

# فاعلية تمارينات تنافسية باستخدام كرات مختلفة في تعلم مهاتي الطبطبة والتصويب بكرة اليد

مصطفى جواد حسين  
طالبة الماجستير/كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى

## الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات تنافسية ومدى فاعلية هذه التمارينات في تعلم مهارتي الطبطبة والتصويب بكرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة البحث متوسطة طارق بن زياد ( الصف الثاني ) والبالغ عددهم ( 60 ) طالباً وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون ادارة المدرسة مع الباحث وتوفر الاجهزة والادوات وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى استنتاجات أهمها ان طبيعة التمارينات المختارة في البحث قد زادت دافعية المتعلم نحو التعلم من خلال زيادة المنافسة ، وان استخدام التمارينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطلاب نحو التعلم . وان استخدام كرات مختلفة الحجم والوزن ساهم في تعلم مهارتي الطبطبة والتصويب . وان تكرار التمارينات والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تعلم المهارات . ومن اهم التوصيات التي توصل اليها الباحث هي اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارينات للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص المرحلة العمرية ومراعاة مبدأ الفروق الفردية في التعلم . الاهتمام بالجوانب الترويحية والتشويقية اثناء اختيار التمارينات المهارية بكرة اليد .

The effectiveness of competitive exercises using different balls in Learn Mhata to  
Dribbling hand reel correction

By

*Mustafa Jawad Hussain*

*Master's student/ Basic Education College /University Of Diyala*

## **Abstract**

The research aims to prepare the exercise price and the effectiveness of this exercise in learning skills Dribbling and correction reel hand, the researcher used the experimental method, either sample medium Tariq Ibn Ziyad (Grade II) and numbered (60) students and the way intentional due to the cooperation of the school administration with the researcher and provide services The tools were used tests candidate by experts and after using the means appropriate statistical researcher reached

conclusions notably the nature of the exercise of choice in research has increased the motivation of the learner towards learning through increased competition, and that the use of exercise competitiveness helped to increase the fun and entertainment, which encouraged students to learn . And use different-sized balls and weight contributed to learn my skills Dribbling and correction. And repeat the exercise and the gradient is easy to difficult, from simple to complex according to scientific foundations have a positive effect in learning the skills. One of the most important recommendations reached by the researcher is to follow the scientific method when choosing educational exercise of the unit with the observance of the nature and characteristics of the age group and taking into account the principle of individual differences in learning. Attention to recreational aspects and Alichoiqih during the selection exercise technique reel hand.

## الباب الأول

### 1 – التعريف بالبحث

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث :-

أن ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كل مرافق حياتنا العصرية ، اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ، ومنها المجال الرياضي.

من الاهداف الاساسية لدرس التربيه الرياضية في المجال الحركي ، هو تعلم وتطوير المهارات الاساسية للاعب المقررة في منهاج الوزارة ، ولتحقيق ذلك يجب استخدام افضل الوسائل والطرق مصحوبة بدراية كافية لخصائص وحاجيات وميول المتعلمين للوصول الى نتائج افضل .

ولعبة كرة اليد هي واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مثوقة في ترابط مهاراتها الدفاعية والهجومية والاحتكاك وتفاعل الجمهور مع كل حركة لعب ، لذا ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها .

وينبغي على مدرس التربية الرياضية كونه المشرف والمنفذ لعملية التعلم ان يتمتع بالخبرة والمعرفة والدراية الكافية بخصوصية مهارات تلك اللعبة والطرق والوسائل والاساليب المناسبة لحدوث التعلم بالشكل المناسب والفعال ، خصوصا وان مهارات اللعبة في تطور متسارع ، وكذلك عالية ان يكون ملما بصفات وخصائص المرحلة العمرية التي يقوم بتعليمها وميولهم ورغباتهم .

اذ تعد مرحلة المدارس المتوسطة من المراحل المهمة ، وذلك للتغيرات الجسمية والفسيوولوجية والنفسية التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة اذ ، يتاثر الاداء الحركي بشكل عام والتكنيك الرياضي بشكل خاص نتيجة للتغيرات التي تحدث في الجسم وفي القابليات الجسمية. ونتيجة لذلك فان مهمة مدرس التربية الرياضية ليست مهمة سهلة فعليا ان يكون على دراية بالطرق والاساليب التعليمية المناسبة التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وتساعد على اشراك المتعلمين في عملية التعلم وتستخدم الوسائل التعليمية المناسبة لاثارة ميول ودافعية المتعلمين وان ، الطريقة الجيدة في التدريس تثير اهتمام الطلبة وتدفعهم للتعلم وتشوقهم للمعرفة ، وتدفعهم للمشاركة الفعالة مع المعلم ، وتساعدهم في تحقيق اهداف المنهج ، وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي لديهم ، ولهذا نجد ان طرائق التدريس الحديثة تنمي الفكر العلمي لدى المتعلمين ، والعمل الجماعي والقدرة على الابتكار والابداع ، وتراعي الفروق الفردية بينهم ، كما انها تواجه المشكلات الناجمة في الزيادة الكبرى في اعداد المتعلمين.

وتعد المنافسة مجالا يكتشف فيه المتعلم الكثير من قدراته فضلا عن اكتساب للمعارف والخبرة التطبيقية من طابع المرح والاثارة والتشويق والحماسة والمثابرة ، وان مرحلة تعلم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ ، وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك إلى افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة.

