

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- ١ - إبراهيم أحمد سلامة : الإختبارات والقياس فى التربية الرياضية، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م
- ٢ - أحمد حسين اللقانى على الجمل : معجم المصطلحات التربوية المعرفة فى المناهج وطرق التدريس ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٦م.
- ٣ - أحمد محمد الحبشى : دور التعلم بالإكتشاف فى تحقيق هدف التفكير العلمى فى تدريس الفيزياء فى المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الزقازيق - كلية التربية ، ١٩٨٠م .
- ٤ - أحمد مهدى مصطفى إبراهيم : أثر تفاعل طريقتى التعليم بالتلقى والتعليم بالإكتشاف ومستوى الدافع المعرفى فى تحصيل تلاميذ الصف التاسع من مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية جامعة الأزهر ، ١٩٨٧ .
- ٥ - التعليم المبرمج وتكنولوجيا التعليم : مجلة التربية الحديثة الجامعة الأمريكية ، العدد الثالث ، فبراير ١٩٧١م .
- ٦ - جير لانروف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ترجمة كمال عبدالحميد ، دار الفكر العربى ١٩٧٨م .
- ٧ - حسين حمدي الطويجي : مراكز مصادر التعليم ، مجلة متخصصة يصدرها المركز العربى للفتيات التربوية ، العدد السادس ، الكويت - ديسمبر ١٩٨٠م .
- ٨ - رشدي لبيب : معلم العلوم المصرية ١٩٧٠م - مسئوليات وأساليب عملية وأعدادة قوة المهني والعلمي - القاهرة . ١٩٨٠م
- ٩ - رفعت محمود بهجات : التعلم الجماعى والفردي (التعاون ، التنافس، الفردية) القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٨م .

- ١٠ - رمزية الغريب : التقويم والثياس النفسي والتربوي - القاهرة - مكتبة أنجلو .
- ١١ - سهير محمد محمد البسيوني : مصنع بطارية اختبارات العناصر للياقة البدنية الخاصة للألعاب الكرة الطائرة رسالة دكتوراه - غير مقروءة - تجيد التربية الرياضية للبنات - جامعة المنيا ١٩٨٦ م .
- ١٢ - شعبان عيد : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية في تعلم مهارة المتابعة في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .
- ١٣ - صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبدالمجيد : التربية وطرق التدريس سلسلة من حرافة التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٢ م .
- ١٤ - صفوت فرج : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٥ - عباس محمود عوض : القياس بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ١٦ - عفاف عبدالرحمن زهران : أثر التعليم بالاكشاف والتعليم بالتلقي على اتجاهات الطالبات المعرفى وأدائهن المهارى للرقص الاغريقي ، المؤتمر العلمي ، تطور العلوم الرياضية مارس ١٩٨٧ ، المجلد الثاني .
- ١٧ - عفاف عبدالكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ١٩٨٩ م .
- ١٨ - _____ : طرق التدريس فى التربية الرياضية منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ /
- ١٩ - فؤاد أبوحطب ، أمال صادق : علم النفس التربوى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٠ .

٢٠- فؤاد أبو حطب : القدرات العقلية ، الطبعة الرابعة ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٣ م .

٢١- فؤاد أحمد الحبشى : القدرات العقلية ، مكتبة الأنجلو ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٢٢- فوزى أحمد محمد الحبشى : دور التعلم بالإكتشاف فى تحقيق هدف التفكير العلمى فى تدريس الفيزياء فى المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير - غير منشورة - جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ١٩٨٠ م .

٢٣- كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسائين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .

٢٤- _____ : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الأعداد البدنى ، طرق القياس) دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٢٥- كوثر حسين كوجك : إتجاهات حديثة فى المناهج وطريقة التدريس ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٧ م .

٢٦- ليلى لبيب محمود وآخرون : كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

٢٧- ليلى لبيب محمود ، ثناء عبدالحميد عمارة ، مصطفى عبدالله محمد : كرة اليد ، ١٩٩٣ م .

٢٨- محمد أحمد صالح : فاعليته التعلم بالإكتشاف فى الرياضات فى التفكير الإستدلالي وفى التحصيل عند تلاميذه الصف الأول الثانوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق ، ١٩٨١ م .

٢٩- محمد أمين عطوة : أثر مدخل التعلم بالإكتشاف الموجه على نمو المفاهيم والإتجاهات نحو مادة الجغرافيا لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٦ .

- ٣٠ - محمد توفيق الوكيل : كرة اليد ، تعلم - تدريب - تكنيك ، الكويت ، ١٩٨٩ .
- ٣١ - محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان : الإختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٢ - محمد راضى محمد قنديل : دراسة لدى فاعلية طريقة الإكتشاف الموجه فى تدريس حساب المثلاث بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة طنطا (١٩٨٠) .
- ٣٣ - محمد صبحى حسنين ، حمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مطابع روزاليوسف ، ١٩٨٨ .
- ٣٤ - محمد عبدالمنعم عبدالعزيز : تأثير إستخدام طريقة الإكتشاف الموجه فى تدريس الإعداد الحقيقية على تحصيل تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩ م .
- ٣٥ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ م .
- ٣٦ - نبيلة زكى إبراهيم : تدريس الرياضات ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٣ .
- ٣٧ - نجوى محمد إبراهيم ، نادية رشاد داود : نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة تصدرها دورية كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، العدد (٢٥) ١٩٩٥ م .
- ٣٨ - نوال إبراهيم شلتوت : فاعلية إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف لوحدة دراسية بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض القدرات والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بالأسكندرية ، إنتاج علمى منشور ، نظريات وتطبيقات العدد (١٧) مجلة تربية الرياضة للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٣ م .

٣٩ - هبه عبدالعظيم محمود : أثر استخدام إستراتيجية مقترحة لتدريس وحدة دراسية فى التربية الرياضية على معدل النمو فى التحصيل والإدراك الحركى لدى تلاميذ الصف الثالث الإبتدائى .

٤٠ - يحيى حامد هندام : المناهج (أسسها - تخطيطها - تقويمها) ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٥ م .

٤١ - يحيى عطية سليمان : استخدام أسلوب العمل الكشفى فى دراسة التاريخ بالتعلم الأساسى وأثره فى إكتساب بعض مهارات البحث التاريخى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، ١٩٨٤ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 42 - Babikian - Geghiaeriragos, " The Relatine effectiveness of Didcovery Labaratory and Expositovy Methodes Fteaching Sceince Comeepts" Dissertation Abstracts, 1970, 4 OP. 07.
- 43 - Bell Frederrich H., Teaching and learning Mathmatics in secondary schools, N.Ye Brow Company Publisher. 1978.
- 44 - Bruner, S.Y. The Act of chis Comery Horiard Education Roviev, 19, Vol 31. No. I.
- 45 -D, Ausubel., Learning by Discovery Rationale and Mystique, Lxational Association of Secondar Yprincipals Bullet in, 1961.
- 46 - Grock, Leonard H; Strategies and Tactics in Secondary School Teaching, Fifth Printing, London The Macmillan, Company, Collier Macmillan, Limited, 1970.

- 47 - Kuhfitting, D.K. : The Relative of Fective mess of Concrete Aide in Discovery Learning school scince and mathematics 1984 Vol. Lxxiv, No2.
- 48 - Mosston, M, " From Command to Discovery Bulletin of the federation, interationale Ded Cation Physiam volume 53 July- December.
- 49 - Polya, G. How to Sdveit, Second Edction Garden City, Hew York, Dovbledor and Pany, Inc., 1956.
- 50 - Rubert, Sund and Trowbridge Lesliew, Op. Cit.
- 51 - Safrit Margrat J. : Introdoucation to measurement Pm Physical Education Exercise Science, Times Mirror, Mosby, College Publishing 1986.
- 52 - Weimer, Richard G., An Analysis of Discovery. Educational Technology The Mogazine for Mangers of Change in Education, Volume.Xv, Number 9, September, 1973.
- 53 - Worthen. B. R., Discovery and Expository the shpresent at ion In Exementary Mathentia S., Journal of Eancational Psychology Nol 50. No. Ipart 2, 1968.

الملاحقات

- أولاً : (ملحق ١) أ - شروط وأسماء الخبراء
ب - شروط وأسماء المحكمين
- ثانياً : (ملحق ٢) الإستبيانات وجداولهم
- ثالثاً : (ملحق ٣) الإختبارات البدنية
- رابعاً : (ملحق ٤) الإختبارات المهارية
- خامساً : (ملحق ٥) إختبارات الذكاء
- سادساً : (ملحق ٦) الإختبار المعرفي
- سابعاً : (ملحق ٧) البرنامج المقترح

ملحق (١)

شروط وأسماء الخبراء

(أ) شروط إختيار الخبراء

- الحصول على درجة الدكتوراة
- توافر الخبرة فى المجال الا تقل عن ١٠ سنوات
- من لهم الخبرة فى الإختبارات المعرفية وكرة اليد

أسماء الخبراء الذين تم إستطلاع أرائهم فى الإختبارات المهارية والمعرفية

- أ.د. لواحظ فيدال
- أ.د. روحية أمين
- أ.د. ثناء عمارة
- أ.د. منيرة مرقص
- م.د. هانم عبدالحميد
- م.د. سحر جوهر
- م.د. هاله زكى
- م.د. عزة صيام

**ب - أسماء الخبراء الذين قاموا بتشكيل لجنة التحكيم للمحكم على
الأداء المهاري (قبلي وبعدي) (قياس التمير من الجري ،
التصويب بالوثب الطويل)**

- ١ - أ.د. ثناء عمارة
- ٢ - أ.د. منيرة مرقص
- ٣ - م.د. سحر جوهر

ملحق رقم (۳)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

الأستاذ الدكتور /

تقوم الباحثة / فادية عطية سعد محمد باعداد رسالة ماجستير
وموضوعها " تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف الموجه على الإنجاز
المعرفى والمهارى لبعض المهارات الأساسية فى كرة اليد "

ولما كنتم احد البارزين المتخصصين فى كرة اليد فإن الباحثة تأمل من
سيادتكم فى ضبط وتحديد متغيرات البحث وترجو الباحثة إختيار عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد من بين العناصر المذكورة .

كما ترجو تحديد أنسب الإختبارات لقياس العنصر المحدد والباحثة
تشكر سيادتكم على المجهود والخبرات القيمة .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،

الباحثة

جدول التحديد الإختبارات المرشحة التى تقيس الصفة البدنية

ملحوظة : أرجو وضع علامة (✓) أمام الإختيار المناسب للصفة البدنية

م	الصفة البدنية	الإختبارات المرشحة	إختيار الخبير
١	القوة العضلية		
أ	الرجلين	١ - إختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر . ٢ - إختبار الجلوس على المقعد واليسار الحديدي على الكتفين .	
ب	قوة القبضة والذراعين	١ - إختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بجهاز المانوميتر . ٢ - إختبار الشد لأعلى (للبنات) ٣ - إختبار الرفع لأعلى (بتقل) ٤ - إختبار الضغط البار الحديدي باليدين من الوقوف .	
ج	قوة عضلات الظهر	١ - إختبار عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر .	
٢	القدرة العضلية		
أ	للرجلين	١ - الوثب العمودي من الثبات ٢ - الوثب العريض من الثبات	
ب	للذراعين	١ - رمى كرة ناعمة لأبعد مسافة ٢ - دفع كرة طبية زنة ٣ كجم ٣ - إختبار الشد العمودي بالذراعين	
٣	السرعة		
أ	السرعة الحركية	١ - إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية . ٢ - إختبار الخطوات الجانبية (١٠ اث)	
ب	سرعة الإنتقال (القصوى)	١ - إختبار العدو ٣٠ م من البدء المنطلق ٢ - إختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالى ٣ - إختبار العدو (٥٠) ياردة	
٤	الرشاقة	١ - جرى زجراجى بين الحواجز ٢ - إختبار التحرك الأمامى والخلفى بميل (خطوات دفاعية)	
٥	المرونة	١ - ثنى الجذع أماما من الوقوف ٢ - ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل ٣ - اللمس لأسفل وللجانب	

م	الصفة البدنية	الإختبارات المرشحة	إختبار الخبير
٦	التوافق	١ - رمى وإستقبال الكرات (التنس) ٢ - إختبار نط الحبل ٣ - تمرير كرة السلة على الحائط (٣٠ ث)	
٧	الدقة	١ - إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة . ٢ - إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة	
٨	التحمل العضلى	١ - إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف ٢ - إختبار الإنبطاح المائل المعدل للثبات ٣ - إختبار الجرى ٤٠٠ م	

النسب المئوية لإختبارات عناصر اللياقة البدنية
الخاصة بكرة اليد

(ن = ٨)

م	العنصر	الإختبار	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	القوة العضلية أ - للرجلين	إختبار القوة العضلية للرجلين بالديناموميتر .	الدرجة	٦	%٧٥
	ب - قوة القبضة والذراعين	إختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بجهاز الديناموميتر .	الدرجة	٨	%١٠٠
	ج - قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر .	الدرجة	٨	%١٠٠
٢	القدرة العضلية أ - للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	سم	٦	%٧٥
	ب - للذراعين	الوثب العريض من الثبات	سم	٨	%١٠٠
	السرع	دفع كرة طبية زنه ٣ كجم	سم	٨	%١٠٠
٣	أ - السرعة الحركية	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية (الانتقائية)	ث	٥	%٦٢,٥
	ب - سرعة الإنتقال (القصوى)	إختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالى	ث	٦	%٧٥
٤	الرشاقة	جرى زجاجى بين الحواجز	ث	٥	%٦٢,٥
٥	المرونة	ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم	٧	%٨٧,٥
٦	التوافق	رمى وإستقبال الكرات (التنس)	الدرجة	٥	%٦٢,٥
٧	الدقة	إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة	الدرجة	٨	%١٠٠
٨	التحمل العضلي	إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف	الدرجة	٦	%٧٥

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الإختبارات المهارية للفرقة الأولى لكرة اليد

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ...

تقدم الباحثة / فادية عطية سعد المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة .

وذلك للقيام بإجراء دراسة علمية ضمن الحصول على درجة
الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :
" تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف الموجه على الإنجاز
المعرفى والمهارى فى كرة اليد ."

ونظرا لخبرة سيادتكم الواسعة علميا وعمليا فى هذا المجال فقد
حرصت الباحثة على إستطلاع رأيكم من خلال وضع علامة (✓) أمام
الإختبار المناسب وذلك لقياس بعض المهارات الأساسية المدرجة فى منهج
الفرقة الأولى لطالبات الكلية .

- (التمرير الكرابجى من الثبات والحركة التمرير من الجرى)
- (التصويب بالوثب الطويل) لطالبات الفرقة الأولى بالكلية .

والباحثة تشكر سيادتكم على الجهود والخبرات القيمة وتعاونكم
فى إخراج هذا البحث .

