

تأثير تمارينات توافقية في تنمية التوافق الحركي واكتساب مهارة الطبطة بكرة اليد لذوي الاحتياجات الخاصة (بطيئي تعلم)

عمار طاهر منديل
طالب ماجستير/كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات توافقية ومعرفة مدى فاعلية هذه التمارينات في تنمية التوافق الحركي ومهارة الطبطة بكرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذوات الاختبار القبلي والبعدي ، اما عينة البحث فهم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي فئة (بطيئي تعلم) والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ من مدرسة الطور ومدرسة بعقوبة ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في تنمية مهارة التوافق الحركي ومهارة الطبطة بكرة اليد لذوي الاحتياجات الخاصة ، وفرض الباحث وجود فروق معنوية بين الأختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الأختبارات البعدية .

اما استنتاجات البحث فكانت كما يلي

١. تأثير التمارينات التوافقية كان ايجابياً في تنمية التوافق الحركي ومهارة الطبطة بكرة اليد لذوي الاحتياجات الخاصة .
٢. ان التكرار والتنوع في التمارينات المستخدمة كان له دور مباشر في تنمية التوافق الحركي ومهارة الطبطة بكرة اليد لعينة البحث .

وكانت توصيات البحث :

١. ضرورة الأهتمامبذوي الاحتياجات الخاصة لما لهذه العينة من اهمية في دراسات اخرى .
٢. دراسة تأثير تمارينات اخرى لصفات حركية ومهارية في فعاليات مختلفة لذوي الاحتياجات الخاصة (بطيئي تعلم) .

The impact of harmonic exercises in the development of synergy
and skill Dribling acquisitionreel hand for people with special
needs (slow learning)

By

AmmarTaher mandel

Master's student / Basic Education College / University of Diyala

Abstract

The research aims to prepare exercises consensual and see how the effectiveness of these exercises in the development of

synergy and skillreel hand, theDribbling researcher used the experimental method with two Almtkavitin animate pretest and posttest, either sample understanding of pupils fourth grade class (slow learning) and numbered (20) a pupil of the school stage and school Baquba The research aims to identify the effect of exercise harmonic in the development of skill Altulfug motor skillDribblingreel hand for those with special needs, and the imposition of the researcher and the presence of significant differences between the tests before and after the two sets of search control and experiment and in favor of tests posteriori, while the conclusions of research were as follows

1- Harmonic effect of exercise was positive in the development of synergy and skillreel hand with special Dribblingneeds.

2-The redundancy and diversity in the exercises used had a direct role in the development of synergy and skillreel hand to sampleDribbling.

The recommendations:

1- Need to pay attention to people with special needs because of this sample of importance in other studies.

2-Study the effect of other exercises to recipes mobility and skill in various events for people with special needs (slow learning .

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث:-

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد التربية الرياضية جزءاً حيوياً من التربية العامة لما لها من اثر في تنمية قدرات الفرد ومواهبه بدنياً وذهنياً ونفسياً ويتحقق هذا من خلال الممارسة الفعالة للنشاطات الرياضية الصفية و اللاصفية في المدرسة ويهدف منهاج التربية الرياضية الى استثمار الاوقات المقررة لأكتساب الخبرات والمهارات التي يحتاجها التلاميذ من خلال ممارسة الفعاليات الرياضية والالعاب الترويحية وقد اولت الدول في خططها وبرامجها عناية خاصة بقطاع التربية والتعليم وتوظيف المعرفة العلمية وربطها بالحياة الاجتماعية من خلال جعل التعليم الأساس يسهم اسهاماً فعالاً في توفير فرص متكافئة من التربية والتعليم لجميع التلاميذ ومنهم شريحة ذوي الأحتياجات الخاصة (بطيئي التعلم) .

وتعد الصفات الحركية احد المحاور المهمة التي يجب الاهتمام بها في مرحلة التعليم الأساس للتلاميذ لمصاحبتها في معظم اوقاته فضلاً عما يتسم به تلميذ هذه المرحلة من حيوية حركية عالية وقابليته على تعلم المهارات الرياضية الجديدة ولمختلف الألعاب الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة اليد .

اذ تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تمتاز بالتشويق والمتعة. وتوفرها لبيئة تربوية متكاملة كالتعاون والعمل الجماعي واحترام القوانين والمنافسة الشريفة . وكذلك هي

ذات قيمة حركية وبدنية فضلا عن شمولها بالمنهاج المقرر للمدارس الابتدائية اعتبارا من الصف الرابع الابتدائي .