ومن العناصر المشوقة والاساسية في تعلم المهارات الهجومية بكرة اليد (الكرات) فهي الاداة الاساسية للعب ،وهي تشكل العامل الالهم في زيادة الدافعية نحو الاداء المهاري والحركي ،وهي تكون بحجوم واوزان مختلفة حسب المرحلة العمرية للممارسين ، كما تشكل الكرة نصف اللعبة اذ تسمى بلعبة كرة اليد ،وبدونها لا توجد لعبة .

ومن هنا تاتي اهمية البحث الحالي باستخدام التمرينات التنافسية بكرات مختلفة في تعلم بعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة.

## 1 - 2- مشكلة البحث

ومن خلال خبرة الباحث(مدرس ومدرب لمنتخب تربية ديالى وحكم قاري بكرة اليد ) في مجال لعبة كرة اليد ،لاحظ ان تعلم وتطوير مهارات لعبة كرة اليد لا يتم بالشكل المناسب مع تعلم وتطوير اللعبة على صعيد الدول العربية او الآسيوية او العالمية ،وذلك من خلال الاداء او النتائج المتحققة .

ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء العلمي الصحيح ، ولكون الباحث مدرسا للتربية الرياضية مما دفعة الى متابعة عملية تعلم المهارات الهجومية الاساسية بكرة اليد عن طريق درس التربية الرياضية وقد لاحظ الباحث ان التمرينات المستخدمة في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد تفتقر الى الجانب النفسي والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال المتعلمين نحو الاداء وهي تفتقر الى استخدام الادوات والوسائل المناسبة ،وبرغم كون لعبة كرة اليد من الالعب الجماعية الا انه لاحظ بان التمرينات المستخدمة لا تنمي روح العمل الجماعي .

لذا اراد الباحث استخدام مجموعة من التمرينات التنافسية بكرات مختلفة لتعلم مهارتي التصويب والطبقة بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة .

### 1 - 3- هدفا البحث

- 1- إعداد مجموعة من التمرينات التنافسية بكرات مختلفة لتعلم مهارتي الطبقة والتصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة .
- 1- التعرف على فاعلية التمرينات التنافسية بكرات مختلفة في تعلم مهارتي الطبقة والتصويب بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة.

### 1 - 4- فرض البحث

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية و البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

### 1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : - طلاب الصف الثاني متوسط ( متوسطة طارق بن زياد ) .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للمدة من 1 / 2 / 2013 ولغاية ( 30 / 4 / 2013).
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : - ساحة متوسطة طارق بن زياد للبنين .

## الباب الثاني

### 2 - الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2 - 1 الدراسات النظرية : -

#### 2 - 1 - 1 التمرينات التنافسية

للتمرينات التنافسية اهمية كبيره في تعلم مهارات كرة اليد حيث تؤدي هذه التمرينات للتحفيز والأثارة والتشويق لكونها مهارات صعبة اثناء التعلم .  
تلعب التمرينات التنافسية دوراً كبيراً في زيادة دافعية المتعلمين والحماس في عمليات تعلم المهارات , ويشمل ذلك : كل الألعاب الرياضية سواء أكان بين الأفراد أم بين المجموعات, وتسخيرها لاستثمار وتحقيق ذاتهم للانتصار على غيرهم بغية الفوز, لذلك يتطلب من الفرد استعداد خاص يؤهله للدخول في دائرة التمرينات التنافسية, وتعتمد التمرينات التنافسية على استثمار دافعية المتعلمين على الممارسة والأداء بحماس, وحثهم لبذل اكبر جهد وصولاً للتعلم الأفضل .

( الجسماني : 1948 : 423 ) إن اختيار المدرب المنافسة أسلوباً في العملية التعليمية التدريبيه يؤدي إلى تحقيق التحصيل التربوي هذا من جهة ومن جهة أخرى فإنها تعمل على حمل المتعلم على مضاعفة جهده من أجل منافسة ذاته أو الآخرين من زملائه ، فالمنافسة التي تحدث

بين المتعلمين ماهي إلا محاولة لكل واحد منهم لإحراز التقدم المطلوب. وهي بحد ذاتها تعتبر عنصراً تعزيزياً ديناميكياً تظهر آثاره في التعلم والسلوك .

ويذكر (معوض : 1980 : 48). انه يمكن استخدام أسلوب المنافسات من اجل تحقيق أهداف مهارية عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية فالمنافسات تساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهاراته ويذكر أيضا أن من شروط نجاح تعلم المبادئ الاساسية هو ان يكون التدريب عليها في قالب منافسة قدر الامكان .

( برونال : 1980 : 132 ) لقد أشار كثير من العلماء والباحثين على أهمية المنافسة ومدى مساهمتها في تطوير مهارات وقدرات الفرد ولأي لعبة ومنهم (برونال) ذكر منها : -

١- توفر عنصر المنافسة في الوحدة التعليمية التدريبية سوف يزيد من دافعية المتعلمين.  
٢- تساعد المعلمين والمدرسين في الحكم على مدى قدرة المتعلمين من تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في الوحدات التعليمية أو التدريبية.

٣- تزويد المتعلم بخبرات اقرب إلى الدافع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى ويشير لها (راجح : 1979 : 284 )، ويفسر التمرينات التنافسية بأنها "جوهره صراع تستهدف الانتصار والتفوق على الغير" .

ومن هنا اختار الباحث التمرينات التنافسية المباشرة كون لعبة كرة اليد جماعية ، أما في المجال الرياضي بشكل خاص فيفهم التنافس الجماعي بأنه من أساليب التدريس التي تضع الطالب في موقف لعب حقيقي فضلاً عن اسهامها بنصيب وافر من التأثيرات على تنمية وتطويرها قدرات الفرد بالمسؤولية وانكار الذات والابتعاد عن الانانية حيث تؤكد (ميلر : 1992 : 218 ) في ان التنافس الجماعي يشجع الافراد على كسب قدر من الذات والتعاون مع أفراد الفريق الواحد لإنجاز العمل المتفق عليه " .