الإختبارات التالية وضعت لقياس بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد :

سرعة التمرير
دقة التمرير

- التمريرة الكرباجية

- أ - سرعة التمرير
- التمرير على الحائط (٣٠ ث)
- التمرير الكرباجي من الجري (ث)

- ب - دقة التمرير
- التمرير على المستطيلات المتداخلة
- التمرير الكرباجي من الإرتكاز

مسافة التصويب
دقة التصويب

التصويب

- أ - مسافة التصويب وقوته
- التصويب بالوثب الطويل (مسافة الطيران)
- التصويب على الحائط

- ب - دقة التصويب
- التصويب على زوايا المرمى (من الإرتكاز)
- التصويب على المربعات من الوثب
- التصويب على المستطيلات المتداخلة

النسب المئوية للاختبارات المهارية لبعض المهارات
الأساسية في كرة اليد

(ن = ٨)

م	العنصر	الإختبار	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	سرعة التمرير	التمرير على الحائط ٣٠ ث	ث	٨	%١٠٠
٢	دقة التمرير	التمرير على المستطيلات المتداخلة .	الدرجة	٥	%٦٢,٥
٣	مسافة التصويب	التصويب بالوثب الطويل (مسافة الطيران)	سم	٦	%٧٥
٤	دقة التصويب	التصويب على زوايا المرمى من الارتكاز	الدرجة	٧	%٨٧,٥

وقد تم إضافة إختبارين قد أجمعوا الخبراء على ضرورة قياسهم .

وهما :

- شكل الأداء في التمرير من الجرى .
- شكل الأداء في التمرير بالوثب الطويل .

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للمكونات الأساسية للإختبار المعرفى فى كرة اليد للفرقة الأولى

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / فادية عطية سعد محمد بإعداد رسالة ماجستير
وموضوعها :
" تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف الموجه على الإنجاز
المعرفى والمهارى فى كرة اليد ."

ولما كنتم أحد المتخصصين فى كرة اليد فأن الباحثة تأمل مشاركتكم
فى تحديد الأهمية النسبية لمحاور الجانب المعرفى لكرة اليد لطالبات كلية
التربية الرياضية بالفرقة الأولى .

ولسيادتكم جزيل الشكر على صادق تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،،

الباحثة

ملحوظة هامة

- ١ - برجاء التكرم بوضع درجة من (١٠٠) لكل محور وفقا لأهميته بالنسبة لباقي المحاور على ان يكون مجموع الدرجات (١٠٠) درجة للمحاور مجتمعة .
- ٢ - يمكن اضافة اى محور جديد ترون اهميته .
- ٣ - فى حالة عدم الموافقة على أحد المحاور أرجو وضع صفر أمام ذلك المحور وإلى سيادتكم منهاج الفرقة الأولى والذي يوضع له الإختبار المعرفى :

الناحية العملية

- ١ - التمرير وإستلام الكرة
- أ - التمريرة الكرابجية فى مستوى الكتف والرأس من الثبات والحركة .
- ب - إستلام الكرات العالية والمنخفضة والمدحرجة فى جميع الإتجاهات وإيقاف الكرة .
- ٢ - تنطيط الكرة
- ٣ - التصويب الكرابجى فى مستوى الكتف والرأس من الثبات والحركة.
- ٤ - التصويب بالوثب الطويل من منتصف الملعب .
- ٥ - الخداع بالجسم بدون كرة (بسيط ومركب)

الناحية النظرية

- ١ - إعداد بدنى عام وخاص باللعبة .
- ٢ - تاريخ اللعبة فى جمهورية مصر العربية والعالم .
- ٣ - المادة النظرية لكل مهارة وطريقة تعليمها .
- ٤ - مواد القانون (١ - ٧) وكل مايتعلق بالمهارات التى درست .

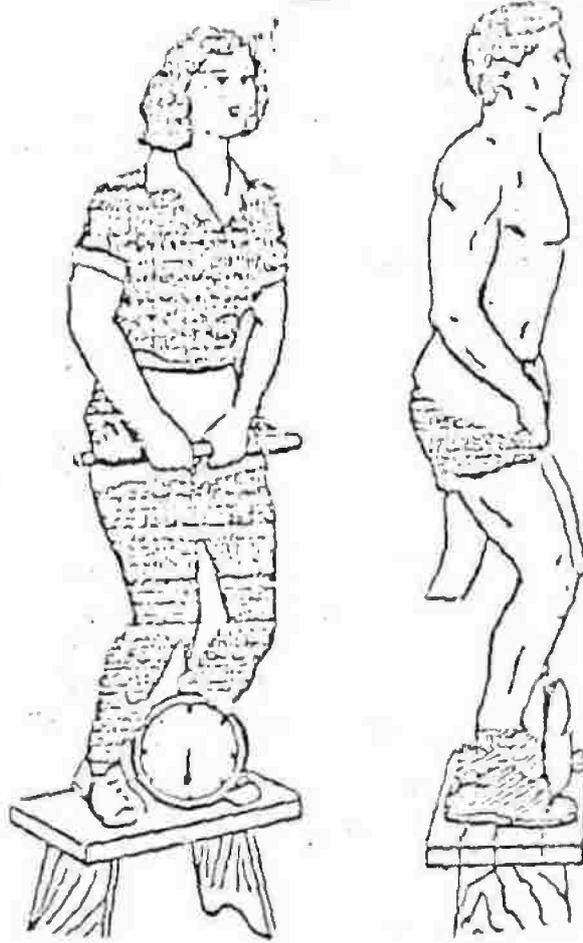
إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

الأهمية النسبية	المحاور المقترحة
	١ - معلومات مرتبطة بالأداء المهارى
	٢ - معومات مرتبطة بالنواحى القانونية
	٣ - معلومات مرتبطة بتاريخ اللعبة
	٤ - معلومات عامة مصاحبة للعملية التعليمية
٪١٠٠	مقترحات لمحاور أخرى

ملحق رقم (٣)

إختبارات عناصر اللياقة البدنية

١ - إختبار قوة عضلات الرجلين



غرض الإختبار

قياس القوة الأيزومترية للعضلات الباسطة للرجلين حيث تدل نتائجه على القوة الكلية.

الأدوات اللازمة

جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي بالبار الحديدى طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

وصف الأداء

يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى وتتخذ المختبرة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث تظل ظهر اليدين للخارج ، وتقوم المختبرة بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين ، وعند

إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بمد الرجلين لأعلى لأخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار

يجب على المختبرة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة فى وضع يتخذ على الأرض . ثم تميل بالرأس للأمام والخلف ثم تقوم بالشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

حساب الدرجات

يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين ، تحتسب لها نتائج أفضلها مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .

٢ - إختبار قوة القبضة ✓

غرض الإختبار

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى .

الأدوات اللازمة

جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

طريقة الأداء

تقوم المختبرة الديناموميتر بقبضه يده .
تقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

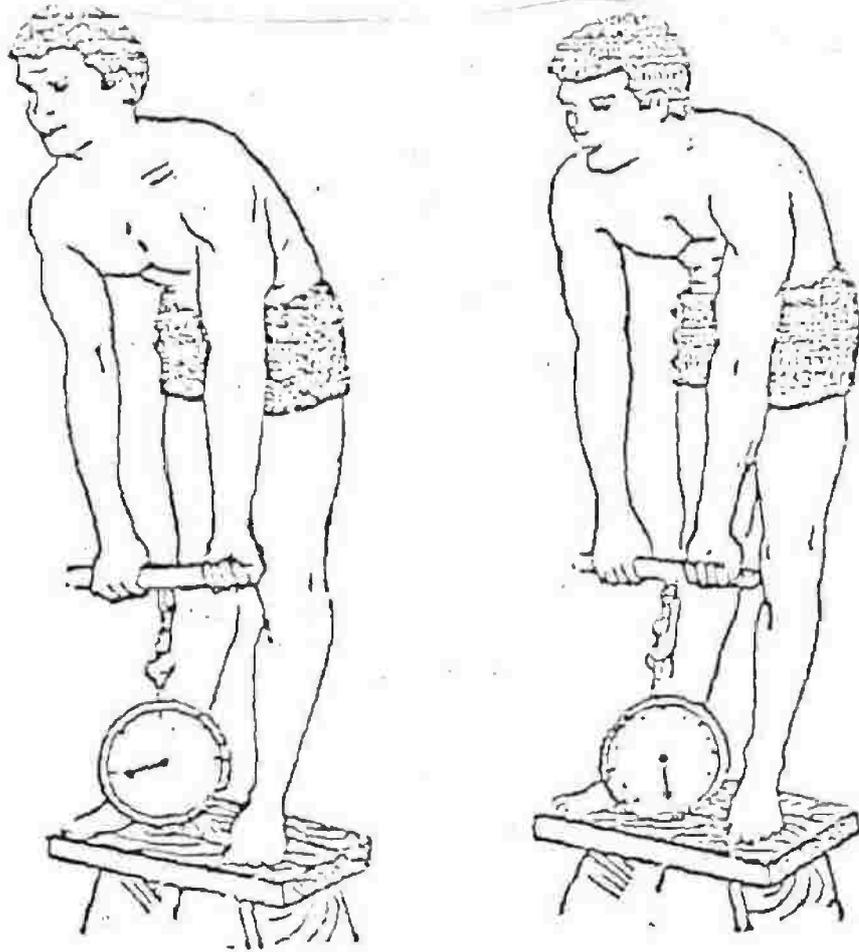
تعليمات الإختبار

يجب على المختبرة ألا تلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجى .

حساب الدرجات

الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

٣ - إختبار قوة عضلات الظهر



غرض الإختبار

قياس قوة عضلات الظهر .

الأدوات اللازمة

ديناموميتر كما في إختبار قوة عضلات الرجلين .

وصف الأداء

المختبرة وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام والقبض على البار الحديدي باليدين .

يصل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبرة من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين ، عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لأخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار

يجب الإحتفاظ بالركبتين مفردتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر والقبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية أى تكون ظهر إحدى اليدين للخارج يجب أن يكون الرأس من الجذع على إستقامة واحدة .

حساب الدرجات

يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين ، تحتسب لها نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .

✓ ٤ - إختبار الوثب العمودى من الثبات

غرض الإختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .

مستوى السن

١٠ سنوات فأكثر للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

قطعة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ م وطولها ١,٥ م ترسم عليها خطوط بيضاء والمسافة بين كل خط وآخر ٢ سم . ولايقل ارتفاعها عن الأرض عن ٣,٦٠ م . طباشير ، أو مسحوق جير .

يمكن الإستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

طريقة الأداء

تقف المختبرة على أطراف أصابعها مواجهه للوحة ويمد الذراع المفضل عاليا لأقصى مسافة ممكنة وتحدد العلامة بالطباشير على اللوحة عند أصبعيها الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقب وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويواجه ظهرها جسم الفرد .

تقوم المختبرة بثنى الركبتين كاملا مع إحتفاظها بذراعها لأعلى كما فى رأسه وظهره على إستقامة واحدة مع إحتفاظها بتوازن جسمها .

ينادى على المختبرة بالوثب عاليا لأقصى مايمكن للمس اللوحة أو الحائط ووضع علامة بأصبعها الأوسط فى أعلى نقطة تصل إليها .

تعليمات الإختبار

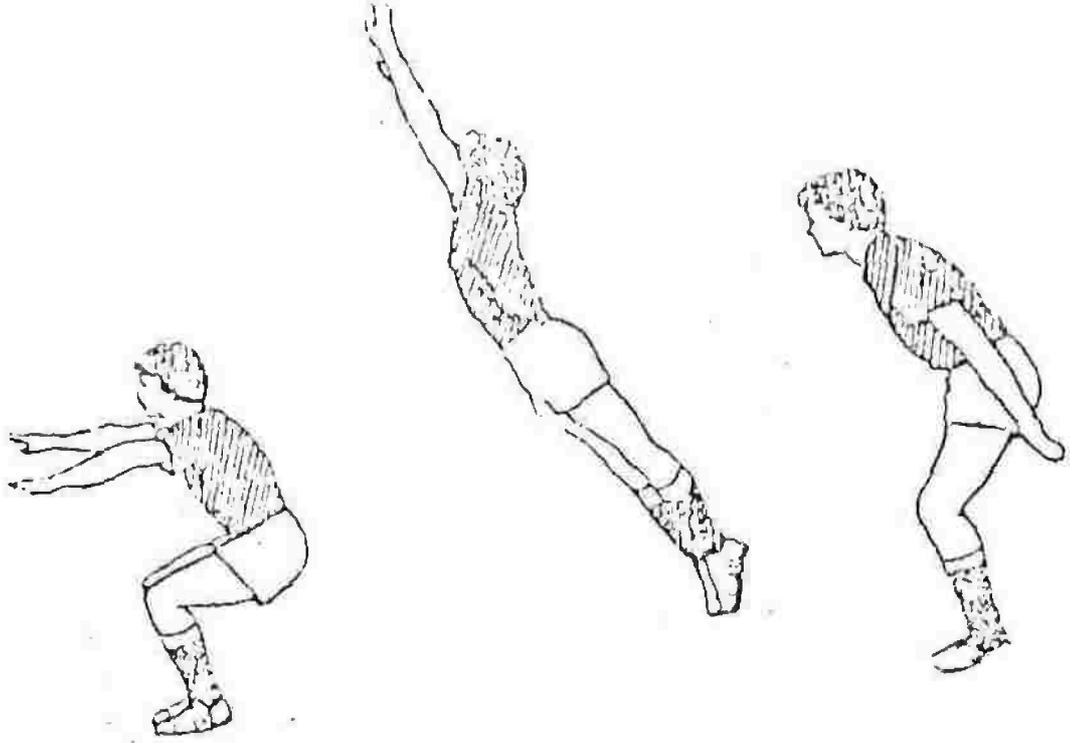
للمختبرة ثلاث محاولات وفى المحاولة الثالثة والأخيرة يردد المسجل هذه هى الأخيرة حاولى أن تصلى إلى أحسن مستوى لك .

الدرجات

يتم حساب وزن المختبرة ، تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التى كانت المختبرة عند وقوفها على أطراف أصابعها والمسافة التى سجلتها عند الوثب .

$$\text{درجة المختبرة} = \frac{\text{درجة أحسن محاولة}}{12} \times \text{وزن الجسم} = \text{قدم} / \text{رطل}$$

٥ - إختبار الوتّب العريض من الثبات



غرض الإختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين للوتّب للأمام .

مستوى السن

من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

أرض مستوية لاتعرض للاعبه للإنزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية .

الإجراءات

- يخطط مكان للوتّب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الأرتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط الآخر ٥ سم وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين خط الإرتقاء .

وصف الأداء

تقف المختبرة خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

وصف الاختبار

- يتم الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يأخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبرة ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .

حساب الدرجات

- القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم بلمس الأرض .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- يحتسب للمختبرة درجات أحسن محاولة .

✓ ٦ - دفع كرة طبيه لأبعد مسافة (زنة ٣ كجم)

الغرض من الإختبار
قياس القدرة العضلية للذراعين .

الأدوات

منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠م - شريط قياس ، ٣ كرات طبيه
زنه ٣ كجم .

طريقة الأداء

تقوم المختبرة برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة من خلف خط الرمي
حيث تسقط داخل مقطع الرمي .