وبما ان المهارات هي الأساس في تعلم اي فعالية رياضية لذا تكمن اهمية البحث في وضع تمارين توافقية تساعد التلاميذ بطيئي التعلم على تنمية التوافق الحركي واكتساب مهارة الطبطبة بكرة اليد ومعرفة تأثيرها بوصفها محاولة للاسهام في الارتقاء بمستوى التلاميذ بطيئي التعلم ومساواتهم باقرانهم في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

١-٢- مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحث بدراسة ذوي الاحتياجات الخاصة فئة (بطيئي التعلم) لخصوصية تلك الفئة من جهة وعدم وضوح صفات وخصائص هذه الفئة لغالبية المجتمع من جهة اخرى ، اذ ينظر اليهم من قبل معظم الأفراد على انهم ذوي عاهات او لديهم عوق جسدي او عقلي وهي نظرة خاطئة بالتأكيد .

قام الباحث بأجراء استطلاع رأي حول إمكانية وجود ضعف في التوافق الحركي ومهارة الطبطبة بكرة اليد لفئة (بطيئي التعلم) لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ووزع الباحث استمارة على (١٠) من معلمي ومعلمات التربية الرياضية والتربية الخاصة في مدارس قضاء بعقوبة المركز وكانت الأجابة بنعم او لا ، اذ أجاب (٨) منهم بنعم اي وجود ضعف في التوافق الحركي والطبطبة بكرة اليد وبما يشكل نسبة (٨٠ %) من الأجاباتوان ذلك يعني وجود مشكلة حقيقية لدى تلك الفئة مما دفع الباحث لأيجاد الحلول المناسبة لها .

١-٣- هدف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تنمية التوافق الحركي ومهارة الطبطبة بكرة اليد لذوي الاحتياجات الخاصة (بطيئي التعلم).

١-٤- فرضا البحث

- ١- وجود فروق معنوية بين الأختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الأختبارات البعدية .
- ٢- وجود فروق معنوية في الأختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥- مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي (بطيئالتعلم).
- ١-٥-٢ المجال المكاني : ساحات المدارس لعينة البحث (قيد الدراسة) .
- ١-٥-٣ المجال الزماني : الفترة من ٢٠١٣/٢/١٧ لغاية ٢٠١٣/٤/٢٤ .

١-٦- تحديد المصطلحات

١-٦-١ بطيئي التعلم

يعرف (عبد الهادي: ٢٠٠٠، ٤١) بطيى التعلم : هو طفل اعتيادي في اطاره العام الأ انه يجد صعوبة لسبب او لأخر في الوصول الى المستوى الذي يصل اليه اقرانه الأسوياء في المعدل وهو لا يصنف ضمن فئة المتخلفين عقلياً .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة:-

٢-١-٢ الدراسات النظرية

٢-١-٢-١ التمرينات التوافقية : ذكرت (قبازرد والسميط: ٢٠٠٩، ٤٢) التمرينات التوافقية هي التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العضلي والعصبي فاذا كان التنسيق جيد بين الجهاز العصبي والعضلي تكون الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه ب (التوافق العضلي العصبي) وعندها يصبح الفرد قادر على الحركة بشكل جيد. ويتطلب استخدام التمارين التوافقية ادوات او من دون ادوات وان هذه الأدوات غرضها الأساس هي التنمية الجسدية والمهارية بشكل سليم ومتزن ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الأختيار منها والتنوع فيها وان يكون منها ما هو سهل يصلح للمبتدئين وما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الأرتباط العضلي العصبي .

٢-١-٢-٢ التوافق :

ويذكر (الربيعي و المولى: ١٩٨٨، ٤٢) بأن التوافق هي الصفة الحركية التي تمكن الشخص من ان يتولى انجاز جهد ما بمعنى الدمج المتدرج للطاقة المطلوبة منجزاً عملاً ممتازاً لمجموعة عضلية لسلسلة من الحركات بكفاءة عالية وجهوداقتصادية ويشير (شلش و صبحي ، ٢٠٠٠، ١١٦) بأن التوافق عملية تنسيق وتنظيم الجهد المبذول من قبل الفرد طبقاً للهدف فكما تعقدت المهارة الحركية زادت الحاجة الى التوافق من اجل اداء الحركات بفاعلية اكثر".

ويقسم التوافق الى الاقسام الاتية :

١- التوافق العام والتوافق الخاص .

☒ التوافق العام : يتضمن الحركات الرياضية او غير الرياضية والتي يؤديها كل فرد خلال حركاته اليومية مثل (المشي ، الصعود ، النزول على السلم ، الجري ، الوثب).

☒ التوافق الخاص : والذي يتطلب تدريباً خاصاً على نوع معين من العمل كالرياضي الذي يمارس رياضة معينة .