## 2-1-2 فوائد التمرينات التنافسية

( كمش : 2010 : 71 ) ان الرغبة الطبيعية لدى التلاميذ في التنافس والتحمس واطهار انفعالاتهم ورغباتهم يزيد من الحيويه الى الالعاب فالذي يشاهد نشاطهم الثائر في اثناء المباريات يرى فيها معاني الصراع والتنافس والتعاون ومن فوائدها هي :-

1 - توفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلم .  
2 - تعمل على إشراك اللاعب ايجابيا في عملية التعلم والتدريب أكثر من أي وسيلة تعليمية أخرى .

3 - تزويد المتعلم بخبرات اقرب إلى الواقع العملي من أي وسيلة تعليمية أخرى.  
4 - يستطيع الطلبة ان يتعلموا جميع أنواع التعلم ,من تعلم حركي , مثل: المهارات الحركية المختلفة , ومن تعلم معرفي , مثل الحقائق, والمفاهيم, والمبادئ ,ومن تعلم انفعالي , مثل: تغيير اتجاه اللاعبين نحو الأنظمة , والمعلومات, والمهارات المراد تعلمها.  
5 - تكشف للمتعلم بعض الجوانب المهمة من المواقف العملية التي يجب أن يكرس اكبر جهد لها, أو يتخصص فيها في المستقبل.

6 - يختلف دور كل من المعلم والمتعلم في حالة استخدام المنافسة, فالمعلم لم يعد المصدر الوحيد للمعلومات انما المنافسة نفسها , فخسارة الطالب أو فوزه يعتمد على استراتيجيات المناسبة التي اختارها , واتباعها في تنفيذ المنافسة لتحقيق الأهداف , لذلك أصبح دور المعلم الإرشاد , والتوجيه , وإدارة عملية التنفيذ لتحقيق الأهداف إلى درجة عالية .

### 2 - 1 - 3 التنافس دافع للتعلم في درس التربية الرياضية

تشير كل من ( سعد وفهيم : 1998 : 74 ) بأن أسلوب التنافس " طريقة جيدة لتحفيز التلاميذ فلا بد لذلك ان تشمل الحصة على مسابقات حتى يشعر التلميذ بدوافع خاصة لبذل أقصى جهد ممكن ". لذلك فتعد المنافسة من الوسائل الناجحة لاستثارة المتعلم وجعله يستخدم طاقته الكامنة ويبدل جهوده بكل جدية ونشاط عند اشراكه في عملية التعليم , وكذلك زيادة تفاعله داخل الدرس حيث يشير (الخولي : 1996 : 173 ) بذكره " تصبح دروس التربية البدنية باهته ولا تثير حماس التلاميذ اذا ما افترقت عنصر المنافسة ولقد لوحظ ان التلاميذ يتفاعلون في الدروس التي تتسم بالمنافسة اكثر من غير " .

### 2 - 1 - 4 اهمية استخدام الكرات المختلفة لتعلم المهارات الهجومية بكرة اليد

( Metha and Pallis : 1989 : 177 ) تشكل الكرات في لعبة كرة اليد اهمية كبيرة لدى المتعلمين لكون مهاراتها تؤدي باليد , وهذا التنوع في الكرات سوف يجعل المبتدئ يمتلك خبرة عالية ومتنوعة اثناء اللعب وزيادة في التمكن والسيطرة والتحكم بالكرة . ( الهولي : 2010 : 26 ) تشكل الكرات في لعبة كرة اليد اهمية كبيرة لدى المتعلمين لكون مهاراتها تؤدي باليد فحدد الاتحاد الدولي لكرة اليد انواع الكرات وحسب العمر والفئة , وهي كرات بإحجام وأوزان مختلفة والمصنفة حسب تقسيم الاتحاد الدولي لكرة اليد كالتالي : -

1- مقياس الاتحاد الدولي للكرة ( رقم 3 ) ( من 58 – 60 سم ومن 425 - 475 جرام للرجال والشباب من الذكور ) (لأعمار فوق 16 سنة ) .

2- مقياس الاتحاد الدولي للكرة ( رقم 2 ) ( من 54 – 65 سم ومن 325 - 375 جرام للسيدات والشابات (لأعمار 14 سنة فما فوق) والشباب من الذكور (من 12-16) سنة .

3- مقياس الاتحاد الدولي للكرة ( رقم 1 ) ( من 50 – 52 سم ومن 290 – 330 جرام للشابات من (8 – 14) سنة والشباب من الذكور (8-12) ) .

وهناك كرات بنفس الأحجام الثلاثة ولكن بأوزان اقل تستخدم في الوحدات التدريبية لتقوية الذراع والاحساس بالكرة وهناك كرات بنفس الاحجام تستخدم لمهارة واحده في التعلم والتدريب , وكرات الاعمار الصغيرة تكون بمحيط من 47 الى 49 سننيمتر ووزنها حوالي 275 جرام مصنوعة من الجلد , وهناك كرات بأحجام كبيرة واوزان كبيرة تستخدم للتمرينات البدنية لتقوية الذراعين . وهذه المجموعة من الكرات التعليمية والتدريبية لها اهمية كبيرة في التعلم وتعد وسائل يمكن استخدامها في تسريع عملية التعلم لمهارات كرة اليد .