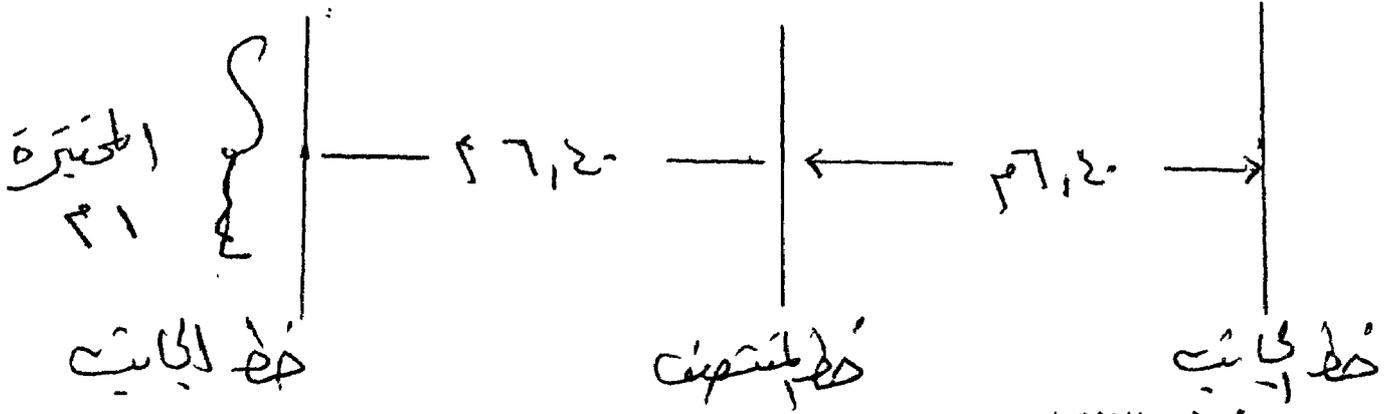
تعليمات الإختبار

- يجب ألا تتجاوز اللاعبة خط الرمي .
- إذا تخطت اللاعبة خط الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- إذا سقطت الكرة خارج مقطع الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- تعطى للاعبة ثلاث محاولات تؤدي بالذراع الشائعة الاستخدام .

التسجيل

- يسجل أفضل محاولة سجلتها اللاعبة.

٧ - إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقائية



غرض الإختبار

قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لإختبار المثير ، وقد وضع هذا الإختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية فى عدة من الألعاب الرياضية .

مستوى السن

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م .
ساعة إيقاف وشريط قياس .

الإجراءات

تتخذ منطقة الإختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر مسافة ٦,٤٠م ، وطول الخط ١م .

وصف الأداء

تقف المختبرة عند إحدى نهايتى خط المنتصف فى مواجهة المحكم الذى يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

تتخذ المختبرة وضع الإستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث تتحنى للأمام قليلا .

يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

تستجيب للمختبرة لإشارة البدء وتحاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة فى الإتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .

وعندما تقطع المختبرة خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .

وإذا بدأت المختبرة الجرى فى الإتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر فى تشغيل الساعة حتى تغير المختبرة من إتجاهها وتصل إلى خط الجانب الصحيح .

تعطى المختبرة عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ث وبواقع خمس محاولات فى كل جانب .

تختار المحاولات فى كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا وتوضع فى كيس أو صندوق أو قبة ثم تسحب بدون النظر فيها .

تعليمات الإختبار

يعطى كل مختبرة عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار .

يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء ، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة فى نفس الوقت .

يقوم المحكم قبل أن يجرى الإختبار على المختبرة بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها فى بطاقة خاصة يقوم بوضعها فى إحدى يديه لترشدة فى تسلسل إتجاهات الإشارات

وتسجيل الزمن لكل مختبرة على حدة وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبرة من توقع الإتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية .

يجب عدم معرفة المختبرة بأن المطلوب منها أداء عشر محاولات موزعة على الإتجاهين تساوى وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات إتجاه ما أكبر من الآخر ، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبرة لأخرى .

يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعطى المحكم الإشارة التالية :
إستعد - إبدأ ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتى (أستعد - أبدأ) فى مدى يتراوح ما بين (٠,٥ إلى ٢ ث) .

الأسم :
التاريخ :
ترتيب المحاولات : الزمن
يمين :
شمال :
يمين :

الدرجة الكلية = ٠,١ = ٠,٠٠٠٠ ر ث

يجب على المختبرة القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الإحماء .

حساب الدرجات

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ٠,١ ث .

درجة المختبرة هي : متوسط المحاولات العشر .

٨ - اختبار العدو ٤٥,٧٠ م من البدء العالى

غرض الإختبار

قياس السرعة القصوى الإنتقالية من الجرى .

مستوى السن

من ١٠ سنوات إلى ١٧ سنة للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن ٥٠ م وبعرض لا يقل عن ٥ م ويفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن وتحدد منطقة إجراء الإختبار بخطين إحداهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما ٤٥,٧٠ م، ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثوانى .

وصف الأداء

- تتخذ المختبرة وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- إعطاء إشارة البدء تتخذ المختبرة وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء تجرى المختبرة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية .

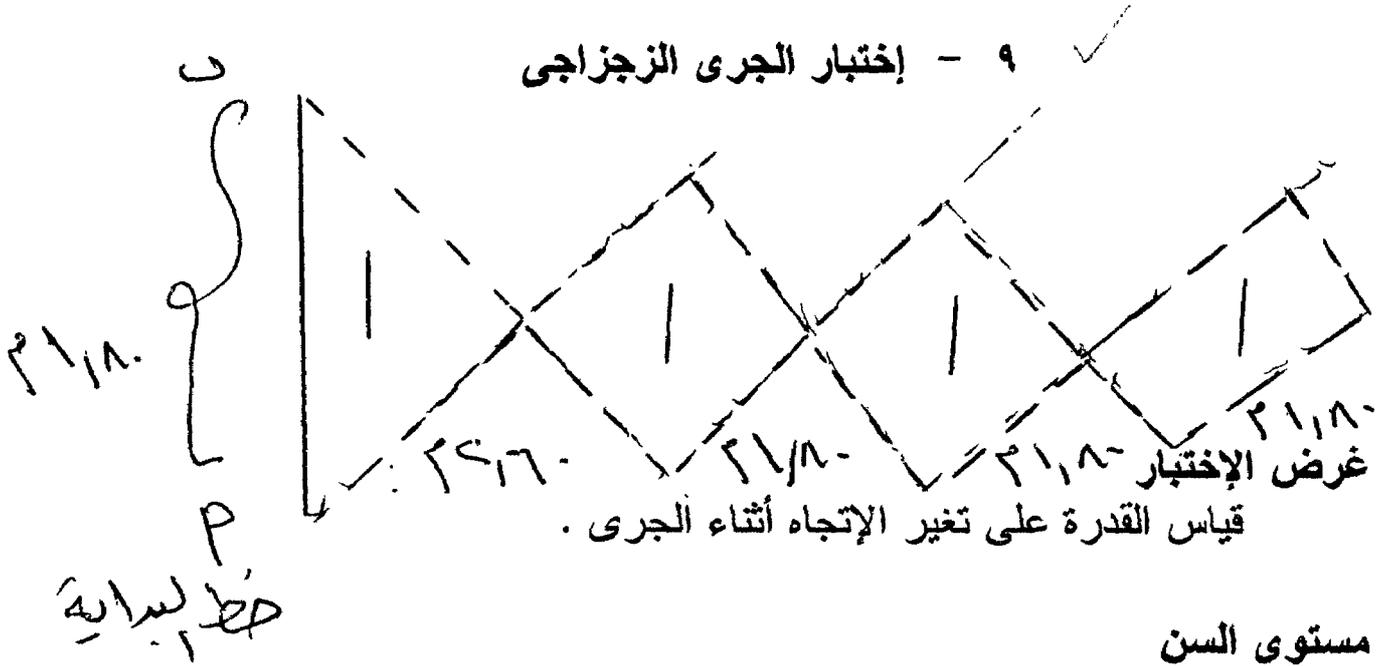
تعليمات الإختبار

- يجرى كل اثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الإختبار من وضع البدء العالى .
- تعطى للمختبرة محاولة واحدة فقط .
- تعطى الإذن بالبدء بالنداء التالى خذ مكانك - إستعدا - إجرى .

حساب الدرجات

يحسب الزمن منذ إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ٠,١ ثانية .

٩ - إختبار الجرى الزجاجى



مستوى السن

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ حواجز .

الإجراءات

- يرسم خط البداية طولة ١,٨٠ م وسمكة ٥ سم وتوضع أربع حواجز فى مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠ م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط وآخر ١,٨٠ م .
- تحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية ولتكن هاتين النقطتين أ، ب .

وصف الأداء

- تتخذ المختبرة وضع الإستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند نقطة (أ).
- عند إعطاء المختبرة إشارة البدء تبدأ المختبرة فى الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الحاجز الأول تنطلق منه لتقطع خط البداية والنهاية عند الطرف عند النقطة (ب).
- تعطى للمختبرة محاولة واحدة .

حساب الدرجات

يحتسب درجة لكل مختبرة وهو الزمن التي تستغرقه في أداء الإختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تصل إلى خط النهاية لأقرب ٠.١ من الثانية .

١٠١٧ - ثنى الجذع أماما من الوقوف

الغرض من الإختبار

قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠) سنتيمتر ، مسطرة غير مرنة مقسمة (من صفر إلى ١٠٠) سنتيمتر ، مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء

تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع ملاحظة ملامسة أصابع القدمين لحافة المقعد . من هذا الوضع يقوم المختبر بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة لأسفل .

تعليمات الإختبار

- ١ - يجب عدم ثنى الركبتين أثناء ثنى الجذع .
- ٢ - يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .
- ٣ - يجب الثبات عند أعرق مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- ٤ - لكل مختبر محاولتين تسجل أفضلهما .

التسجيل

يسجل للمختبر المسافة التي أستطاع الوصول إليها .

١١ - رمى وإستقبال كرات التنس

مستوى السن

من ٩ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية - للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

كرة تنس ، حائط يرسم خط على بعد ٣ أمتار من الحائط .

وصف الأداء

المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الإختبار وفقا للتسلسل الآتى :

- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .

- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .

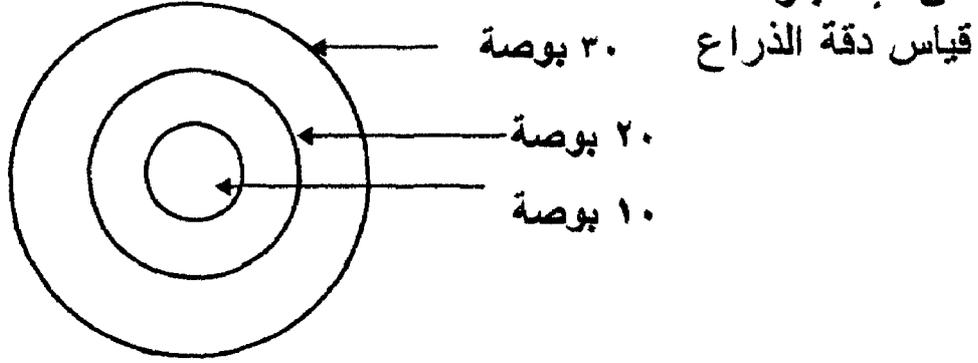
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة بعد إرتدادها من الحائط باليد اليسرى .

الدرجات

كل محاولة صحيحة تحسب للمختبرة درجة ، أى أن الدرجة النهائية هى (١٥) درجة .

١٢ - التصويب على الدوائر المتداخلة

الغرض من الإختبار



الأدوات

- خمس كرات سلة - حائط أملس أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل .
- الحد السفلى للدائرة الكبرى ترتفع عن الأرض بمقدار (٢٤) بوصة .
- يرسم خط على الأرض على بعد (١٠) أقدام من الحائط .

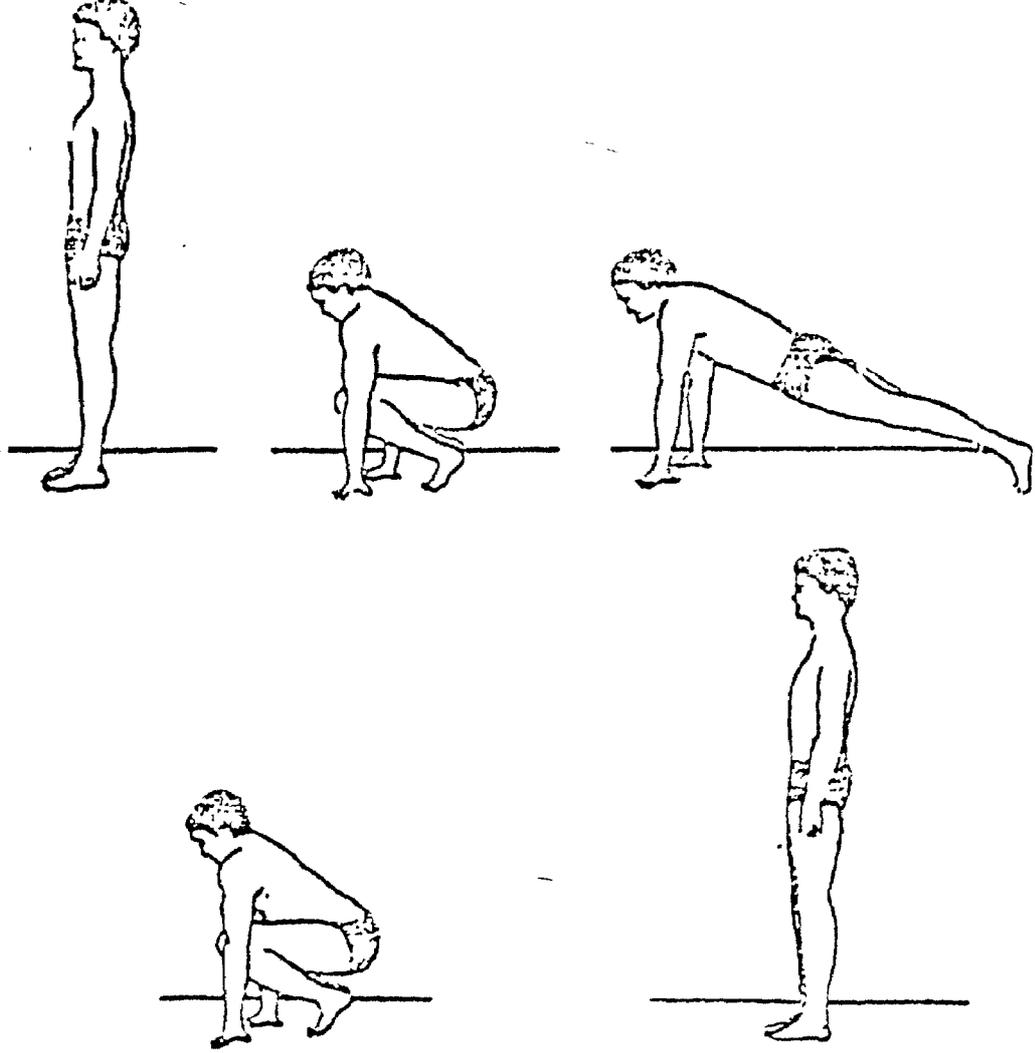
طريقة الأداء

- تقف المختبرة خلف الخط ، ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر لمحاولة إصابة الدائرة .
- للمختبرة الحق في إستخدام أي اليدين أو كلاهما معا في التصويب .