٢- التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف

٣- توافق (القدم - العين) توافق (الأراعين - العين) :

٢-١-٣ مهارة الطبطبة بكرة اليد :

يذكر (قاسم و خميس: ٢٠١١، ١١٣) بأن الطبطبة من المهارات المهمة بكرة اليد اذا احسن استغلالها ، وتستخدم عملية الطبطبة عندما لا نجد زميل في مكان مناسب تمرر اليه الكرة و كذلك عندما ننفرد بحارس المرمى وليس امامنا سوى الهدف ولا يفضل استخدامها في غير ما ذكر اذ ان عملية الطبطبة تبطى الهجوم وتعطي فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح وتؤدي مهارة الطبطبة بدفع الكرة

بأصابع اليد المفتوحة الى الأرض ، لترتد اليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دوراً رئيساً في دفع الكرة الى الأرض وتوجيهها ، وتدفع الكرة الى الأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على ان تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب ويكون النظر دائماً الى الأمام.

٢-١-٤ نوي الاحتياجات الخاصة :

وتذكر (عبد الفتاح و محمد: ٢٠١٢, ١٧) نوي الاحتياجات الخاصة بأنهم " اولئك الافراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي او المتوسط في خاصية ما من الخصائص او في جانب ما او اكثر من جوانب الشخصية ويعد بطيئي التعلم احدى فئات التربية الخاصة التي يصفها المؤلف بأنها " فئة نوي المحنة التعليمية او الاعاقة الخفية التي لا ترجع الى سبب واضح وظاهر ولكنها تعود الى سبب كامن وخفي وليست مثل أي مرض وقد احتل موضوع بطيئي التعلم موقعاً مهماً وأصبح مألوفاً لدى جميع المشتغلين بالتربية الخاصة ، حيث بدأ الأهتمام بشكل واضح بالأفراد الذين ينتمون الى هذه الفئة بهدف تقديم الخدمات التربوية والبرامج العلاجية لهم وقد استنارت هذه الفئة انتباه كثير من العلماء والمتخصصين في مجالات مختلفة مثل ، التربية ، وعلم النفس الفسيولوجي ، وعلم النفس التربوي

٢-١-٥ مفهوم بطيئي التعلم :

تعد احدى النقاط مناط الأهتمام لدى أي باحث يريد ان يتعرف على أي مجال او مفهوم ، علمي ، هي اولاً التعرف على المعنى الدقيق لهذا المفهوم ، مما يوفر له الأطار العلمي الجيد الضابط لحركة بحثه ، فمجال بطيئي التعلم شأنه شأن أي مجال نجده قد واجه صعوبات في تعريفه والوصف الدقيق الأنماط السلوكية المختلفة لدى الأفراد بطيئي التعلم ، وفيما يلي بعض هذه التعريفات . حيث قدمت (باتمان) (١٩٦٥ . ص ٢٢٠) تعريفاً هم الذين يظهرون تباعداً دالاً تربوياً بين أمكانياتهم العقلية ومستوى ادائهم الفعلي" . ويشير (عثمان: ١٩٩٠, ٢٩) الى أن الأطفال بطيئي التعلم هم الذين لا يستطيعون الاستفادة من الخبرات المتاحة في الفصل الدراسي او خارجه ولا يستطيعون الوصول الى مستوى زملائهم مع استبعاد المعاقين عقلياً وجسيمياً والمصابين بأمراض عيوب السمع والبصر . وقدم (ابو حطب وصادق: ٢٠٠٠, ٧٧٤) تعريفاً لبطيئي التعلم يعني العجز عن التعلم ويعتبرونه لوناً من التعويق الشديد يدخل صاحبه في فئة الذين يحتاجون الى التربية الخاصة .. اما بست (best) فيعرفها هي اضطراب عصبي نفسي في مجال التعلم قد تحدث في أي مرحلة من مراحل عمر الفرد ، قد تكون نتاج لعيوب في الجهاز العصبي المركزي وقد يكون ناشئاً عن اصابته الفرد بالامراض المختلفة او التعرض للحوادث او قد يعود الى اسباب لها علاقة بالنضج والنمو .