### 2 - 1 - 5 المهارات الاساسية بكرة اليد

تعتبر المهارات الاساسية لأية لعبة جوهر أدائها والذي يميزها عن غيرها من الالعاب ولعبة كرة اليد واحدة من الالعاب التي لها مكوناتها المهارية في الهجوم وعلى إتقانها يتحدد نجاح أو فشل الفريق في المسابقات الرياضية والحصول على المراكز المتقدمة فيها ، وهذا ما يدعو المعنيين بتعليم وتدريب كرة اليد الى اجادتها وإتقانها والوصول لأفضل مستوى من الاداء فهي تعد من المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد التي تتضمن جميع المهارات الاساسية للعبة .

**وللمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي ، والمهارة هي (** خيون : 2010 : 17 " مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية الاداء " . والمهارة هي ( شاکر :2005 : 100 ) " الاداء المتميز ذو المستوى الرفيع في مجالات الحياة كافة وهو بذلك يشمل الاداءات الناجحة كافة للتوصل الى اهداف مسبقة شريطة ان يتميز هذا الاداء بالإتقان والدقة" .

كما عرفها (علوان : 1990 : 39 ) بانها " جميع الحركات الهجومية الهادفة والاقتصادية التي يؤديها اللاعب بشكل قانوني في المواقف المتعددة ، التي تطلبها لعبة كرة اليد وذلك للوصول الى احسن النتائج " .

( الخياط الحياي : 2001 : 13 ) ( إن " الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام، ذلك لان المهارات الأساسية لكرة اليد" تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق، لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمرا هاما .

"إن لعبة كرة اليد هي كباقي الألعاب الفرقية لها مهاراتها الأساسية الخاصة بها والتي تعد بمثابة العمود الفقري للعبة وقد تطرقت العديد من المصادر العربية والأجنبية بصدد تحديد هذه المهارات، إذ صنف (شتاين وفيدروف : 1983 : 7) المهارات الأساسية إلى " التقاط الكرة ، الاستلام ، التميرير، التصويب " .

( حماد : 2000 : 228 ) تقسم المهارات الحركية الأساسية بكرة اليد إلى :-  
( مسك الكرة ، استلام الكرة ، مناولة الكرة ، الطبطبة ، التصويب ، الخداع ) .

## 2 - 1 - 5 - 1 الطبطبة :-

بالرغم من ان اغلب العاملين في مجال كرة اليد يؤكدون على قلة استخدام مهارة الطبطبة اثناء اللعب الا ان الباحث يؤكد اهمية هذه المهارة في حالات خاصة للعب وخاصة عند المبتدئين اذ لا تخلوا مباراة من دون ان يكون هناك استخدام لهذه المهارة من قبل المتعلمين .  
( خميس و قاسم : 2011 : 113 ) " وتعد الطبطبة من المهارات المهمة في كرة اليد اذا احسن استغلالها ،ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها" ، ( عودة : 1998 :

39 ) " وهي توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم حيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر إذ تستخدم عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب نمرر إليه الكرة وعندما ننفردها بحارس المرمى وليس أمامنا سوى الهدف. وتؤدي مهارة الطبطبة بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرورته دوراً رئيسياً في دفع الكرة إلى الأرض وتوجيهها وتدفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر يكون دائماً للأمام".

## 2-1-5-2 التصويب من فوق مستوى الكتف :-

تعد كرة اليد من الألعاب السريعة جداً " سواء في مناولة الكرة أو تصويبها وبما أن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة، وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن باقي المهارات الأساسية الأخرى ، فللتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية. يذكر (جرجيس : 1985 : 80 ) " أن التصويب على المرمى هو التوزيع النهائي لتكوينات اللعب جميعها، فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها أكثر من المهارات الأخرى". لذا وجب التدريب عليها وإتقانها ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بشكل ناجح، فإذا ما فشل الفريق في إحراز هدف فإن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سدى، فضلاً عن فقدان الفريق فرصة إحراز هدف وتحويله من الهجوم إلى الدفاع.

( عودة : 1998 : 42 ) وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي، إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من المناولة، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف .

## 2-2 الدراسات المشابهة والمرتبطة :-

### 2-2-1 دراسة ( سحر حر مجيد ، 2009 )

(تأثير استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة على تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة)

هدف البحث إلى :



- التعرف على مدى تأثير استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي منتخب ديالى لكرة السلة.
- عينة البحث :** استخدم الباحث المنهج ( التجريبي ) ذات ( المجموعتين ) وكانت عينة البحث من لاعبي نادي ديالى لكرة السلة للناشئين والبالغ عددهم (12) لاعب وقسمت العينة مناصفة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وعددهم (6) لاعبين .

### الاستنتاجات

- 1- أن التدريب بكرات مختلفة الأوزان والأحجام ساعد على زيادة دقة المناولة واستلامها.
- 1- أن التدريب باستخدام كرات مختلفة الأوزان ولأحجام يؤدي الى زيادة دقة التصويب من الأمام في كرة السلة.

### الباب الثالث

#### 3 – منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

#### 3 – 1 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

#### 3 – 2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب متوسطة طارق بن زياد (الصف الثاني ) اذ بلغ عدد افراد العينة ( 60 ) لاعب . أما اسباب اختيار العينة بالطريقة العمدية هي :-

- ❖ قربها من سكن الباحث .
- ❖ توفر الاجهزة والادوات .
- ❖ تعاون ادارة المدرسة وكون الباحث في نفس المدرسة .
- ❖ وجود فريق عمل مساعد .