التسجيل

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحسب للمختبرة ٣ درجات .
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحتسب درجتان .
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) تحتسب للمختبرة درجة واحدة .
- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث تحتسب للمختبرة صفر .

١٣ - إختبار الإبتطاح المائل من الوقوف



الإختبار

التحمل العضلي العام للجسم .

مستوى السن

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة

بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية كما يمكن أداء الإختبار في صالة تغطي أرض رملية مستوية .

وصف الأداء

- تقف المختبرة معتدلة .

- عند إعطاء الإشارة يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعيبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفا لأتخاذ وضع الإنبطاح المائل تمام .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثنى الركبتين .
- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائى.
- تقوم المختبرة بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف .

تعليمات الإختبار

- ينتهى الإختبار ويتوقف العد حينما تتوقف المختبرة للراحة .
- تحسب المحاولات غير الصحيحة فى العدد .
- لا يودى الإختبار بسرعة كما فى إختبار الرشاقة حيث لا يدخل كمحك .
- للمختبرة محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى:
الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أمام الوقوف .

ملحق رقم (٤)
إختبارات الأداء المهاري

الإختبارات المهارية

أسم الإختبار

- التمرير والإستلام على الحائط الأمامى لمدة ٣٠ ثانية (شكل ١) .

الغرض من الإختبار

سرعة التمرير والإستلام

الأدوات المستخدمة

٢ كرة يد - حائط أرتداد - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء

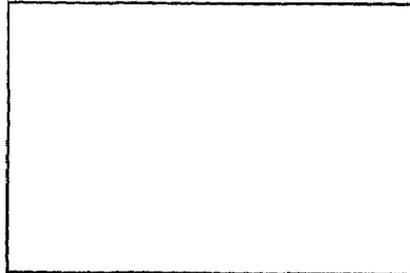
- تقف اللاعبه بحيث تضع قدميها خلف خط البداية (تبعد عن الحائط المواجه مسافة ٣ متر) وعند إعطاء إشارة البدء بحيث تكون اللاعبه ممسكة للكرة أمامها ثم تبدأ فى تمرير الكرة إلى الحائط وإستلامها لمدة ٣٠ ثانية .

تعليمات الإختبار

- يكتفى بقياس محاولة واحدة فقط .
- لا تحتسب التمريرة ضمن التمرير والإستلام إذا جاوزت اللاعبين خط البداية أمامها أو إذا سقطت الكرة من يدها فى الإستلام .
- يجب أن يكون لكل لاعبة مسجل وميقاتى . المسجل يقوم بعدد مرات التمرير والإستلام والصحيحة فقط والميقاتى يقوم بحساب الزمن .
- تؤدى اللاعبه الإختبار بيدها الشائعة الإستعمال .

التسجيل

تسجل عدد مرات التمرير والإستلام الصحيحة ، للاعبه فى زمن قدرة ٣٠ ثانية .



شكل (١)

أسم الإختبار التمرير على المستطيلات المتداخلة (شكل ٢)

الغرض من الإختبار
قياس دقة التمرير .

الأدوات المستخدمة

١٠ كرات يد - حائط له أرتداء - خط للرمى يبعد عن الحائط ٤ متر،
يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات أبعادها (٨٠ × ٦٠ سم) ، (٦٠ × ٤٠ سم) ،
(٤٠ × ٢٠ سم) ، عرض خطوط المستطيلات ٥ سم (الخطوة داخل
مقياس المستطيلات) الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض ٨٠ سم
(شكل ٢).

طريقة الأداء

من خلف خط البداية تقوم اللاعب بتمرير ٧ كرات باليد المميزة
محاولة إصابة المستطيل الأصغر .

تعليمات الإختبار

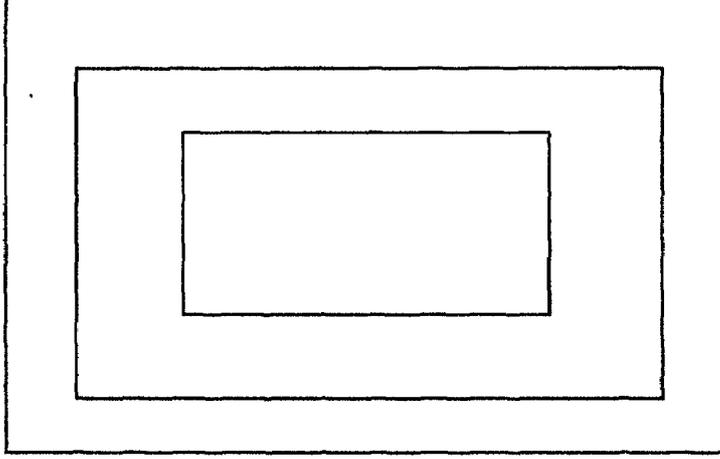
- غير مسموح أن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد اللاعب وقبل وصولها
للحائط .

التسجيل

- إذا لمست الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط
المحددة له) يحتسب للاعبة ٣ درجات .

- إذا لمست الكرة المستطيل المتوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط
المحددة له) يحتسب للاعبة درجتان وإذا لمست الكرة المستطيل الكبير
(داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة تحتسب للاعبة درجة واحدة).

- إذا خرجت الكرة خارج حدود المستطيل الكبير يحتسب للاعبة صفر.



شكل (٢)

إختبار التصويب بالوثب الطويل

أسم الإختبار
التصويب بالوثب الطويل

الغرض من الإختبار
قياس مسافة الطيران (المسافة من الإرتقاء للهبوط)

الأدوات المستخدمة
ملعب كرة يد ، هدف

طريقة الأداء
تقف اللاعبة مواجهة للهدف وخارج منطقة الـ ٩ متر تضع قدمها اليمين أماما وهي ممسكة بالكرة وعند إشارة البدء تقوم اللاعبة بأخذ ثلاث خطوات (شمال - يمين - شمال) وترتقى قبل الخط الـ ٦ متر وتثبت إلى الداخل بعد أن تترك الكرة يديها .

- ### تعليمات الإختبار
- لكل لاعبة ثلاث محاولات متتالية .
 - لا تحتسب المسافة إذا تجاوزت اللاعبة خط الـ ٦ متر ولم تصوب الكرة.
 - تعتبر محاولة فاشلة إذا لمست اللاعبة خط الـ ٦ متر .

التسجيل

- النتيجة هي المسافة التي تثبها اللاعبه محسوبة من خط الـ ٦ متر فى مكان ملاسمة قدميها للأرض (وأخر أثر للقدمين على الأرض).
- يأخذ بالمحاولة الأحسن (أكبر مسافة).

التصويب على زوايا المرمى من الإرتكاز

أسم الإختبار

التصويب على زوايا المرمى من الإرتكاز .

الغرض من الإختبار

قياس دقة التصويب لزوايا المرمى .

الأدوات

٨ كرات - هدف مقسم فى كل زاوية من زواياة الأربعة ٦٠ × ٦٠ سم

طريقة الأداء

يقف المختبر خلف خط التصويب ممسكا بالكرة وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (١) ثم (٢) ثم (٣) ثم (٤) ويكرر الأداء مرة أخرى أى بواقع كرتين على كل مربع وخط التصويب يبعد ٧م من المرمى .

تعليمات الإختبار

يراعى ثبات إحدى قدمى اللاعب وعدم تحركها أثناء أداء التصويب، تلعب الكرة خلال ٣ ثوانى بعد سماع الإشارة .

التسجيل

تحتسب نقطة لكل تصويبة داخل المربع المخصص ، تحتسب صفر للتصويبة خارج المربع وإذا حرك قدميه الثابتة أو أكثر من ٣ ثوانى .

ملحق رقم (٥)

إختبار الذكاء المصور للدكتور / أحمد زكي صالح

مرفق (٣)

إختبار أحمد زكى صالح للذكاء

إختبار الذكاء العصري

..... الاسم
..... السن
..... تاريخ اليوم

الدرجة	المقابل

توقيع الصحاح

تعليمات

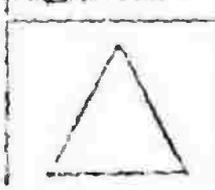
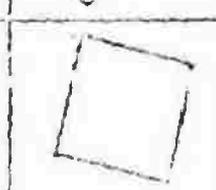
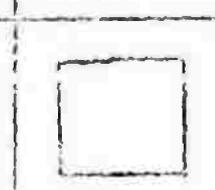
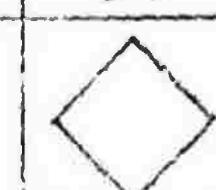
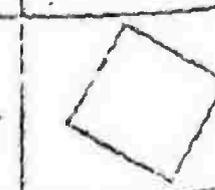
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلافات بين الموضوعات والأشياء .

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من خيارين . كل مجموعة تتكون من شكلين متشابهين أو خمسة أشكال . أربعة منها متشابهة وخيارها من صفة واحدة أو أكثر . وشكل واحد فقط هو المختلف عن البقية .

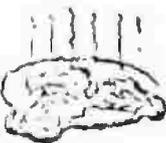
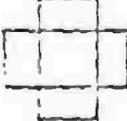
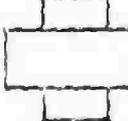
والمنظور منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة التي تتكون من مجموعتين من الشكلين المتشابهين :

أبحث عن الشكل المختلف في كل مجموعة من المجموعات الآتية ، وضع عليه علامة (X) .

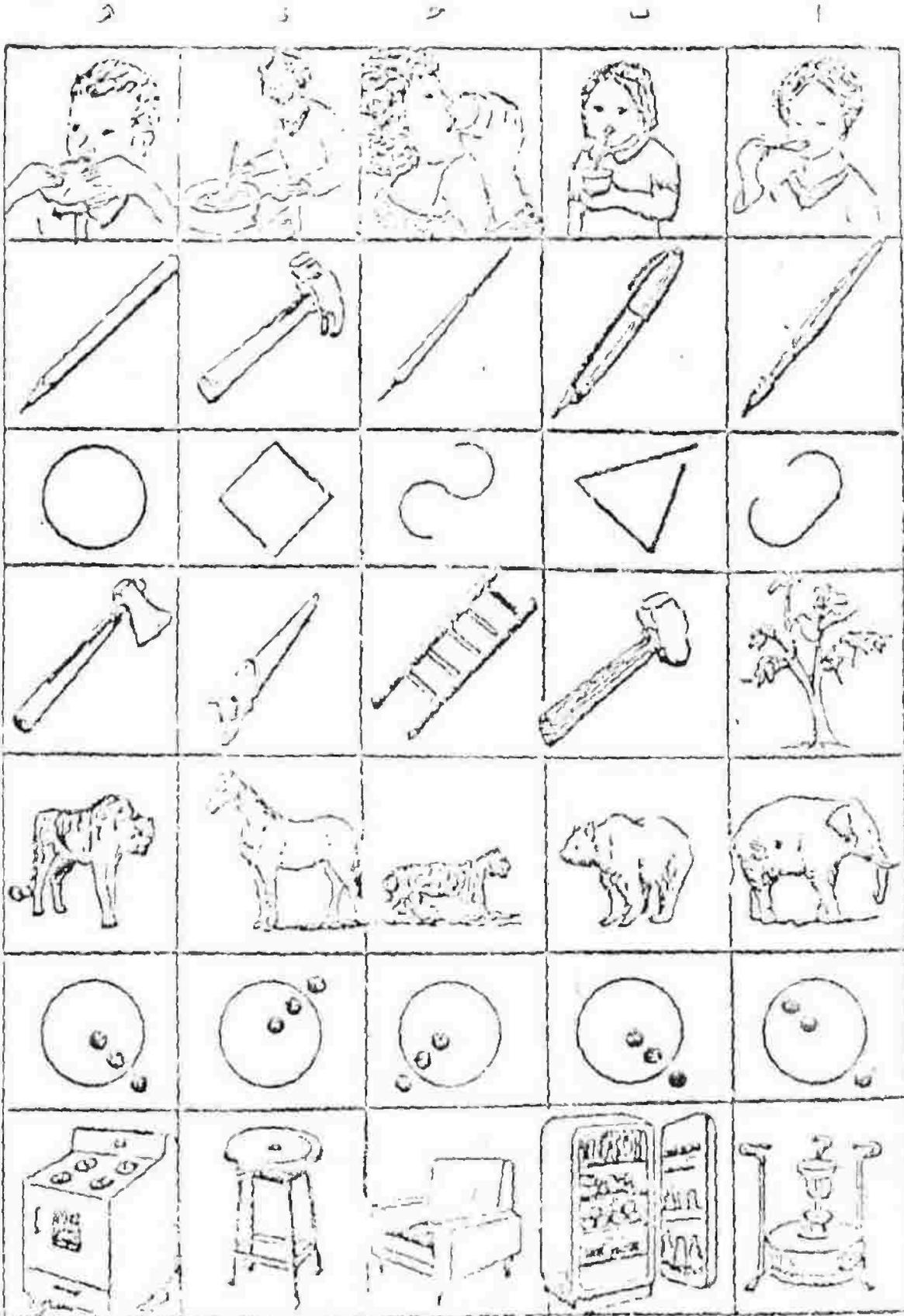
د	د	ح	ب	ا
				
				
				