٢-١-٥-٢ اسباب صعوبات التعلم:

واشار (ابو شعيرة و احمد: ٢٠١٠, ٢٧) من خلال بعض الدراسات لمفهوم صعوبات التعلم يمكن الاستدلال على بعض اسبابها وتختلف الأسباب باختلافالاتجاهات المعرفية لها سواء كانت طيبة او تربوية او نفسية او بيئية او وراثية ويمكن تلخيص الأسباب في المجالات التالية :-

أ – الأسباب الفيزيولوجية (وضايف الأعضاء) :-

ان الخلل في مجال الكروموسومات لها دور في ذلك وتشتمل هذه الاسباب ما قبل الولادة واثنائها وما بعدها وهي كما يلي :

- التدخين .
- نقص الأوكسجين .
- تغذية الأم .
- تسمم الدم .
- خلل في الجهاز العصبي المركزي .
- النزيف .
- اختلال النمو .

ب – العوامل التربوية وتشمل مايلي :.

- الفروق الفردية .
- المنهاج الواحد .
- اختلاف طرق التدريس .
- عدم جاهزية غرفة التدريس لحاجات التلاميذ .

د – العوامل البيئية وتشمل مايلي :

- عدم وجود التعزيز والتغذية الراجعة في بيئة الطفل الدراسية .
- عدم تشجيع الأنجاز مهما كان (الجهد المبذول) .
- الحرمان والفقر المادي .
- ضربات الرأس .
- المهذدات الأمنية وعدم وجود الدفء العاطفي .

الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث

ان المشكلة المزمع دراستها هي التي تحدد المنهج اللازم استخدامه في البحث والذي يؤدي الى تحقيق اهداف البحث ويعرف (خطايبية:١٩٩٧,١٩) المنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين" لذلك فان اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة هو من الامور المهمة في اتمام البحث وخطوة اولى على الطريق السليم لحل المشكلة ولما كان هدفنا هو التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وهذا التعرف لا يتحقق الا بالتجربة لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعرفه(الشوك:٢٠٠٤,٥٨) بانهمحاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتحويله او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي".

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

ان مجتمع البحث هم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي فئة (بطيئي التعلم) في محافظة ديالى والبالغ عددهم (٢٥٦) موزعين على (٧٩) مدرسة في عدد من اقصية و مدن المحافظة اما عينة البحث فهي "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق القواعد والطرق العلمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً فتم اختيارها اختياراً عمدياً على اساس "انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها

الباحث. فتكون من (١٣) تلميذ في مدرسة (الطور الابتدائية) والمجموعة الضابطة مكونة من (٧) تلاميذ في مدرسة (بعقوبة الابتدائية) حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية .

١-٢-٣ تجانس العينة

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث قام الباحث ببعض الاجراءات لضبط المتغيرات على الرغم من ان العينة المختارة هي من مرحلة دراسية واحدة واعمار متقاربة وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة.

لذا استخدم الباحث الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المذكورة في الجدول (٢) لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه.

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في مؤشرات الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	147.14	11.3	145	0.37
2	الوزن	كغم	41033	16.2	38	0.41
3	العمر	سنة	10	1.33	10.42	0.63-

يظهر من الجدول (١) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول ، العمر ، الوزن) ، إذ كانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (± 3) ما يدل على ان الدرجات توزعت توزيعاً اعتدالياً .

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

يعرف (محبوب:١٩٨٨، ١١٣) الأجهزة والأدوات المستخدمة بأنها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة بحثه سواء كانت أدوات ام بيانات ام أجهزة"

ولغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة التالية :-

- كرات يد رقم (٣) عدد (٢).
- كاميرا تصوير رقمية نوع سوني يابانية الصنع .
- لاب توب نوع (DELL).
- شواخص عدد ١٠ .
- اطواق.
- صافرة.
- موانع.
- عارضة اتران خشبية .
- سلم أرضي.
- حبال.

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- استمارة استبيان.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الخبراء والمختصين.

٣-٤ تحديد الأختبارات الحركية والمهارية:

٣-٤-١ اختبار السرعة الحركية لطبطة الكرة باليد المميزة:

الهدف من الأختبار : قياس سرعة طبطة الكرة باليد المميزة .
الأدوات المستخدمة : تحدد مسافة (٣٠) م لبداية ونهاية الأختبار ، ساعة إيقاف ، كرة يد .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البدء وممسكاً الكرة بيده وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري مع تنطيط الكرة باليد المميزة في خط مستقيم حتى يصل الى خط البداية .

التوجيه والتسجيل : يسجل الزمن بأقل وقت للاعب .

يعطى محاولتان وتسجل افضلهما ويراعى وجود فاصل بين المحاولتين مدته (١٠) دقائق .

٣-٥ التجارب الاستطلاعية

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٧ الساعة العاشرة صباحاً لمعرفة مدى صلاحية اختبارياالتوافق و الطبطةعلى مجموعة من تلاميذ مدرسة(التواضع) للصف الرابع ابتدائي والبالغ عددهم(٨) تلاميذ بعمر(١٠) سنوات، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث.

