- إجراء بحوث ودراسات لمعرفة تأثير طرق وأساليب وأنماط أخرى في التعلم على أكتساب الحركات المركبة والصعبة بسلاح الشيش والسلاحين الأخرين (سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف).
- إجراء بحوث ودراسات لمعرفة أثر الحقائق التعليمية على أكتساب حركات مركبة أخرى وذات صعوبة بالتعلم على المتعلمين بالعباء فردية وفرقية مختلفة.

^١ حلمي أحمد الوكيل ومحمد أمين المقتي. مصدر سبق ذكره، ص ١٩-٢٠.

المصادر

- ١- إبراهيم عبد العزيز الدعيلج. الأتصال والوسائل والتقنيات التعليمية، ط١، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- ٢- حلمي أحمد الوكيل ومحمد أمين المفتي. أسس بناء المناهج وتنظيماتها ، ط٣، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.
- ٣- فاطمة عوض صابر. طرق تدريس الألعاب الجماعية ، ط١، الإسكندرية: دار الوفاء لعنلنا الطباعة والنشر، ٢٠٠٩.
- ٤- عبد الهادي حميد، عبد الكرم فاضل. رياضة المبارزة(أسس فنية-تعليم-تدريب - تحكيم)، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- ٥- عبد علي نصيف وأخران. المبارزة، بغداد: مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٠.
- ٦- ماجدة السيد عبيد. الوسائل التعليمية وأنتاجها للعاديين وذوي الأحتياجات الخاصة، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- ٧- محمد سعد زغلول ومكارم حلمي أبو حرجه. تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.

- ٨- نوال إبراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص. طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- ٩- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد. التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

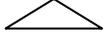
ملحق (١)

نموذج لوحة تعليمية لتعلم الدفاع القطري

السنة الدراسية الثالثة عدد الطلاب في كل مجموعة: ١٠ طالبات

الهدف: تعلم الدفاع القطري بأستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx 	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٨)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزوج	xxxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٧ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	x x	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح	٧ د	أحماء خاص	
أداء الدفاع القطري مع المنافس	xxxxx 	معلومات عامة عن الدفاع القطري مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	١٠ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (١٠)
	x x x	كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	٥٠ د	الجزء التطبيقي	
التأكيد على أداء الدفاع القطري المطلوب	& & & & & &	أداء حركة الدفاع القطري.	٥ د	المجموعة التجريبية	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الدفاع القطري مع المنافس.	٢٠ د		
التأكيد على أداء الدفاع القطري بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الدفاع القطري وحسب المجموعات المحددة	٢٥ د		
التأكيد على أداء الدفاع القطري بالشكل الصحيح	& & & & & &	أداء الدفاع القطري وحسب المجموعات المحددة	٥ د	المجموعة الضابطة	

المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الدفاع القطري وحسب المجموعات المحددة لعدد من التكرارات.	د ٢٠		
التأكيد على أداء الدفاع القطري ال بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الدفاع القطري وحسب المجموعات المحددة	د ٢٥		
توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كل حسب أسلوبها	xxxxxxxx 	تهيئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	د ١٢	القسم الختامي	القسم الختامي

ملحق (٢)

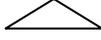
أنموذج لوحة تعليمية لتعلم الدفاع الدائري

عدد الطلاب في كل مجموعة: ١٠ طالبات

السنة الدراسية الثالثة

الهدف: تعلم الدفاع الدائري باستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx 	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	د ٤	المقدمة	القسم التحضيري (١٨)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	د ٧	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح	د ٧	أحماء خاص	
أداء الدفاع الدائري مع المنافس	xxxxxxxx 	معلومات عامة عن الدفاع الدائري مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها	د ١٠	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (٥٠)
		كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	د ٥٠	الجزء التطبيقي	
التأكيد على أداء الدفاع الدائري المطلوب	& & & & & &	أداء حركة الدفاع الدائري.	د ٥	المجموعة التجريبية	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الدفاع الدائري مع المنافس.	د ٢٠		
التأكيد على أداء الدفاع الدائري بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الدفاع الدائري وحسب المجموعات المحددة	د ٢٥		
التأكيد على أداء الدفاع الدائري بالشكل الصحيح	& & & & & &	أداء الدفاع الدائري وحسب المجموعات المحددة	د ٥	المجموعة الضابطة	

المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الدفاع الدائري وحسب المجموعات المحددة لعدد من التكرارات.	٢٠ د		
التأكيد على أداء الدفاع الدائري بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الدفاع الدائري وحسب المجموعات المحددة	٢٥ د		
توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كل حسب أسلوبها	xxxxxxxx 	تهيئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	١٢ د	القسم الختامي	القسم الختامي

ملحق (٣)

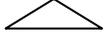
أنموذج لوحة تعليمية لتعلم الرد المركب

عدد الطلاب في كل مجموعة: ١٠ طالبات

السنة الدراسية الثالثة

الهدف: تعلم الرد المركب بأستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx 	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٨)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٧ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح	٧ د	أحماء خاص	
أداء الرد المركب مع المنافس	xxxxxxxx 	معلومات عامة عن الرد المركب مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	١٠ د ٥٠ د	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي (١٠)
التأكيد على أداء الرد المركب المطلوب	& & & & & &	أداء حركة الرد المركب.	٥ د	المجموعة التجريبية	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الرد المركب مع المنافس.	٢٠ د		
التأكيد على أداء الرد المركب بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الرد المركب وحسب المجموعات المحددة	٢٥ د		
التأكيد على أداء الرد المركب بالشكل الصحيح	& & & & & &	أداء الرد المركب وحسب المجموعات المحددة	٥ د	المجموعة الضابطة	

المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الرد المركب وحسب المجموعات المحددة لعدد من التكرارات.	د ٢٠		
التأكيد على أداء الرد المركب بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الرد المركب وحسب المجموعات المحددة	د ٢٥		
توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كل حسب أسلوبها	xxxxxxxx 	تهيئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	د ١٢	القسم الختامي	القسم الختامي

ملحق (٤)

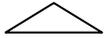
أنموذج لوحدة تعليمية لتعلم الهجوم الرد المضاد

عدد الطلاب في كل مجموعة: ١٠ طالبات

السنة الدراسية الثالثة

الهدف: تعلم الرد المضاد بأستخدام أسلوب تعليمي لكل مجموعة

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx 	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للمجموعات	د ٤	المقدمة	القسم التحضيري (١٨)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزودج	xxxxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	د ٧	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالسلاح	د ٧	أحماء خاص	
أداء الرد المضاد مع المنافس	xxxxxxxx 	معلومات عامة عن الرد المضاد مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها كل مجموعة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم تُنفذ التمرين المطلوب	د ١٠ د ٥٠	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي (١٠)
التأكيد على أداء الرد المضاد المطلوب	& & & & & &	أداء حركة الرد المضاد.	د ٥	المجموعة التجريبية	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الرد المضاد مع المنافس.	د ٢٠		
التأكيد على أداء الرد المضاد بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الرد المضاد وحسب المجموعات المحددة	د ٢٥		
التأكيد على أداء الرد المضاد بالشكل الصحيح	& & & & & &	أداء الرد المضاد وحسب المجموعات المحددة	د ٥	المجموعة الضابطة	

المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم	& & & & & &	أداء الرد المضاد وحسب المجموعات المحددة لعدد من التكرارات.	د ٢٠		
التأكيد على أداء الرد المضاد بالشكل الصحيح على المنافس	& & & & & &	أداء الرد المضاد وحسب المجموعات المحددة	د ٢٥		
توجيهات حول أهمية العمل للمجموعتين كل حسب أسلوبها	xxxxxxxx 	تهدئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة وتوجيهات للمجموعتين وحسب أسلوبها	د ١٢	القسم الختامي	القسم الختامي