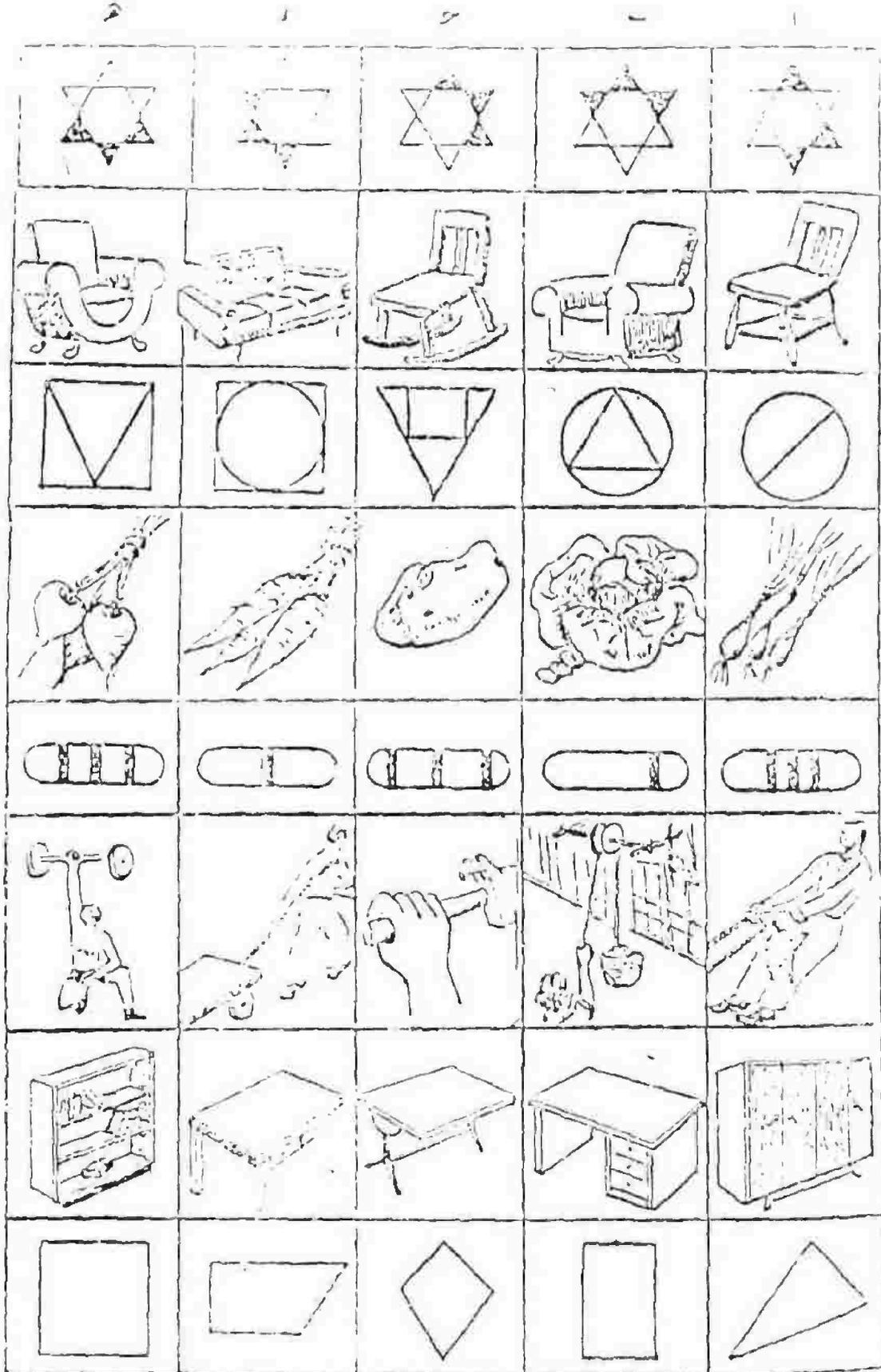
ما هو الشكل المتكافئ من المجموع رقم (١) ؟
 لاحظ أن كل الصور تعبر عن صورة "س" أو "هـ" طالما التفسير
 (ح) فهي تعبر عن رجل . ولذلك يجب أن تضع عنها علامة (ح) .
 أما من المثال رقم (٢) فإن الشكل المتكافئ هو (أ) . لماذا ؟
 وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المتكافئ هو (هـ) . لماذا ؟
 والآن أجب عن الاسئلة التالية بنفسك وحيث تشتهي منها ضع التلم .

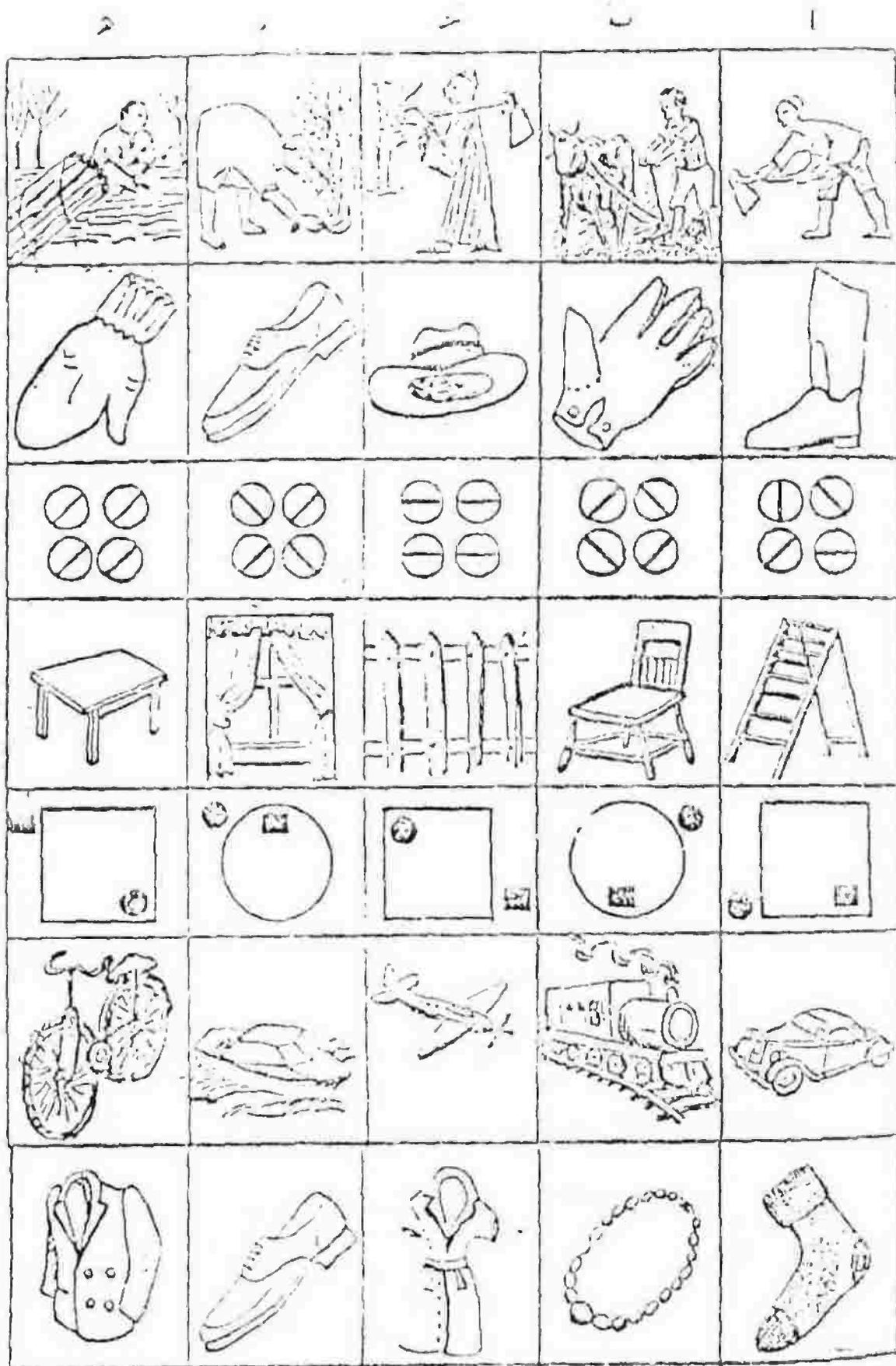
هـ	د	ح	ب	ا	
					٤
					٥
					٦

الاجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا ؟
 والاجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا ؟
 والاجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل
 بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء . لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . ستملئ
 شريطاً من قبلنا للاجابة عن الاسئلة من جديد . الكرامه ومن يتولى







15

15

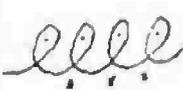
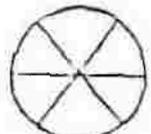
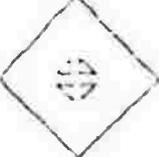
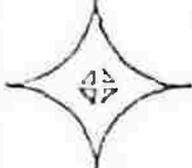
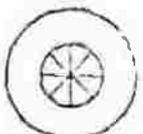
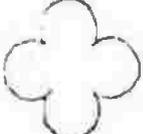
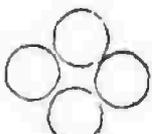
15