اذ هدفت التجربة الى :

- معرفة مدى ملائمة الأختبارات الحركية والمهارية لمستوى العينة .
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية وتجاوزها .
- اختبار مدى صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على الوقت المستغرق في اجراء الأختبارات .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

في يوم ٢٠١٣-٢-١٧ في تمام الساعة العاشرة صباحاً قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس المجموعة لمعرفة مدى امكانية التلاميذ من تطبيق للتمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث وكان الهدف من اجراء التجارب الاستطلاعية هو:-

- مدى تجاوب افراد عينة البحث للتمرينات .
- مدى تجاوب افراد العينةلمفردات التمرينات التوافقية .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل تمرين .
- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكفايتها .
- التأكد من امكانية فريق العمل المساعد ومتطلباتهم خلال اجراء التجربة الرئيسية .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة

ان الاختبارات القبليّة كما اشار اليها كل من (عبد الحميد وحسانين :١٩٨٨, ٣٩٧) هي " إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج و البرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية". اذ تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينتي البحث بأستخدام كرات رقم (١) حسب قانون اللعبة قبل البدء بتنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث و بتاريخ ٢٠١٣/٢/٢١ وقد قام الباحث بتهيئة الادوات وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد وقد تم من خلالها ما يلي:

- شرح اختبار اتال توافق والطبطة بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار.
- تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها
- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والموصفات المحددة لكل اختبار.

التجربة الرئيسيّة

تم تنفيذ التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية يوم الاحد المصادف ٢٠١٣/٢/٢٤ ولغاية يوم الاربعاء ٢٠١٣/٤/١٨ وقد وزع زمن كل وحدة تعليمية كما يلي (١٠) دقائق للقسم التحضيري و(٢٥) دقيقة للقسم الرئيسي و(٥) دقائق للقسم الختامي وعلى وفق اقسام الوحدة التعليمية الثلاث حيث كانت مدة الوحدة الواحدة (٤٠) دقيقة والمتمثلة بدرس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية.

٣-٧ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسيّة تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث لقياس مستوى نمو التوافق الحركي واكتساب مهارة الطبطة بكرة اليد التي وصلت اليه العينة وذلك يوم الاحد المصادف ٢٠١٣/٤/٢١ وقد حرص الباحث على تثبيت الظروف نفسها من حيث المكان والزمان والاجهزة والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل خلق نفس الاجواء التي تم فيها تطبيق الاختبارات القبليّة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة عن طريق نظام (spss).

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها:

٤-١-١ عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية لاختبار

التوافق الحركي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتوافق الحركي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
1	التوافق	ثانية	13.61	1.77	9.86	2	-3.75	38.03%

قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)

يتضح لنا من الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأختبار التوافق الحركي. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق (13.61) والانحراف المعياري (1.77) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.86) والانحراف المعياري (2). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للتوافق (-3.75) ونسبة التطور كانت (38.03%).

الجدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت)*		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
1	التوافق	ثانية	3.74	1.45	9.35	2.17	معنوي

يتضح لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن وسطها وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأختبار التوافق الحركي. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في أختبار التوافق الحركي (3.74) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (1.45) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.35) والتي قيمتها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.17) عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (12) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ عرض نتائج المجموعة الضابطة:

٤-٢-١ عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لأختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتوافق الحركي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		

1	التوافق	ثانية	15.43	3.69	14.57	3.11	-0.86	5.90%
---	---------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------

يتضح لنا من الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأختبار التوافق الحركي. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق (15.43) والانحراف المعياري (3.69) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14.57) والانحراف المعياري (3.11). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للتوافق (-0.86) ونسبة التطور كانت (5.90%).

الجدول (٥)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت)*		الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
١	التوافق	ثانية	0.83	1.10	2	2.36	غير معنوي

يتضح لنا من الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن وسطها تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأختبار التوافق الحركي. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في أختبار التوافق الحركي (0.83) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (1.10) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2) والتي قيمتها اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٢-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة للتوافق الحركي وتحليلها:

الجدول (٦)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة ٠.٠٥
			س-	ع	س-	ع			
1	التوافق	ثانية	15.40	3.68	13.61	1.77	1.48	2.1	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يبين الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للتوافق وقيمة (ت) المحسوبة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لقدرة التوافق للمجموعة الضابطة (١٥.٤٠) وبانحراف معياري

قدره (3.68)، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (13.61) وبانحراف معياري قدره (1.77) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.48) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2.1)، وهذا يدل على وجود فروق ذات غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه الصفة.