#### 3 – 3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث

#### 3 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تفريغ البيانات .

#### 3 – 3 – 2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

( ساحة كرة يد قانونية ، كرات يد رقم ( 1 و 2 و 3 عدد 6 ) ، أشرطة ملونة لتقسيم المرمى ، طباشير ، صافرة نوع ( FOX ) ، أقلام ، شواخص تدريب عدد( 12 ) ، شريط قياس.

### 3 - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

#### 3 - 4 - 1 التصويب ( الصميدعي واخرون : 2010 : 435 ) :-

اسم الاختبار : دقة التصويب بكرة اليد .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد.

الادوات المستخدمة: ( هدف كرة يد مرسوم على حائط بابعاد ( 3 x 2 ) م بحيث يكون الشكل للقائمين ملامس لخط تلاقي الجدار بالأرض ويقسم الى (9) مستطيلات ويرسم خط بطول ( 9 ) متر عن الهدف المرسوم كما في الشكل رقم ( 3 ) .

طريقة الأداء :- يقوم الطالب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :-

-إصابة المستطيلات ( 9,7,3,1 ) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 60× 100 ) سم ينال أربع درجات

-إصابة المستطيلين (8,2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها ( 60×100 ) سم ينال ثلاث درجات .

-إصابة المستطيلين (6,4) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 80 × 100 ) سم ينال درجتين .

-إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 80×100 ) سم ينال درجة واحدة .

-إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً .

-يؤدي كل طالب عشرة رميات ولكل طالب محاولة واحدة فقط.

#### 3 - 4 - 2 الطبطبة ( خميس و قاسم : 2010 ، 269 ) :-

اسم الاختبار : اختبار تنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج من مسافة ( 15 ) م.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة .

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، كرة يد ، شاخص عدد ( 5 ) ،

وصف الاداء : - تثبيت خمسة شواخص في خط مستقيم المسافة بين الواحد والآخر (3م) .

التوجيه والتسجيل : - يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض بين الشواخص ذهاباً واياباً ويسجل الزمن الاقرب ( للثانية ) كما في الشكل رقم ( 2 ) .

### 3 - 5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاثنين الموافق ( 18 / 2 / 2013 ) في

تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة مكونة من ( 18 ) طالب من عينة البحث الرئيسية ،

والتجربة الاستطلاعية ( الشوك والكبيسي ، 2004 : 89 ) هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها

الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختيار أساليب البحث وادواته " .

### 3-6 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ( 25 / 2 / 2013 ) وعلى ساحة المدرسة ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديّة .

### 3-7 تطبيق التجربة الرئيسية

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم اربعاء الموافق ( 27 / 2 / 2013 ) والانتهاؤها منها في يوم الاثنين الموافق ( 24 / 4 / 2013 ) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع ( وحدتين) تعليمية بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التعليمية ( 16 ) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية ( 40 ) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي :-

- 1 - القسم التمهيدي : 10 دقيقة .
- 2 - القسم الرئيسي : 25 دقيقة .
- 3 - القسم الختامي : 5 دقائق .

### 3-8 الوسائل الإحصائية

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

### الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

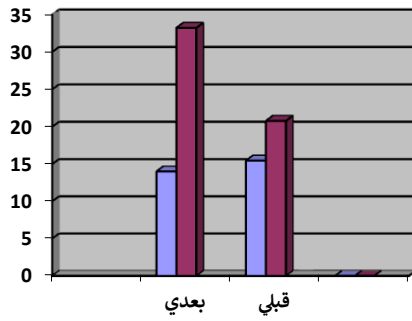
4 - 1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأختبار (T.test) ولكل مجموعة في أداء مهارات (والطبطة - والتصويب) في الإختبارين القبلي والبعدي وتحليلها كما موضح بالجدول رقم (1).

#### جدول رقم ( 1 )

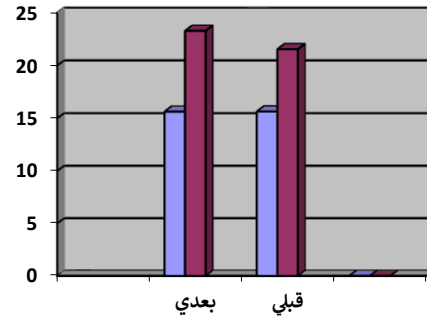
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية واحراف الفروق عن وسطها الحاسبي واختبار (T.test) ولكل مجموعة في أداء مهارات (والطبطة - والتصويب) في الإختبارين القبلي والبعدي وتحليلها

المجموعة	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س <sup>-</sup> ف	ع ف	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
		ع <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>					
التجريبية	الطبطة	15.48	2.83	14.02	1.67	1.46	3.50	2.28	2.045	معنوي
	التصويب	20.8	5.19	33.23	4.78	12.43	6.79	9.87		معنوي
الضابطة	الطبطة	15.66	2.55	15.65	2.54	0.01	0.025	2.163	2.045	معنوي
	التصويب	21.56	4.76	23.3	5.13	1.74	4.54	2.09		معنوي

شكل (1) بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في مهاري ( الطبطة - والتصويب )  
شكل (2) بين الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في مهاري ( الطبطة - والتصويب )



شكل (1)



شكل (2)

يتضح لنا من الجدول رقم ( 1 ) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة اليد (الطبطة - التصويب) وعلى النحو الآتي :-

#### 1 - المجموعة التجريبية :-

ب - الطبطة :- اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للطبطة بلغت في الاختبار القبلي (15.48) وبانحراف معياري قدره ( 2.83 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (14.02) وبانحراف معياري قدره (1.67) . أما فرق الاوساط قبلي (1.46) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 3.50 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 2.28 ) وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.045 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (29) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ت - التصويب :- اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتصويب بلغت في الاختبار القبلي (20.8) وبانحراف معياري قدره ( 5.19 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (33.23) وبانحراف معياري قدره (4.78) . أما فرق الاوساط قبلي (12.43) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 7.38 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 6.89 ) وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.045 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (29) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2 - المجموعة الضابطة :-