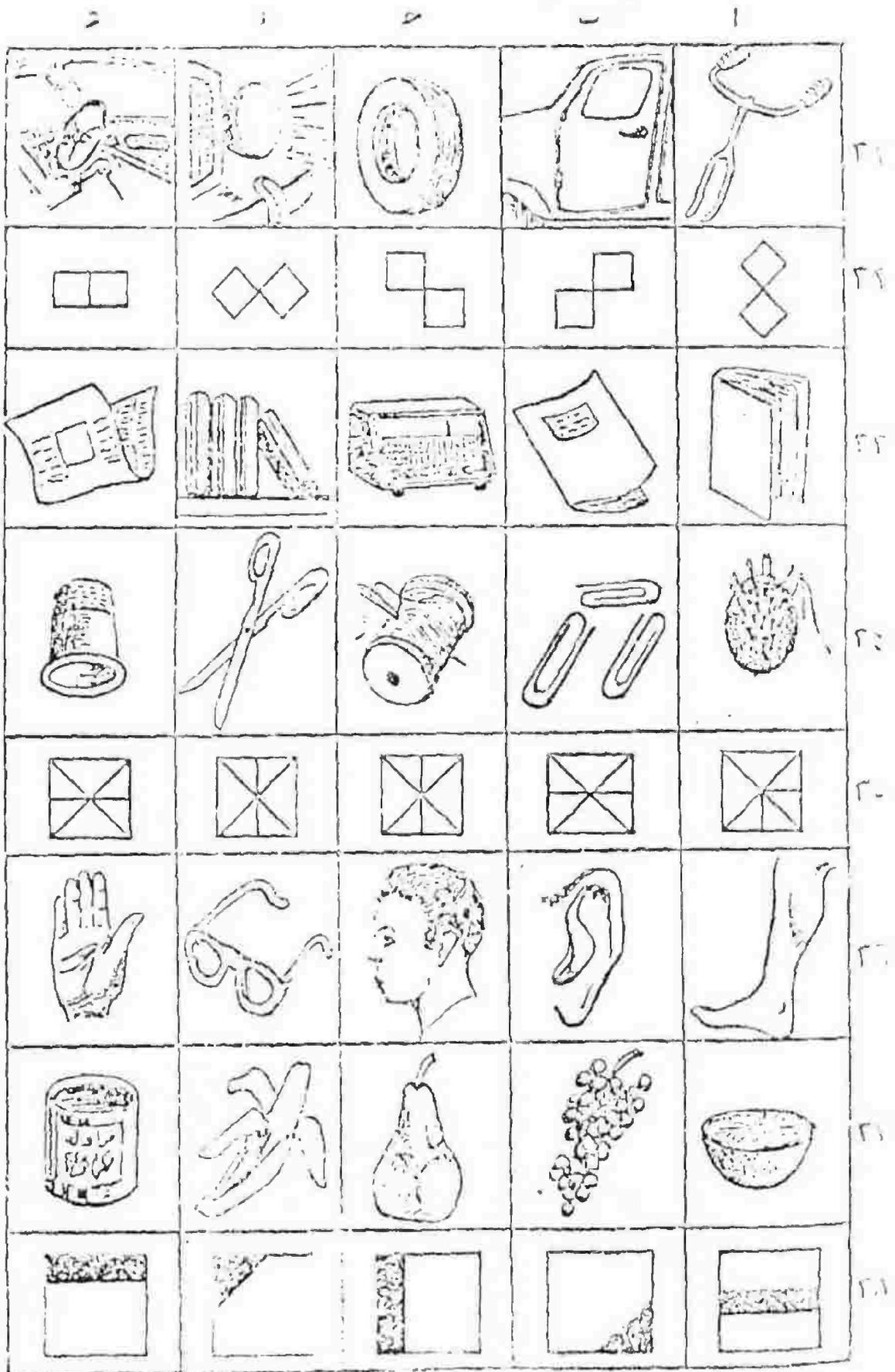
15

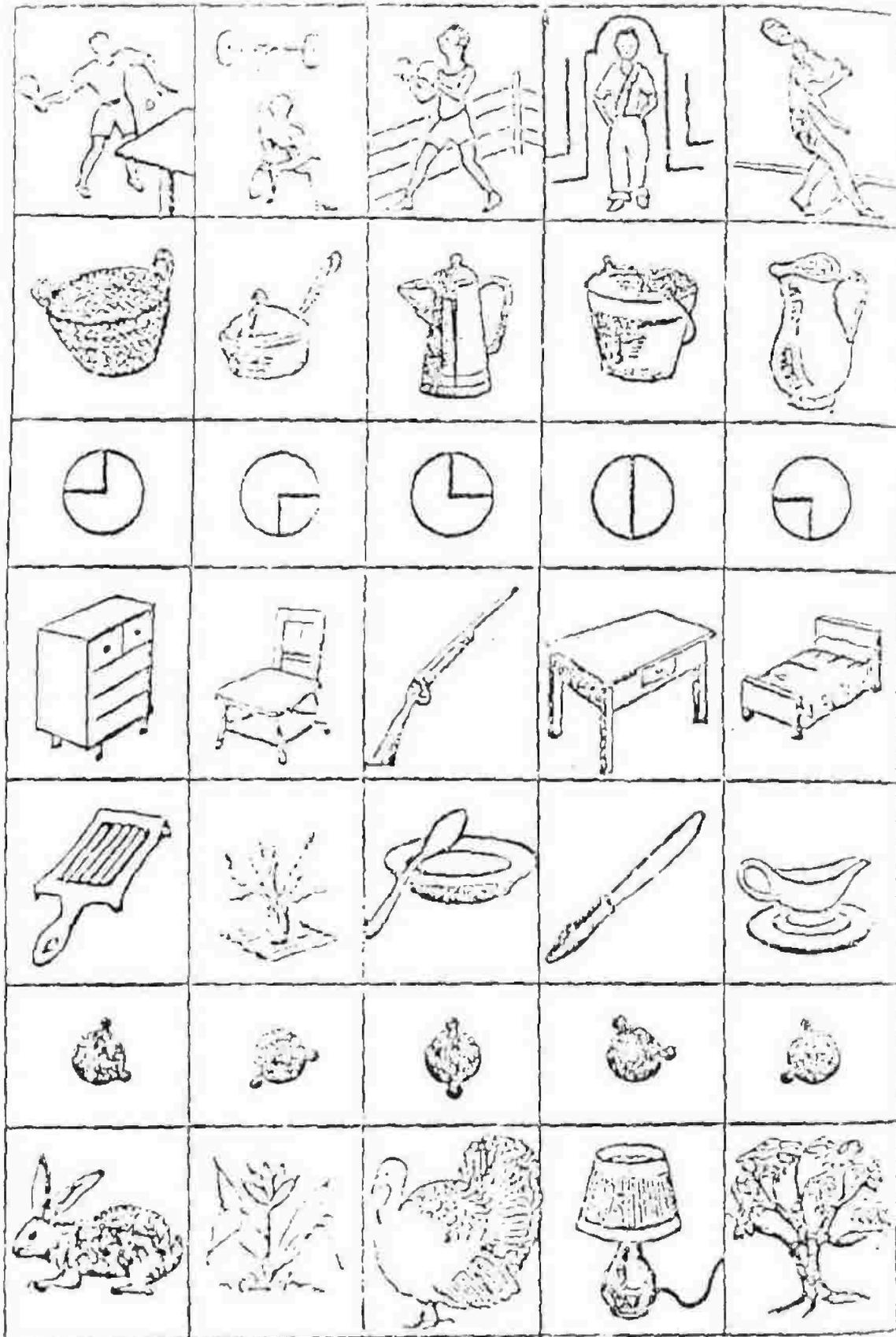
15

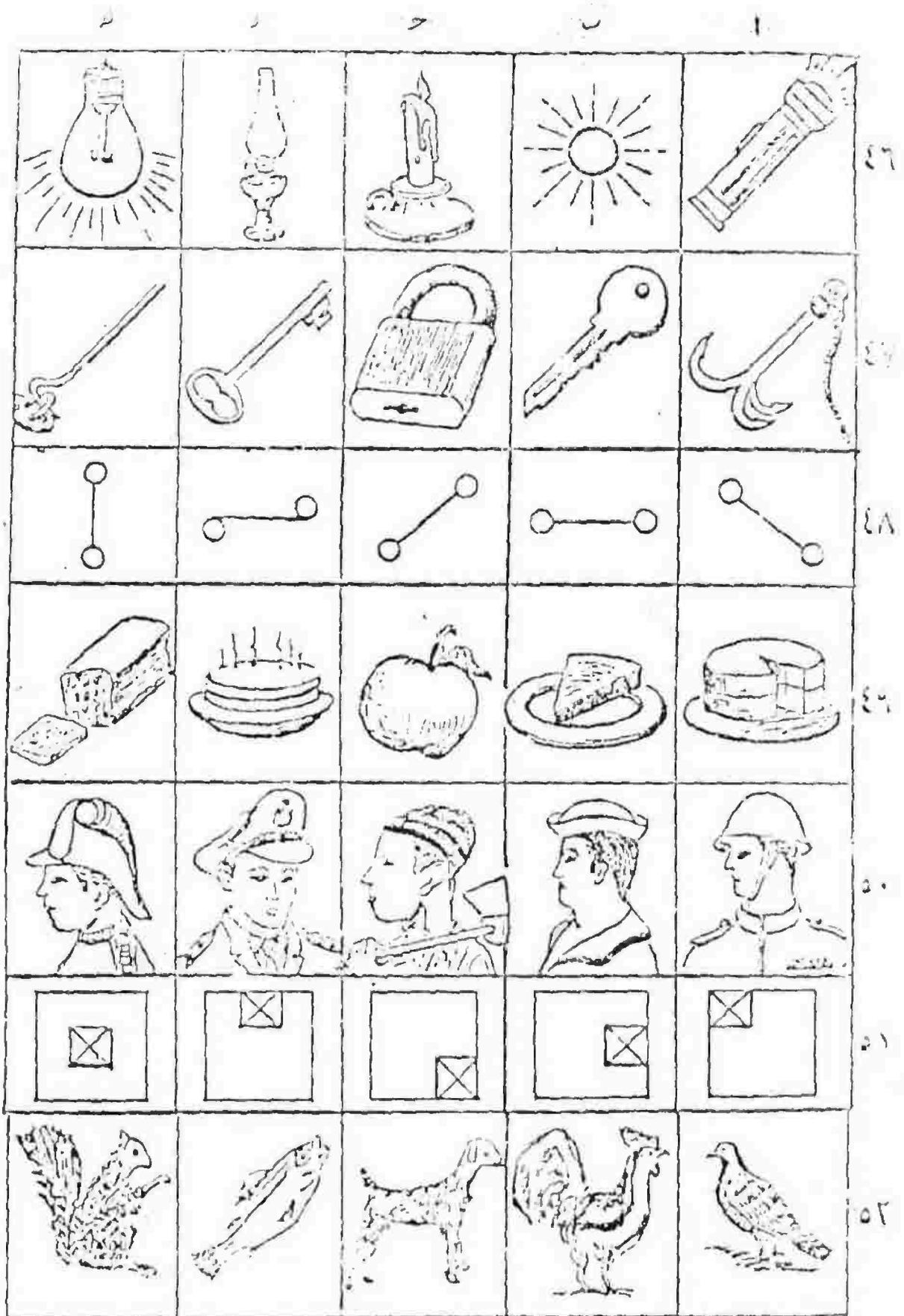
15

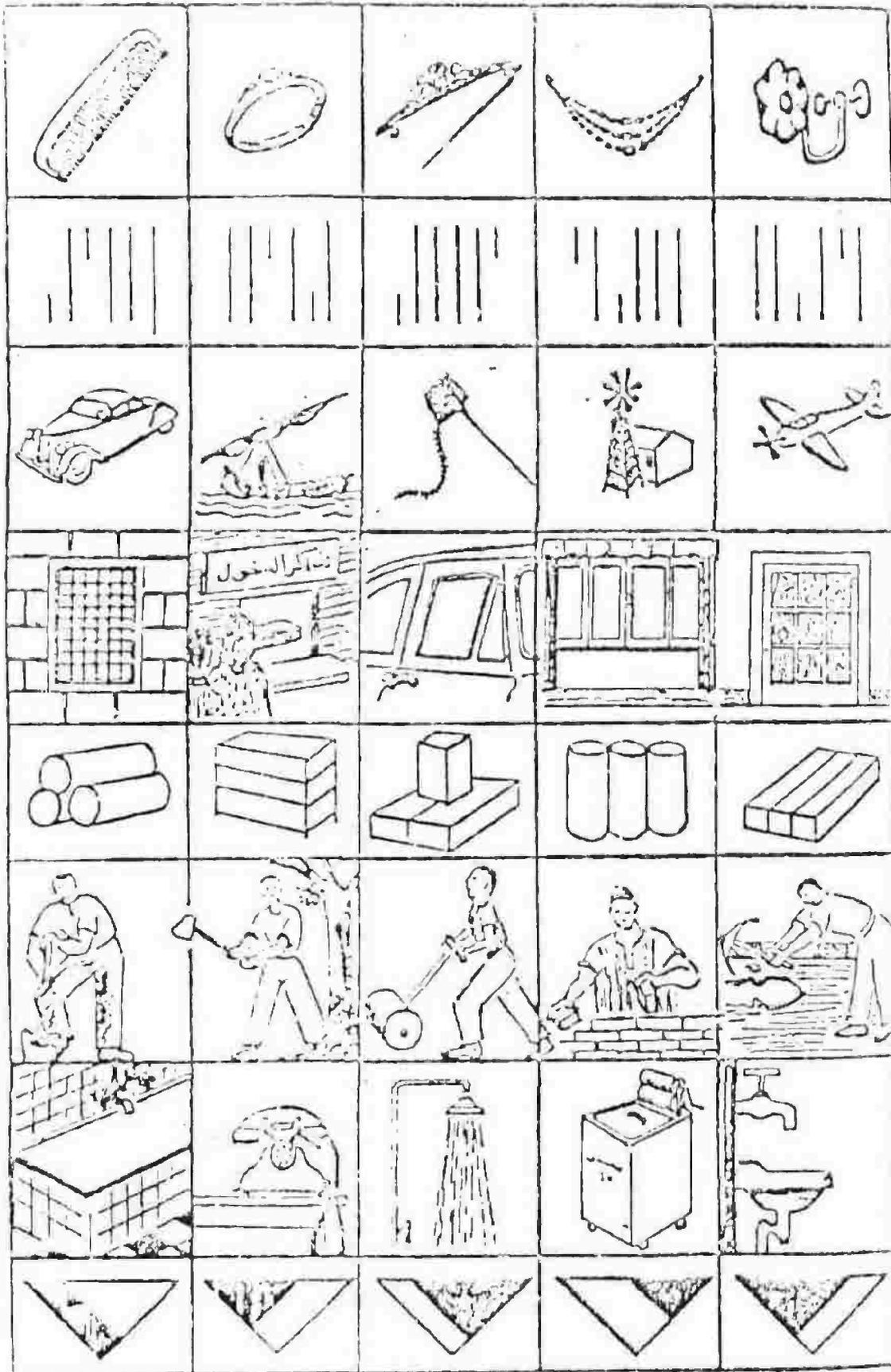
15

					25
					26
					27
					28
					29
					30
					31
					32









اختبار الذكاء للصغار
اعداد
الدكتور محمد زكي صالح

بيان المقايير

الاسم
السن

		العمر الزمني									
رقم الاختبار	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
120											12
125	02	05	18	27	20	16	21	20	23	22	13
130	07	01	23	26	22	21	20	24	20	21	14
135	09	24	20	27	22	21	29	24	22	20	15
140	25	20	27	22	21	21	28	27	22	22	16
145	28	21	22	21	21	18	21	21	27	27	17
150	34	22	22	21	21	21	23	20	27	27	18
155	37	22	20	21	23	20	23	20	29	22	19
160	24	21	29	28	21	21	20	22	29	22	20
165	27	21	28	27	20	22	22	22	28	22	21
170	25	21	28	27	21	22	22	22	28	22	22
175	21	27	27	20	22	22	21	21	27	22	23
180	20	21	20	21	22	22	20	20	25	22	24
185	21	21	20	21	22	22	21	21	25	22	25
190	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	26
195	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	27
200	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	28
205	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	29
210	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	30
215	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	31
220	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	32
225	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	33
230	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	34
235	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	35
240	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	36
245	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	37
250	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	38
255	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	39
260	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	40
265	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	41
270	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	42
275	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	43
280	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	44
285	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	45
290	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	46
295	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	47
300	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	48
305	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	49
310	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	50
315	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	51
320	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	52
325	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	53
330	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	54
335	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	55
340	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	56
345	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	57
350	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	58
355	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	59
360	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	60
365	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	61
370	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	62
375	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	63
380	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	64
385	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	65
390	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	66
395	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	67
400	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	68
405	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	69
410	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	70
415	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	71
420	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	72
425	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	73
430	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	74
435	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	75
440	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	76
445	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	77
450	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	78
455	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	79
460	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	80
465	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	81
470	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	82
475	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	83
480	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	84
485	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	85
490	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	86
495	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	87
500	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	88
505	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	89
510	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	90
515	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	91
520	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	92
525	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	93
530	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	94
535	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	95
540	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	96
545	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	97
550	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	98
555	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	99
560	21	21	20	21	22	22	20	20	25	22	100

ملحق رقم (٦)
الإختبار المعرفى

- أ - الإختبار فى صورته المبدئية**
ب - الإختبار فى صورته النهائية

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

**الإختبار المعرفى فى كرة اليد
للفرقة الأولى
فى صورته المبدئية**

محور التاريخ

صعي علامة (✓) داخل المربع المناسب على يمين العبارات :

١ - أقيمت أول بطولة عالم فى كرة اليد عام

- أ - ١٩٣٨
- ب - ١٨٣٤
- ج - ١٩٥٢

٢ - تأسس اتحاد كرة اليد المصرى عام :

- أ - ١٨٢٤
- ب - ١٩٣٤
- ج - ١٩٥٧

٣ - أنضمت مصر إلى الأتحاد الدولى عام :

- أ - ١٩٤٨
- ب - ١٩٦٠
- ج - ١٨٤٢

٤ - أول بطولة عالم يشترك فيها المنتخب المصرى عام :

- أ - ١٩٦٠
- ب - ١٩٥٠
- ج - ١٩٦٤

٥ - أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية فى عام :

- أ - ١٩٣٤
- ب - ١٩٤٢
- ج - ١٩٩٠

- ضعى علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:
- ٦ - تأسس الإتحاد العربى لكرة اليد عام ١٩٥٢ ()
- ٧ - أشرتكت مصر فى أول بطولة أفريقية عام ١٩٦٤ ()

محور القانون "

* ضعى علامة (✓) داخل المربع المناسب على يمين العبارات :

١ - ملعب كرة اليد

- أ - مستطيل
- ب - مربع
- ج - مثلث

٢ - طول ملعب كرة اليد

- أ - ٤٠ م
- ب - ٨٠ م
- ج - ٥٠ م

٣ - عرض ملعب كرة اليد

- أ - ٤٠ م
- ب - ٢٠ م
- ج - ٣٠ م

٤ - عدد اللاعبين الذين يجب أن تبدأ بهم المباراة على الأقل :

- أ - ٥ لاعبين
- ب - ٧ لاعبين
- ج - ٣ لاعبين

٥ - يحتسب على اللاعب إذا أدى ٤ خطوات وبحوزته الكرة :

- أ - رمية حرة
- ب - رمية جزائية
- ج - رمية جانبية

٦ - يحتسب على اللاعب المدافع إذا منع المهاجم من التصويب :

- أ - رمية حرة
- ب - رمية جزائية
- ج - رمية مرمى

٧ - تلعب كرة اليد

- أ - بالقدم فقط
- ب - باليد فقط
- ج - بالرأس فقط
- د - بالقدم واليد معا

٨ - محيط الكرة للسيدات من :

- أ - ٦٠ سم إلى ٧٠ سم
- ب - ٥٤ سم إلى ٥٦ سم
- ج - ٤٢ سم إلى ٤٨ سم

٩ - وزن الكرة للسيدات من :

- أ - ٣٢٥ جم إلى ٤٠٠ جم
- ب - ٤٣٥ جم إلى ٥٠٠ جم
- ج - ٥٢٥ جم إلى ٦٥٠ جم

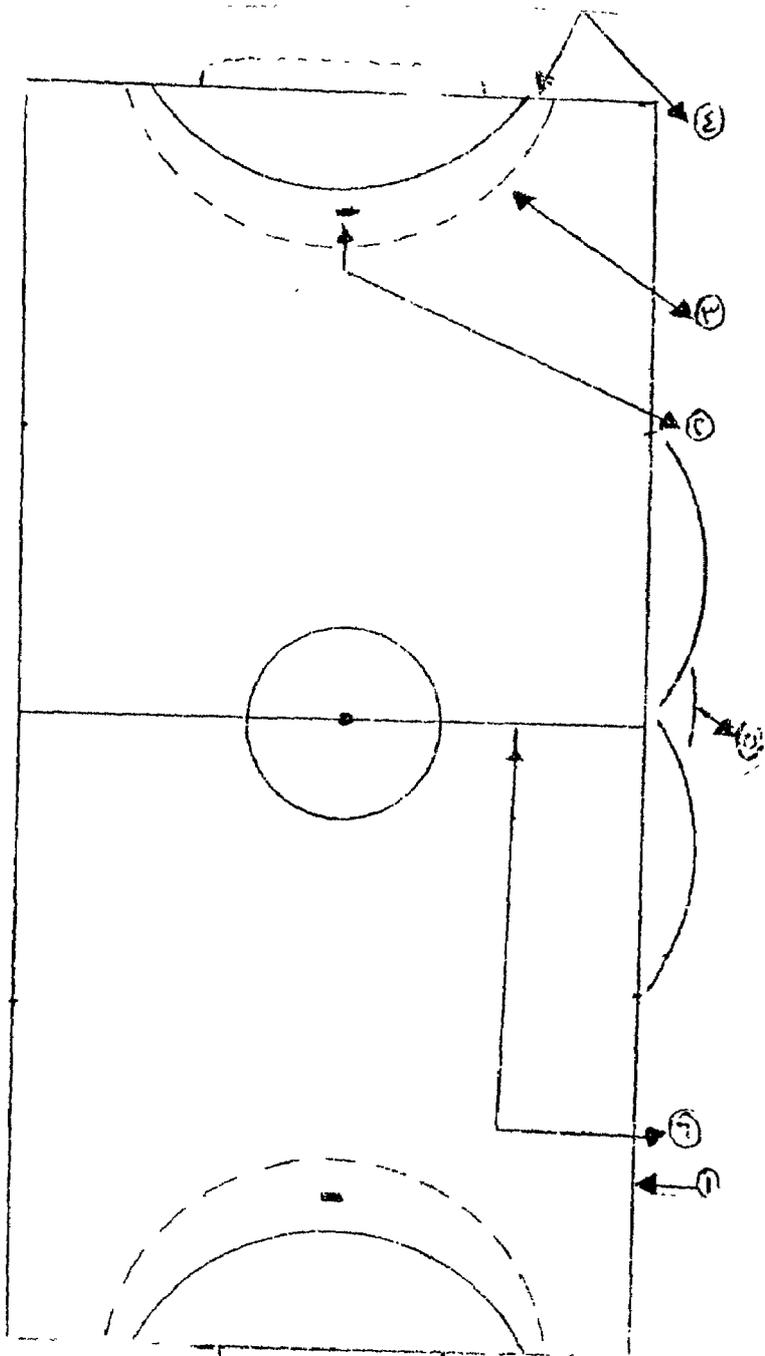
١٠ - عدد فريق كرة اليد

- أ - ١٢ لاعبة
- ب - ٨ لاعبين
- ج - ٥ لاعبين

١١ - تلعب مباراة كرة اليد من

- أ - شوتين
- ب - ثلاث أشواط
- ج - خمسة أشواط

- ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة
- ١٢ - يترك منطقة أمان خارج حدود الملعب بمقدار مترين على الأقل من الجانب و ٤ مترا خلف خط النهاية . ()
- ١٣ - تحدد منطقة المرمى بخط طوله ٦ متر وعلى بعد ٣ متر من خط المرمى . ()
- ١٤ - يرسم خط الرمية الحرة على بعد ٩ متر من خط المرمى ويسمى (خط الرمية الحرة) . ()
- ١٥ - جميع خطوط الملعب بسمك ١٠ سم ()
- ١٦ - أى لاعب يستطيع أن يدخل ويخرج من الملعب أثناء المباراة من أى مكان وفي أى وقت . ()
- ١٧ - تبدأ مباراة كرة اليد بأداء رمية إرسال من منتصف الملعب . ()
- ١٨ - تحتسب رمية حرة على اللاعب إذا تعدى بالجري بالكرة أكثر من ثلاثة خطوات . ()
- ١٩ - يجب عدم الإحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثوانى . ()