٤-٢-٣ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الحركي وتحليلها:

الجدول (٧)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	التوافق	ثانية	3.11	14.57	9.86	2	4.12	2.1	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

يبين الجدول (٧) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين للتوافق الحركي وقيمة (ت) المحسوبة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لصفة التوافق للمجموعة الضابطة (14.57) وبانحراف معياري قدره (3.11)، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (9.86) وبانحراف معياري قدره (2) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.12) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) والبالغة (2.1)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣ مناقشة نتائج التوافق الحركي:

من خلال الجدول (٢) يتبين لنا ان هناك فروق نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبارات الصفات الحركية للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ظهور هذه الفروق المعنوية لقدرة التوافق إلى استخدام التمرينات المهارية والتدرج في اعطائها من السهل إلى الصعب فضلاً عن أن التمرينات المستخدمة كانت مشابهة للأداء المهاري إذ إن لتنمية التوافق الحركي اعتبارات عدة هي.

١- التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب .
٢- إن تشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الامكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب أو المتعلم كذلك فإن استخدام التمرينات المركبة وزيادة صعوبة الأداء الحركي في كل تمرين كلها عوامل مساعدة في تنمية صفة الرشاقة إذ إن تنمية الرشاقة تتم عن طريق.

٣- ويعزو الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي الى التمرينات والتي تضمنت التكرار والممارسة الفعلية لها اثناء الوحدات التعليمية وهذا ماكداه (وجيه محجوب ،٢٠٠٠) بأنها صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب او الممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والأدراكية.

٤- وكذلك ظهر واضحا تأثير التمرينات في تطوير الحركيات التوافق خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية

٤-٤ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة الطبظة بكرة اليد وتحليلها:

الجدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة الطبظة بكرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور %
			س	ع	س	ع		
١	الطبظة	ثانية	15.35	3.43	11.62	2.77	-3.73	32.09%

يتضح لنا من الجدول (٨) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأختبار مهارة الطبظة . إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الطبظة (١٥.٣٥) والانحراف المعياري (٣.٤٣) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١.٦٢) والانحراف المعياري (٢.٧٧). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للطبظة (-٣.٧٣) ونسبة التطور كانت (٣٢.٠٩%).

الجدول (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الطبظة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت) *		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
١	الطبظة	ثانية	3.72	1.31	10.3	2.17	معنوي

يتضح لنا من الجدول (٩) قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأختبار مهارة الطبظة . وبلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في أختبار مهارة الطبظة (٣.٧٢) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (١.٣١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠.٣) والتي قيمتها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢.١٧) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٢) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٤-٤ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة الطبظة بكرة اليد وتحليلها:

الجدول (١٠)

ت	المتغيرات	وحدة	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق	نسبة
---	-----------	------	---------------	---------------	-------	------

التطور %	بين الاوساط	ع	س	ع	س	القياس	
٠.٦٥%	٠.١-	1.42	15.2	1.46	15.3	ثانية	١ الطبطبة

يتضح لنا من الجدول (١٠) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأختبار اتمهارة الطبطبة . اذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الطبطبة (15.3) والانحراف المعياري (1.46) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.2) والانحراف المعياري (1.42). وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المناولة (٠.١-) ونسبة التطور كانت (٠.٦٥%).

الجدول (١١)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الطبطبة بكرة اليد للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (ت) *		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
١	الطبطبة	ثانية	0,10	0.19	1.42	2.44	غير معنوي

يتضح لنا من الجدول (١١) قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات مهارة الطبطبة قيد البحث . إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة الطبطبة (٠.١٠) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٠.١٩) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١.٤٢) والتي قيمتها اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٦) ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية.

٤-٤-٢ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الطبطبة بكرة اليد وتحليلها:

الجدول (١٢)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			س-	ع	س-	ع			
١	الطبطبة	ثانية	15.30	1.46	15.35	3.43	0.03	2.1	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يبين الجدول (١٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين لمهارة الطبطبة وقيمة (ت) المحسوبة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الطبطبة للمجموعة الضابطة (١٥.٣٠) وبانحراف معياري قدره (١.٤٦)، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٥.٣٥) وبانحراف معياري قدره (٣.٤٣) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٠٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) والبالغة (2.1)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارة بالأختبارات القبلية.

٤-٤-٣ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الطبطبة بكرة اليد وتحليلها:

الجدول (١٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الطبطبة بكرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
2	الطبطبة	ثانية	15.20	1.42	11.62	2.77	3.16	2.1	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨).