ب - الطبطة :- اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للطبطة بلغت في الاختبار القبلي (15.66) وبانحراف معياري قدره ( 2.55 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (15.65) وبانحراف معياري قدره (2.55) . أما فرق الاوساط قبلي (0.01) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 0.025 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 2.163 ) وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.045 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (29) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ت - التصويب :- اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية للتصويب بلغت في الاختبار القبلي (21.56) وبانحراف معياري قدره ( 4.76 ) في حين بلغت في الاختبار البعدي (23.3) وبانحراف معياري قدره (5.13) . أما فرق الاوساط قبلي (1.74) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي ( 4.54 ) وقيمة ( T ) المحتسبة ( 2.091 ) وقيمة ( T ) الجدولية ( 2.045 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (29) وبذلك تكون قيمة ( T ) المحتسبة اكبر من قيمة ( T ) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4 - 1 - مناقشة نتائج الدلالة المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجاميع البحث التجريبية والمجموع الضابطة في الاختبارات المهارية بكرة اليد ( المناولة والاستلام ، الطبطة ، التصويب) :-

تشير النتائج في الجدول (1) الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجاميع البحث التجريبية والمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية الى:-

1 - ان التمرينات التنافسية التي استخدمها الباحث حملت المتعلم على مضاعفة جهده لينافس ذاته من جهة او الاخرين من جهة اخرى وتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر اثاره في التعلم والسلوك ويؤكد ذلك ( الجسماني : 1994 : 423 ) اذ يرى " ان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة دافعية المتعلم وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية أفضل كفاية في الدرس " .

2 - ان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة اداءه او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء ، مما يشجع الطلاب للأقبال نحو التعلم ، وذلك مايراه (معوض : 1997 : 44 ) " أن شروط نجاح تعلم المهارات الأساسية أر

يكون التعلم في قالب مسابقة ما أمكن وان تكون مسلية فيها تغيير وتعبير ولا تكرر بالشكل والطريقة نفسيهما فالتغيير الطبيعي له أثر في إقبال الطلاب نحو التعلم " .

3 – ان التكرار في التمرينات كان له الاثر المهم والمباشر في تطوير المهارات ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى افضل انجاز ، وهذا ما يتفق معه (لزام : 1997 : 34 ) إذ أن "التعلم يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الادراك للمسار الصحيح الى ان يصل المتعلم الى أعلى قيمة او انجاز" .

4 – ان التمرينات التنافسية التي استخدمها الباحث ادت الى معرفة الطالب الى نتيجة ادائه بعد كل تمرين مما يؤدي الى تثبيت الاستجابات الصحيحة وهذا ما يساعده في اكتسابه للمهارات الحركية ، اذ يرى اذ يرى (الحيلة : 1999 : 257) ان معرفة النتائج تساعد على التعلم وتشد من انتباه المتعلم ورغبته في التعلم وتزيد من ثقة المتعلم بنتائج التعليم وتدفعه لتركيز جهوده نحو الأفضل مما يزيد من احتفاظه بالمادة التعليمية مدة أطول" .

**كما بين الجدول (1) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وبدرجة اقل من المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الفرق الى :**

1 – شكلية التمرينات المستخدمة مع المجموعة الضابطة وعدم فاعليتها ادت الى تطور بسيط وبشكل اقل فعالية من تمرينات المجموعات التجريبية وهذا ما اكده ( حسن : 1983 : 28 ) " ان اختيار التمرين له اهمية كبرى حيث ان الوسيلة الاساسية للارتقاء او تطوير القدرات والمهارات الحركية " .

2 – قلة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التمرينات للمجموعة الضابطة كان وراء التطور البسيط في المجموعة الضابطة ، اذ يشير ( Bale : 1989 : 90 ) الى "ضرورة استخدام وسائل ابضاح وتقنيات متطورة خلال الدرس لأنها تقرب الصورة والحركة والفعالية للطلاب وبذلك تسهل عملية الاداء وبالشكل الصحيح وبأشراف وتوجيه مدرس التربية الرياضية " .

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### 5 – 1 الاستنتاجات

- 1- ان التمرينات المستخدمة في البحث قد زادت دافعية المتعلم نحو التعلم من خلال زيادة المنافسة لأنها مثلت عنصرا تعزيزيا للأداء . وكذلك ان التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطلاب نحو التعلم
- 2- ان للتكرارات في اداء التمرينات اثرا مهما في تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى التعلم .
- 3- ان استخدام كرات مختلفة الحجم والوزن ساهم في تعلم المهارات الاساسية لملائمتها مع طبيعة المهارة المراد تعلمها .
- 4- ان للتنوع والتدرج في اعداد التمرينات من السهل الى الصعب اثر مباشر في تعلم المهارات قيد البحث .

#### 5 – 2 التوصيات

- 1- استخدام التمرينات التنافسية لتعلم وتطوير مهارات اخرى خطية او بدنية في كرة اليد .
- 2- استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات لعبة اخرى .
- 3- استخدام الكرات المختلفة لتعلم وتطوير مهارات اخرى ولللألعاب اخرى (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم) .

- 4- تطبيق متغيرات البحث على عينات اخرى ولفئات مختلفة ( البنات ، البنين ) وللمرحلة الابتدائية والاعدادية .
- 5- التركيز على استخدام الادوات والوسائل المساعدة اثناء التعلم .
- 6- الاهتمام بالجوانب الترويحية والتشويقية اثناء اختيار التمرينات المهارية بكرة اليد وباقي الالعاب .