٢٠ - خط المرمى رقم

- ١ - أ
- ٢ - ب
- ٤ - ج

٢١ - خط الـ ٧ متر رقم

- ٤ - أ
- ٢ - ب
- ١ - ج

٢٢ - خط الجانب رقم

- ١ - أ
- ٦ - ب
- ٥ - ج

٢٣ - خط الرمية الحرة رقم

- ٢ - أ
- ٦ - ب
- ٢ - ج

٢٤ - خط المنتصف رقم

- ٦ - أ
- ٤ - ب
- ١ - ج

٢٥ - خط منطقة التبديل رقم

- ١ - أ
- ٥ - ب
- ٢ - ج

* معلومات مرتبطة بالأداء المهارى
ضعى علامة (✓) فى المربع المناسب على يمين العبارات :

- ١ - تشمل المهارات الأساسية الهجومية فى كرة اليد على
- أ - الإستقبال والتمرير فقط
- ب - التنطيط والتصويب والخداع فقط
- ج - الهجوم الخاطف فقط
- د - جميع ماسبق
- ٢ - فى مهارة الإستلام يتم سحب اليدين للخلف من أجل
- أ - السيطرة على الكرة فقط
- ب - لأمتصاص قوة التمرير فقط
- ج - جميع ماسبق
- ٣ - ينقسم التمرير فى كرة اليد إلى :
- أ - التمريرة الكراباجية والصدريه فقط
- ب - التمريرة البندولية والمرتدة فقط
- ج - بيد واحدة أو باليدين
- ٤ - ما أسم التمريرة التى درست لك :
- أ - التمريرة البندولية
- ب - التمريرة الكراباجية
- ج - التمريرة الصدريه
- ٥ - تستخدم التمريرة الكراباجية فى :
- أ - التمرير الطويل فقط
- ب - فى التمريرات البينية فقط
- ج - فى التصويب البعيد فقط
- د - جميع ماسبق
- ٦ - يكون شكل الذراع الرامية (الساعد والعضد) فى التمريرة الكراباجية
- أ - زاوية قائمة
- ب - زاوية حادة

□ ج - زاوية منفرجة

٧ - تؤدي التصويبة الكراباجية

- أ - من مستوى الرأس والكتف
□ ب - من مستوى أعلى الرأس ومستوى الحوض
□ ج - جميع ما سبق

٨ - يقصد بالإعداد البدني الخاص بكرة اليد هو :

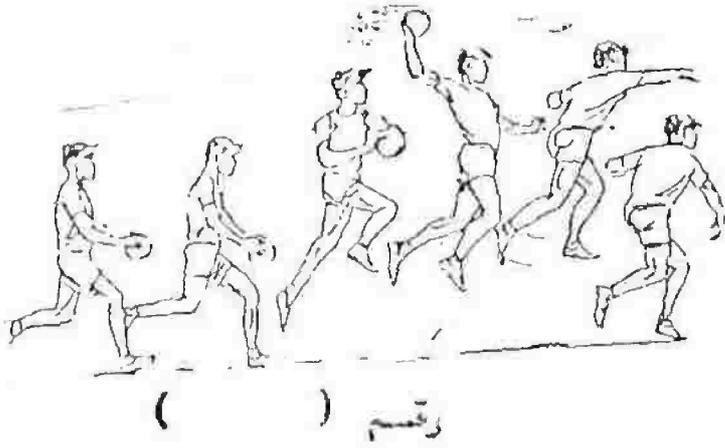
- أ - تهيئة اللاعب بدنيا
□ ب - تهيئة اللاعب نفسيا
□ ج - تهيئة اللاعب خططيا

* ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ٩ - قبل بدء الوحدة التعليمية يتم عمل تمرينات لتدفئة جميع اجزاء الجسم ()
١٠ - يستخدم التميرير كوسيلة لنقل الكرة بين اللاعبين ()
١١ - أثناء أداء مهارة التميريرة الكراباجية فى الإرتكاز تكون الرجل اليمنى أماما . ()
١٢ - أثناء إستلام الكرة يتم مد الذراعين للأمام مع أنتشاء خفيف لمفصل المرفق . ()
١٣ - عند إستخدام مهارة التميرير يمكن إستلام الكرة باليدين وببيد واحدة . ()
١٤ - يجب أن تؤدي التميريرة الكراباجية من الإرتكاز بقوة ()
١٥ - يستخدم التصويب بالوثب الطويل أثناء حدوث ثغرة بين المدافعين . ()
١٦ - يستخدم التصويب بالوثب الطويل فى حالة الإنفراد بحارس المرمى . ()
١٧ - عند تعلم خطوات التصويب بالوثب الطويل يتم عمل أكثر من ثلاث خطوات والوثب لأبعد مسافة . ()
١٨ - يتم التصويب بالوثب الطويل (أثناء مرحلة الطيران) من أقرب نقطة يصل إليها اللاعب للهدف . ()

- ١٩ - عند أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل للاعب الأيمن تكون خطوات الأقتراب يمين شمال يمين. ()
- ٢٠ - النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها عند أداء التصويب بالوثب الطويل . ()
- أ - ميل الكتف الأيسر للأمام فقط
- ب - أن تكون زاوية الذراع (الساعد مع العضد) منفرجة فقط
- ج - النزول على القدم اليسرى بعد ترك الكرة فقط
- د - جميع ما سبق
- ٢١ - يسمح للاعب الجرى بالكرة أكثر من (٤) خطوات ()
- ٢٢ - يمكن أن تكون خطوات الإقتراب بالوثب الطويل من ثلاثة خطوات أو اثنتين أو خطوة واحدة أثناء التصويب. ()

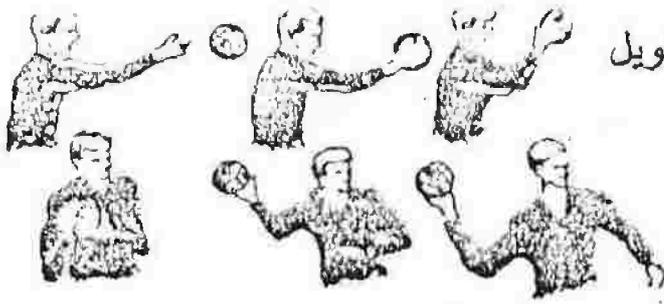
- ضعى الرقم المناسب أمام الصورة المناسبة



٢٣ -
١ - التمريرة الكراباجية

٢ - إستقبال الكرة

رقم ()



٣ - التصويب بالوثب الطويل

٢٤ -

٤ - التمريرة الصدرية

رقم ()



٥ - التصويب بالوثب العالى

٢٥ -

٦ - التصويب مع ثنى الجذع

رقم ()

معلومات عامة مصاحبة للعملية التعليمية

ضعى علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة

الخاطئة :

- ١ - يجب عدم إرتداء أى حلى أو ساعات أثناء اللعب ()
- ٢ - مسموح بإرتداء السلاسل والخواتم والنظارات الشمسية فى الملعب . ()
- ٣ - يجب إرتداء فانلة (تيشرت) قطن لأمتصاص العرق أثناء اللعب . ()
- ٤ - يجب إرتداء بدلة التدريب كاملة (ترننج) أثناء عملية الإحماء . ()
- ٥ - يجب عدم إستعمال أدوات التجميل أثناء اللعب . ()

(إختبار معرفى لطالبات الفرقة الأولى)

فى صورته النهائية

عزيزتى الطالبة أرجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها

- يجب قراءة كل سؤال بدقة
- يتم إختيار إجابة واحدة فقط كل سؤال
- تأكدى من الإجابة قبل كتابتها
- ممنوع القشط فى مكان الإجابات
- ضعى علامة (✓) داخل مربع الإجابة المختارة

الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة :

- الكلية :
- الأسم :
- السنة الدراسية :
- الشعبة :

" نموذج لطريقة الإجابة "

كرة اليد

- أ - للبنين فقط
- ب - للبنات فقط
- ج - للبنين والبنات معا

أعداد الباحثة

ع ، فادية عطية سعد

ضعى علامة (✓) داخل المربع المناسب على يمين العبارات :

- ١ - ملعب كرة اليد
- أ - مستطيل
- ب - مربع
- ج - مثلث
- ٢ - إذا أدى اللاعب أربعة خطوات وبحوزته الكرة يحتسب عليه
- أ - رمية حرة
- ب - رمية جزائية
- ج - رمية جانبية
- ٣ - يحتسب ضد اللاعب المدافع إذا منع المهاجم من التصويب
- أ - رمية حرة
- ب - رمية جزائية
- ج - رمية مرمى
- ٤ - فى مهارة الإستلام يتم سحب اليدين للخلف من أجل
- أ - السيطرة على الكرة فقط
- ب - أمتصاص قوة التمرير فقط
- ج - جميع ما سبق
- ٥ - تأسس الإتحاد المصرى لكرة اليد عام
- أ - ١٨٢٤
- ب - ١٩٣٤
- ج - ١٩٥٧
- ٦ - عدد أفراد فريق كرة اليد
- أ - ١٢ لاعب
- ب - ٨ لاعبين
- ج - ٤ لاعبين

٧ - تلعب مباراة كرة اليد من

- أ - شوطين
- ب - ثلاث أشواط
- ج - خمسة أشواط

٨ - تشمل المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد على :

- أ - الإستقبال والتمرير فقط
- ب - التتطيط والتصويب والخداع فقط
- ج - جميع ما سبق

٩ - تلعب كرة اليد

- أ - بالقدم فقط
- ب - باليد والرأس معا
- ج - بالرأس فقط
- د - بالقدم واليد معا

١٠ - ينقسم التمرير في كرة اليد الى :

- أ - التمريرة الكراباجية الصدرية فقط
- ب - التمريرة البندولية والمرتدة فقط
- ج - التمرير بيد واحدة وباليدين

١١ - النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها عند أداء التصويب بالوثب الطويل :

- أ - ميل الكتف الأيسر للأمام فقط
- ب - أن تكون زاوية الذراع (الساعد مع العضد) منفرجة .
- ج - النزول على القدم اليسرى بعد ترك الكرة فقط .
- د - جميع ما سبق

١٢ - أنضمت مصر إلى الأتحاد الدولي عام

- أ - ١٩٤٨
- ب - ١٩٦٠

ج - ١٨٤٢

١٢ - طول ملعب كرة اليد

أ - ٤٠ م

ب - ٨٠ م

ج - ٥٠ م

١٤ - وزن الكرة للسيدات من :

أ - ٣٢٥ جرام إلى ٤٠٠ جرام

ب - ٤٣٥ جرام إلى ٥٠٠ جرام

ج - ٥٢٥ جرام إلى ٢٥٠ جرام

١٥ - ما أسم التمريرة التي درست لك :

أ - التمريرة البندولية

ب - التمريرة الكراباجية

ج - التمريرة الصدرية

١٦ - عدد اللاعبين الذين يجب أن تبدأ بهم المباراة على الأقل

أ - ٥ لاعبين

ب - ٧ لاعبين

ج - ٣ لاعبين

١٧ - تستخدم التمريرة الكراباجية في :

أ - التمريرة الطويلة فقط

ب - التمريرات البينية فقط

ج - التصويب البعيد فقط

د - جميع ما سبق

١٨ - يكون شكل الذراع الرامية (الساعد مع العضد) في التمريرة

الكراباجية :

أ - زاوية قائمة

ب - زاوية حادة

ج - زاوية منفرجة

١٩ - تؤدي التصويبة الكرابجية من

- أ - مستوى الرأس والكتف
- ب - مستوى أعلى الرأس ومستوى الحوض
- ج - جميع ما سبق

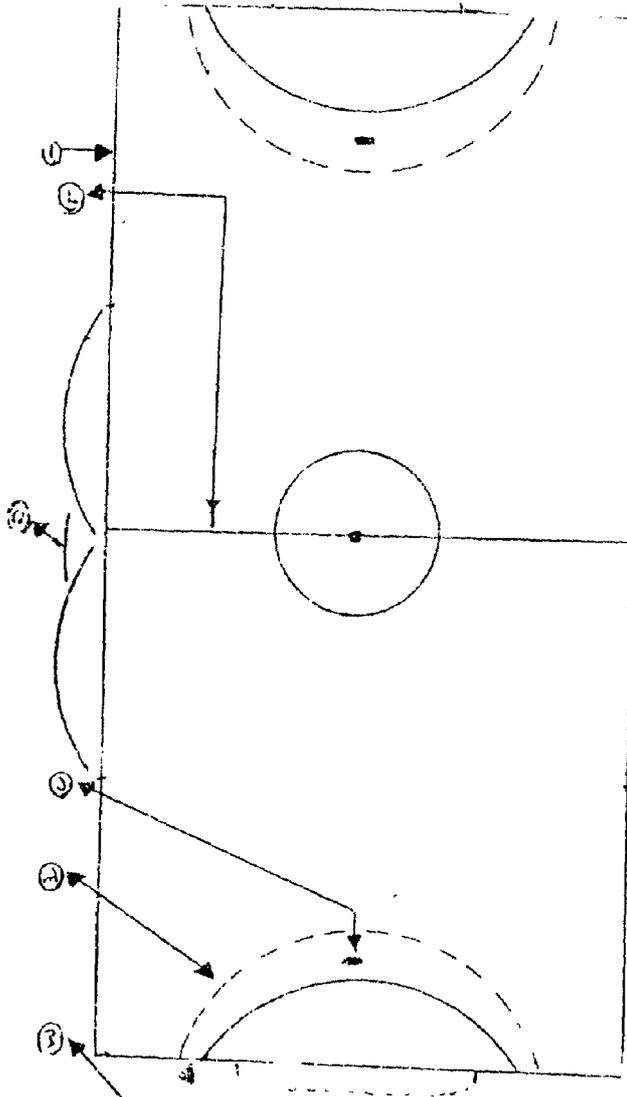
٢٠ - أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية عام