يبين الجدول (١٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين للمهارات الهجومية وقيمة (ت) المحسوبة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الطبطبة للمجموعة الضابطة (١٥.٢٠) وبانحراف معياري قدره (١.٤٢)، أما للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١١.٦٢) وبانحراف معياري قدره (٢.٧٧) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) والبالغة (2.1)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٥ مناقشة نتائج مهارة الطبطبة بكرة اليد

من خلال الجدول (٨) نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد للمجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى التمرينات التوافقية المستخدمة حيث أحتوى على التكرارات الملائمة لعينة البحث في الوحدات التعليمية وساعدت في السيطرة والتحكم بالكرة وهو ما انعكس إيجابياً على إتقان مهارة الطبطبة.

ومن خلال الجدول (١٣) يتبين لنا نتائج القياس البعدي لاختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن المجموعة التجريبية استخدمت الأسس العلمية في تعلم وإتقان مهارة الطبطبة من خلال التعريف والشرح وعرض وممارسة المهارة إذ إن الأسس العلمية المتبعة في تعلم المهارة الحركية يكمن في اتباع الخطوات الآتية:

- تعريف المهارة.
- الشرح والعرض .
- الممارسة على التمرينات والتكرار .

الباب الخامس

٥- الأستنتاجات والتوصيات

١-٥ الأستنتاجات

١. تأثير التمرينات التوافقية كان ايجابياً في تنمية التوافق واكتساب مهارة الطبطة بكرة اليد لذوي الأحتياجات الخاصة (بطيئي تعلم).
٢. ان التكرار والتنوع في التمرينات المستخدمة كان له دوراً مباشراً في تنمية التوافق الحركي ومهارة الطبطة بكرة اليد لعينة البحث .

٢-٥ التوصيات

١. ضرورة الأهتمامبذوي الأحتياجات الخاصة لما لهذه العينة من اهمية في دراسات اخرى .
٢. دراسة تأثير تمرينات لصفات حركية اخرى ومهارات وفعاليات مختلفة لذوي الأحتياجات الخاصة (بطيئي تعلم).

المصادر

- اكرم خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط١ ، (عمان، دار الفكر، ١٩٩٧).
- امل عبد الفتاح ، منى محمد الجزار ،تكنولوجيا التعلم لذوي الحاجات الخاصة ، دار الفكر (عمان،الأردن، ٢٠١٢).
- جمال قاسم واحمد خميس ، موسوعة كرة اليد العالمية ، (مؤسسة الصفاء ، بيروت ، ٢٠١١).
- خالد محمد ابو شعيرة ، ثائر احمد غباري ، صعوبات التعلم بين النظرية والتطبيق ،(مكتبة المجتمع العربي،عمان ، ٢٠١٠).
- سليمان عبد الواحد يوسف ، ذوو صعوبات التعلم الاجتماعيةوالأنفعالية ، ط١ (عمان ، دار المسيرة ، ٢٠١١).
- سيد احمد عثمان ، صعوبات التعلم ، مصر (مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٩٠)
- فؤاد ابو حطب ، امال صادق ، علم النفس التربوي ، ط٦ ، مصر (مكتبة الأنجلو المصرية ٢٠٠٠)
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨).
- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، (دار الفكر العربي ، ط٤ ، ١٩٩٩).
- منى قبازرد و ضياء السميطة : كتاب التمرينات ، (وزارة التربية الكويتية ٢٠٠٩).
- نبيل عبد الهادي واخرون : بطء التعلم وصعوباته : (دار وائل للنشر: عمان ٢٠٠٠).
- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط٢ (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠).

- نوري الشوك، رافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب، م، ٢٠٠٤).
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: الموصل (دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).

الملاحق

نماذج من التمرينات التوافقية

تمرينات التوافق:

١. يبدأ التمرين بمناولة الكرات الملونة (أحمر - أصفر - أزرق - أبيض) على صناديق بنفس العدد والألوان والمسافة بينهما (٥م).
٢. يبدأ التمرين بمناولة الكرات الملونة بمناولة ٣كرات يد للزميل وبألوان مختلفة ان وجدت وبأبعاد مختلفة (٣م - ٥م - ٧م).
٣. يبدأ التمرين بالركض فوق سلم طوله (٥م) ومقسم الى ١٠ مربعات متساوية .
٤. يبدأ التمرين بالركض فوق السلم المتعرج الذي يبلغ طوله ٥م ومقسم الى ٥ تعرجات بالتساوي.
٤. يبدأ التمرين بمناولة الكرات الملونة عددا ٦ مرقمة من (١-٦) وترمى على لوحة تحمل نفس الأرقام التي تكون مثبتة على حائط.
- هدف التمرين : التوافق بين العين والذراع.
٦. يبدأ التمرين برمي الكرة للأعلى وأستلامها للامام بعد ارتداها من الأرض وبعدها يحاول ضربها للأسفل وأستلامها.
- الهدف من التمرين: التوافق بين العين والرجل .
٧. يبدأ التمرين بمناولة الكرات الملونة بعد توجيه الضوء بالليزر على لوحة مربعة الشكل مساحتها ٢م مثبتة على حائط ومقسمة الى ٦ اقسام بالتساوي .
- الهدف من التمرين : التوافق بين العين واليد.
٨. يبدأ التمرين بأجتياز الموانع والتي عددها ٥ موانع بأرتفاع ٣٠سم والمسافة بين مانع وآخر ٥٠سم.
- الهدف من التمرين: التوافق بين العين والرجل.
٩. يقف الطالب أمام الحائط بمسافة (٥م) وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرات لمرات متتالية باليد اليمنى وأستقبالها بعد ارتدادها بنفس اليد .
- الهدف من التمرين : التوافق بين العينين والذراع.
١٠. نفس التمرين السابق لكن باليد اليسرى.
١١. يقوم الطالب بتكرار التمرين نفسه لكن يرمي الكرة باليد اليمنى ويستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- الهدف من التمرين : التوافق بين العينين والذراع.
١٢. يقف الطالب على بعد (٣-٦م) من الحائط ممسكا الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة رمي الكرة بواسطة اليد اليمنى.
- الهدف من التمرين : التوافق بين العينين والذراع.
١٣. يقف الطالب على بعد (٣-٦م) من الحائط ثم يبدأ برمي الكرة عالياً ورمي الكرة ويجعلها ترتد لأعلى من الأرض.
- الهدف من التمرين : التوافق بين العينين والذراع.

١. يقوم الطالب من وضع الوقوف بالمشي لمسافة والجري ثم يعمل درجة للأمام والانتقال الى وضع الجلوس ، ثم الوقوف والقيام بوضع القرفصاء فتحاً ثم عمل درجة أمامية.

تمريبات الطبطبة

- ١- طبطبة الكرة مع المشي الحر بكل الاتجاهات .
- ٢- طبطبة الكرة مع التحرك ثلاث خطوات للأمام والخلف .
- ٣- طبطبة الكرة من الوقوف .
- ٤- من الوقوف – طبطبة الكرة مع الصافرة والاشارة التحرك يمين – يسار
- ٥- طبطبة سريعة نحو الجدار وقبل الوصول للجدار بخمسة امتار مناولة الكرة للجدار واستلامها ثم العودة مرة للطبطبة .
- ٦- وضع خمسة اطواق على الأرض ومحاولة طبطبة الكرة داخل الأطواق .
- ٧- طبطبة حول شاخصين المسافة بينهما ٣م ثم العودة بالطبطبة ايضاً .
- ٨- طبطبة زكزاك ٦ م من بين ثلاث شواخص ذهاب واياباً .
- ٩- نفس التمرين ولمسافة ١٠ م بين خمسة شواخص وبين كل شاخص واخر ٢ م .
- ١٠- طبطبة الكرة حول شاخص يبعد ١٠م ذهاباً واياباً .
- ١١- الطبطبة المتعرجة بين خمسة شواخص .
- ١٢- نفس التمرين السابق ولكن بين ١٠ شواخص .
- ١٣- اعادة التمرين ذهاباً واياباً .
- ١٤- طبطبة بالمكان وبالتعاقب باليد اليسرى واليمنى .
- ١٥- يقف التلاميذ على شكل مجموعتين وامام كل مجموعة شاخص ويبدء الطالب الاول في كل مجموعة بالركض مع الطبطبة والرجوع من خلف الشاخص ويكون الذهاب باليد اليمنى والرجوع باليد اليمنى .
- ١٦- وضع خمس شواخص امام كل مجموعة ويحاول الطالب طبطبة الكرة بشكل معرج بين الشواخص ذهاباً واياباً .
- ١٧- طبطبة دائرية حول دائرتين .
- ١٨- نفس التمرين ولكن بثلاث دوائر .
- ١٩- نفس التمرين ولكن بأربعة دوائر .
- ٢٠- نفس التمرين مع العودة طبطبة زكزاك بين اربع شواخص .
- ٢١- طبطبة حول شواخص موضوعة قطرياً .
- ٢٢- طبطبة حول اربع شواخص موضوعة قطرياً مع اخذ دورة (لفة) حول كل شاخص .