### المصادر

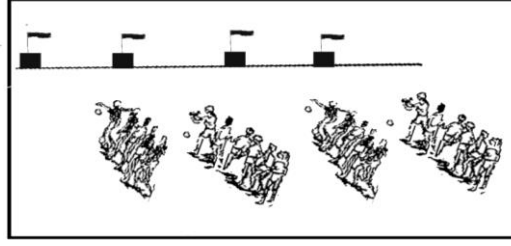
- احمد خميس وجميل قاسم ؛ موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1( بغداد ، 2011)
- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية : ( ليبيا ، دار المطبوعات، جامعة الفاتح ، 1998) .
- احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس : ط2( دار المعارف، القاهرة، 1979).
- أمين الخولي ؛ الرياضة والمجتمع : ( سلسلة مجلة عالم المعرفة ، اصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، العدد 216 ، 1996).
- حازم علوان ؛ ايجاد درجات معيارية للمهارات الاساسية في كرة اليد : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990) .
- حسن سيد معوض؛ كرة السلة للجميع ( القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠) .
- سحر حر مجيد ؛ تأثير استخدام وسيلتين مساعدتين وكرات متنوعة على تطوير بعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة السلة ( رسالة منشورة مجلة الفتح العدد 41 ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2009) .
- سهام حمود سابط ؛ تأثير التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في سلاح الشيش ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، 2009) .
- سوزانا ميلر ؛ ترجمة حسن عيسى ، سيكولوجية اللعب ( سلسلة مجلة عالم المعرفة ، اصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، العدد 163 ، 1992) .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
- عبد علي الجسماني ؛ علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية : (بغداد ، مطبعة الخلود ، 1994) .
- عماد الدين عباس ، مدحت محمود ؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد – تعلم تدريب ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2007) .
- قاسم لزام؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997).

- لؤي غانم الصميدعي ( واخرون ) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ( اربيل ، 2010 ) .
- ماجدة حميد كمبش؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ( مطبعة جامعة ديالى ، ط2 2010).
- محمد توفيق الوليلي؛ كرة اليد: (الكويت، شركة مطابع السلام، 1989) .
- محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط 1: ( عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،1999 ) .
- محمد يوسف الهولي ؛ القانون الدولي لكرة اليد : ( 2010 ) .
- محمود داود الربيعي ،سعيد صالح حمد ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ( اربيل ، مطبعة منارة ،2010).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ طرق تدريس العاب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والاعدادية : ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ) .
- منير جرجيس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع : ( القاهرة ، الهلال للطباعة والتجارة ، 2004 ) .
- ناهدة محمود سعد و نبيلي رمزي فهميم ؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية ، ط1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ) .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى ،المكتبة المركزية ،2005 ) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق :ط2 ( بغداد ، مكتبة الصخرة ، 2010 )
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية : ( بغداد ، جامعة بغداد ، 2004 ) .
- Humphrey ,James .H :Child Learning Third Printing ( wm .C.Brown Company Publichers U.S.A .1969) .
- John Bale ; Teaching sports and physical Actitives in primary school :( Oxford Publishing comp oxford , 1989).

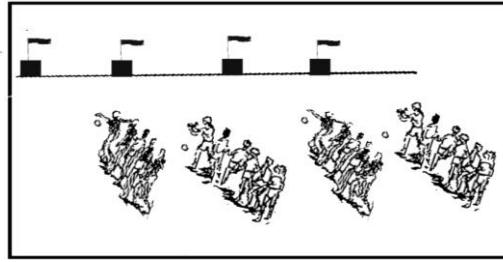
### الملاحق التمرينات التنافسية

#### ( تمارين الطبطة )

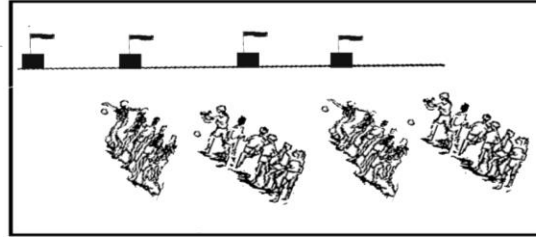
التمرين ( 16 ) : - يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات معهم أربع كرات . يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بطبطة الكرة بذراع اليمين نحو شاخص على بعد (20) متر ثم العودة بالكرة طبطة أيضاً وتسليم الكرة إلى زميله والرجوع خلف مجموعته وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين أي مجموعة أسرع للتنافس.



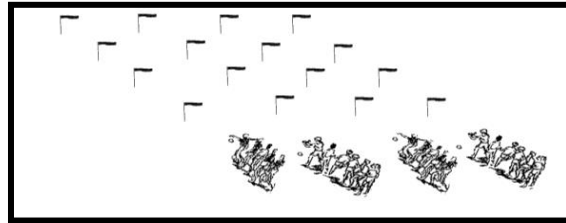
التمرين ( 17 ) : - يقسم الطلبة إلى أربعة مجموعات معهم أربع كرات . يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بطبطة الكرة بذراع اليسار نحو شاخص على بعد (20) متر ثم العودة بالكرة طبطة أيضاً وتسليم الكرة إلى زميله والرجوع إلى خلف مجموعته وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين أي مجموعة أسرع للتنافس.



التمرين ( 18 ) :- يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات معهم أربع كرات . يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بطبطة الكرة بذراع اليمين نحو شاخص على بعد (20) متر ثم العودة بعد مناوله الكرة إلى زميله بعد عبور الشاخص وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين أي مجموعة أسرع للتنافس.

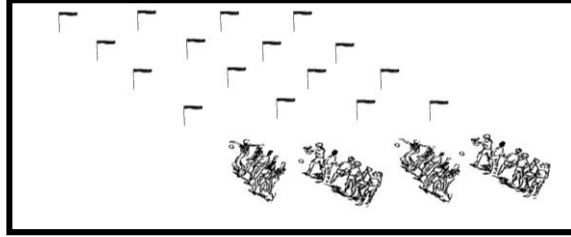


التمرين ( 19 ) : - يقسم الطلبة إلى أربعة مجموعات معهم أربع كرات . يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بطبطة الكرة بشكل زكزاك من بين شوا خص بذراع اليمين ذهاباً وإياباً ثم الرجوع خلف مجموعته أي مجموعة أسرع للتنافس.



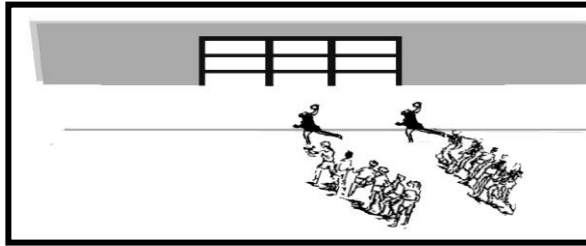


التمرين ( 20 ) : - يقسم الطلبة إلى أربعة مجموعات معهم أربع كرات . يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بطبقة الكرة بشكل زكزاك من بين شوا خص بذراع اليسار ذهاباً وإياباً ثم الرجوع خلف مجموعته أي مجموعة أسرع للتنافس.



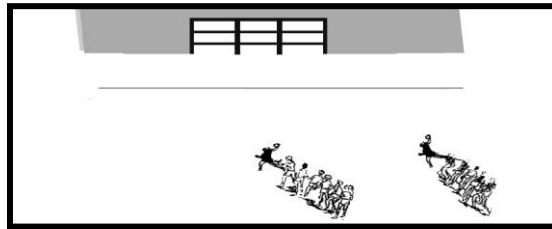
### ( تمارينات التصويب )

التمرين ( 31 ) : - يقسم الطلبة إلى مجموعتين معهم كرتين يقفون بشكل رتل خلف خط يبعد عن الجدار (7) متر ويرسم على الجدار هدف مقسم إلى تسعة مربعات ويقوم اللاعب الأول بالتهديف داخل المربعات والرجوع خلف مجموعته ولكل مربع درجة مختلفة عن المربع الآخر للمنافسة.



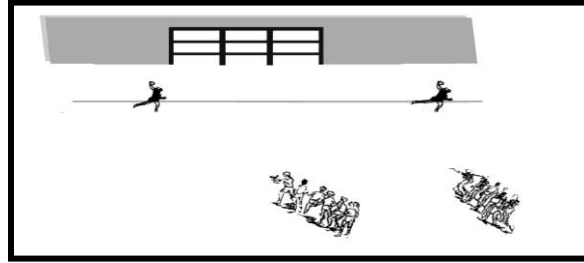
التمرين ( 32 ) : - يقسم الطلبة إلى مجموعتين معهم كرتين يقفون بشكل رتل ثم يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بطبقة الكرة حتى يصل إلى خط يبعد عن

الجدار (6) متر ثم يقوم بتهديف على الهدف مقسم إلى تسعة أقسام لكل قسم درجة ثم يستلم الكرة ويمررها لزميله ليقوم بنفس العمل ويرجع خلف مجموعته للمنافسة.

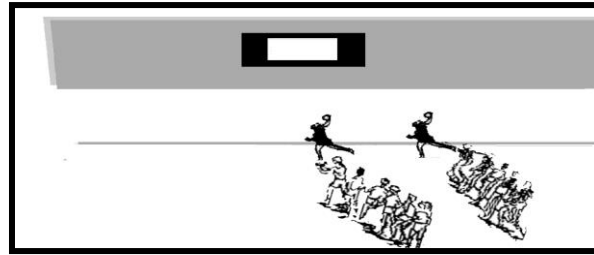


التمرين ( 33 ) : - يقسم الطلبة إلى مجموعتين بشكل رتل معهم كرتين ويقف قائد كل مجموعة قرب خط يبعد عن الجدار (6) متر ويرسم على الجدار هدف مقسم إلى تسعة مربعات لها درجات مختلفة ويقوم اللاعب الأول بكل مجموعة بتمرير الكرة إلى قائد مجموعته ثم يركض

ليستلم الكرة ويصوب نحو الهدف ثم يستلم الكرة ويمررها إلى زميله ليقوم بنفس العمل ويرجع خلف مجموعته للمنافسة.



التمرين (34) :- يقسم الطلبة إلى مجموعتين بشكل رتل معهم كرتين يقفون خلف خط يبعد عن الجدار (6) متر ويرسم على الجدار مستطيلان متداخلان يحمل الكبير رقم (1) والصغير (2) ويقوم اللاعب الذي معه الكرة بالتصويب والرجوع خلف مجموعته وهكذا بالنسبة لباقي اللاعبين للمنافسة.



التمرين (35) :- يقسم الطلبة إلى مجموعتين يقفون بشكل رتل معهم كرتين يقوم اللاعب الأول بطبقة الكرة حتى يصل إلى خط يبعد عن الجدار (6) متر ثم يصوب نحو مستطيلان متداخلان مرسومان على الجدار يحمل الكبير رقم (1) والصغير رقم (2) ثم يستلم الكرة ويناولها إلى زميله ويعود خلف مجموعته للمنافسة.