- أ - ١٩٣٤
- ب - ١٩٤٢
- ج - ١٩٩٠

٢١ - يقصد بالإعداد البدني الخاص بكرة اليد هو :

- أ - تهيئة اللاعب بدنيا
- ب - تهيئة اللاعب نفسيا
- ج - تهيئة اللاعب خططيا

أختاري الرقم الصحيح من الرسم
وضعيها في المربع المناسب :



٢٢ - خط المرمى رقم

- أ - ١
- ب - ٣
- ج - ٤

٢٣ - خط الـ ٧ متر رقم

- أ - ٤
- ب - ٢
- ج - ١

٢٤ - خط الجانب رقم

- أ - ١
- ب - ٦
- ج - ٥

٢٥ - خط المرمية الحرة رقم

- أ - ٢
- ب - ٦
- ج - ٣

٢٦ - خط منطقة التبديل رقم

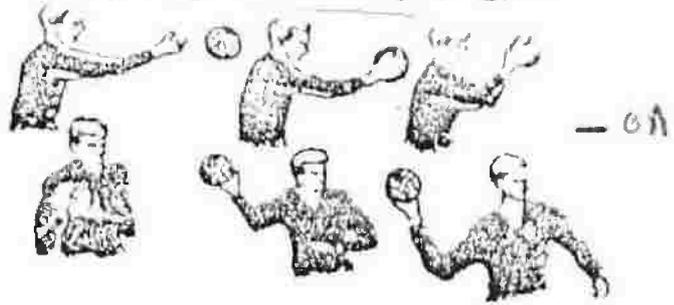
- أ - ١
- ب - ٥
- ج - ٣

- ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة
- ٢٧ - أشتركت مصر في أول بطولة أفريقية عام ١٩٥٩ ()
- ٢٨ - يجب عدم إرتداء أى حلى أو ساعات أثناء اللعب ()
- ٢٩ - تترك منطقة أمان خارج حدود الملعب بمقدار مترين على الأقل من الجانب وأربعة أمتار خلف خط النهاية . ()
- ٣٠ - جميع خطوط الملعب بسمك ١٠ سم ()
- ٣١ - قبل بدء الوحدة التعليمية يتم عمل تمرينات لتدفئة جميع أجزاء الجسم . ()
- ٣٢ - تستخدم التمرير كوسيلة لنقل الكرة بين اللاعبين ()
- ٣٣ - يجب أرتداء فائلة (تيشرت) قطن لأمتصاص العرق أثناء اللعب . ()
- ٣٤ - أثناء أداء مهارة التمريرة الكرواجية من الإرتكاز تكون الرجل اليمنى أماما إذا كان اللاعب أيمن . ()
- ٣٥ - تحدد منطقة المرمى خط طوله ٦ متر وعلى بعد ٣متر من خط المرمى . ()
- ٣٦ - أى لاعب يستطيع أن يدخل ويخرج من الملعب أثناء المباراة من أى مكان وفى أى وقت . ()
- ٣٧ - يجب عدم إستعمال أدوات التجميل أثناء اللعب ()
- ٣٨ - يرسم خط المرمية الحرة على بعد ٩ متر من خط المرمى ويسمى خط المرمية الحرة . ()
- ٣٩ - تبدأ مباراة كرة اليد بأداء رمية أرسال ومن منتصف الملعب . ()

- ٤٠ - أثناء إستلام الكرة يتم مد الذراعين للأمام مع إنشاء خفيق لمفصلي المرفق. ()
- ٤١ - يجب أن تؤدي التمريرة الكرابجية من الإرتكاز بقوة. ()
- ٤٢ - يحتاج لاعب كرة اليد القوة والسرعة والرشاقة . ()
- ٤٣ - عند إستخدام مهارة التميرير يمكن إستلام الكرة باليدين ويبد واحدة . ()
- ٤٤ - يستخدم التصويب بالوثب الطويل أثناء حدوث ثغرة بين المدافعين . ()
- ٤٥ - يجب إرتداء بدلة التدريب كاملة (الترننج) أثناء عملية الإحماء . ()
- ٤٦ - يسمح للاعب الجرى بالكرة أكثر من (٤) خطوات ()
- ٤٧ - يمكن أن تكون خطوات الأقتراب من ثلاث أو خطوتين أو خطوة واحدة أثناء التصويب . ()
- ٤٨ - يحتاج لاعب كرة اليد إلى القوة المميزة بالسرعة لكي يؤدي التميريرات الطويلة القوية . ()
- ٤٩ - يتم التصويب بالوثب الطويل (أثناء مرحلة الطيران) من أقرب نقطة يصل إليها اللاعب للهدف. ()
- ٥٠ - عند أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل للاعب الأيمن تبدأ خطوات الأقتراب يمين ، شمال ، يمين. ()
- ٥١ - مسموح بإرتداء السلاسل والخواتم والنظارات الشمسية في اللعب . ()
- ٥٢ - توفر عنصر السرعة للاعب كرة اليد يمكن اللاعب الإنتقال السريع من العمليات الهجومية إلى العمليات الدفاعية أثناء اللعب. ()
- ٥٣ - عند تعلم خطوات التصويب بالوثب الطويل يتم عمل أكثر من ثلاث خطوات والوثب لأبعد مسافة . ()
- ٥٤ - يحتسب رمية حرة ضد اللاعب إذا تعدى الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات . ()
- ٥٥ - يجب عدم الأحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني ()
- ٥٦ - تأسس الأتحاد العربي لكرة اليد عام ١٩٥٢ ()
- ٥٧ - لاعب كرة اليد يحتاج بعض الصفات البدنية من أهمها القوة المميزة بالسرعة . ()

ضعي الرقم المناسب أمام الصورة المناسبة :

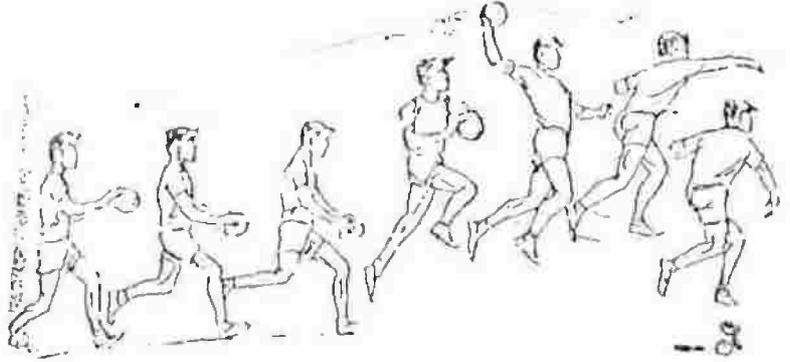
١ - التصويب بالوثب العالي



٢ - إستقبال الكرة

رقم ()

٣ - التمريرة الصدرية



٤ - التصويب بالوثب الطويل

رقم ()

٥ - التصويب مع ثني الجذع



٦ - التمريرة الكرابجية

رقم ()

٧ - التمريرة البندولية

تابع ملحق (٦ - ب)
مفتاح التصحيح للاختبار المعرفي

✓ - ٣١	أ - ١
✓ - ٣٢	أ - ٢
✓ - ٣٣	ب - ٣
x - ٣٤	ج - ٤
✓ - ٣٥	ج - ٥
x - ٣٦	أ - ٦
✓ - ٣٧	أ - ٧
✓ - ٣٨	ج - ٨
✓ - ٣٩	ب - ٩
✓ - ٤٠	ج - ١٠
✓ - ٤١	د - ١١
✓ - ٤٢	ب - ١٢
x - ٤٣	أ - ١٣
✓ - ٤٤	أ - ١٤
✓ - ٤٥	ب - ١٥
x - ٤٦	أ - ١٦
✓ - ٤٧	أ - ١٧
✓ - ٤٨	أ - ١٨
✓ - ٤٩	أ - ١٩
x - ٥٠	أ - ٢٠
x - ٥١	ج - ٢١
✓ - ٥٢	ب - ٢٢
x - ٥٣	ج - ٢٣
✓ - ٥٤	ج - ٢٤
✓ - ٥٥	ج - ٢٥
✓ - ٥٦	ب - ٢٦
x - ٥٧	x - ٢٧
٦ - ٥٨	✓ - ٢٨
٤ - ٥٩	✓ - ٢٩
٢ - ٦٠	x - ٣٠

ملحق رقم (٧)

الوحدة الأولى

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي :

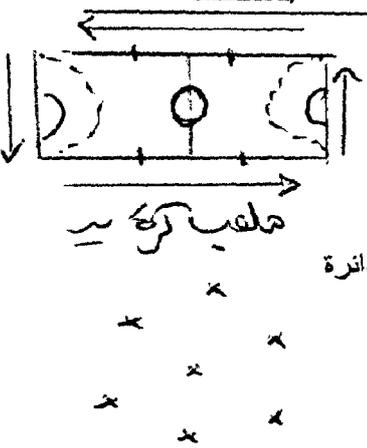
- إكساب الطالبات حب التعاون مع الزميلة
- النظام في العمل

الغرض التعليمي

- إكسابهم اللياقة البدنية
- التحكم في الكرة
- تعليم مهارة التمريرة الكرواجية

الأدوات المستخدمة

كور يد ، كور طيبة

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي إجراءات إدارية	١٠ ق ٣ ق		أخذ الغياب والحضور - جرى حول الملعب (كرة اليد) - [وقوف - تشابك اليدين] دوران الرسخين جهة اليمين (١-٤) وجهة اليسار (٥-٨) يكرر .	٣ مرات ٣ مرات	
إعداد بدني عام	٧ ق		- [الوقوف - تشابك اليدين خلف الرأس] رفع الذراعين عاليا (١-٢) الرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) يكرر (٥-٨). [الوقوف - المد أماما] مع استخدام ثقل (كور طيبة) مد الذراعين عاليا (١-٢) الرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) يكرر (٥-٨) . [الوقوف] ضغط الجذع أماما (١-) ٤) ثم ضغط الجذع خلفا (٥-٨) يكرر .	٣ مرات	

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
أعداد بدنسى خاص تدريبات تحكم فى الكرة	١٥ ق		<p>[الوقوف فتحاً] ثنى الجذع خلفاً ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع (٤-١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٨-٥) يكرر .</p> <p>[الوقوف] رفع الكعبين عالياً (التوقيت) (١ - ٤) الوثب فى المكان (٨-٥) يكرر .</p> <p>[الوقوف] دفع كرة طبية لأعلى باليد اليمنى (٤-١) وباليسرى (٥ - ٨) يكرر .</p> <p>[الوقوف فتحاً : المد جانباً) رفع كرة طبية من أعلى الرأس (٢-١) لقفها (٤-٣) باليد اليسرى يكرر (٨-٥) .</p> <p>[الوقوف] رمى الكرة لأعلى والتصفيق مرتين (٢-١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٤-٣) يكرر (٨-٥) بزيادة عدد الصققات .</p> <p>[الوقوف] رمى الكرة لأعلى والصقف أمام الجسم وخلف الظهر (٢-١) ، يكرر (٨-٥) .</p> <p>[الوقوف] دوران الكرة حول الوسط دون لمسها للجسم (١ - ٨) يكرر .</p> <p>[الوقوف] المشى بخطوة الطعن (بالرجل اليمنى) مع تسليم الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى (أسفل الرجل الأمامية) ، يكرر بالرجل اليسرى .</p>	٤ مرات ٣ مرات ٣ مرات ٣ مرات	
	٦٠ ق	المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات	<p>أبحث عن طرق مختلفة لرمى على الحائط ؟</p> <p>استجابات متعددة</p> <p>هل يمكن رميها بيد واحدة على الحائط ؟</p> <p>استجابات متعددة</p> <p>ماهى زاوية الذراع المناسبة حتى ترمى الكرة بقوة؟</p> <p>استجابات متعددة</p>		

الوحدة الثانية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي

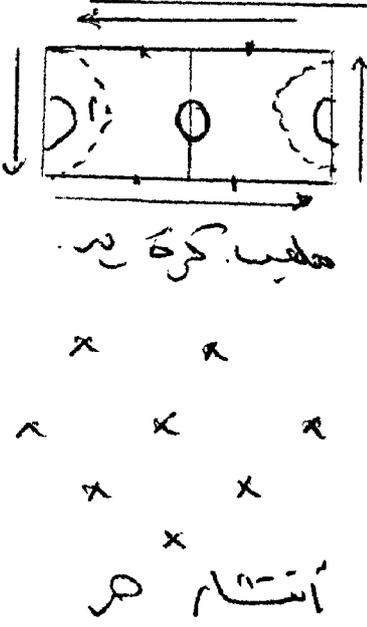
- إكساب الطالبات حب التعاون مع الزميلة .
- النظام في العمل .

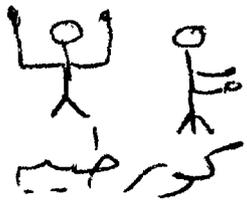
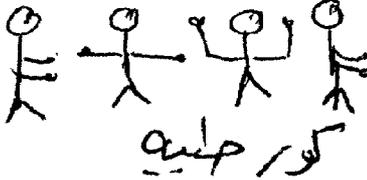
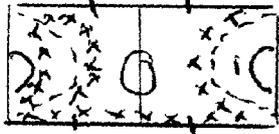
الغرض التعليمي

- إكسابهم اللياقة البدنية
- التعود على استعمال الكرة
- تعليم مهارة التمرير وإستلام الكرة (التمريرة الكرياجية)

الأدوات المستخدمة

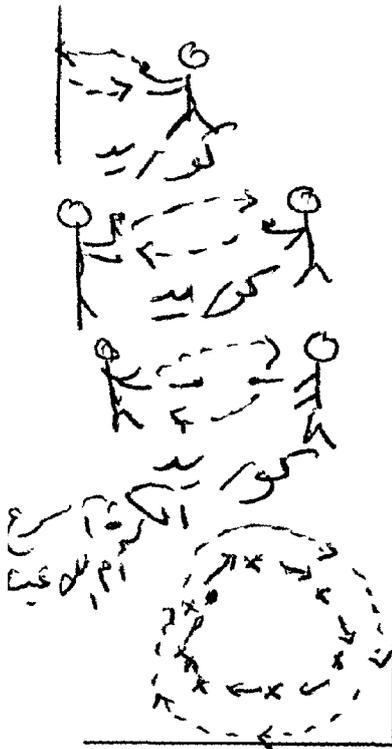
كور طبيه ، كور يد .

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي إجراءات إدارية أعداد بدني عام	١٠ ق ٣ ق ٧ ق		أخذ الغياب والحضور - مشى وجرى حول الملعب (كرة اليد) - جرى بطول الملعب وجرى بالظهر (بعرض الملعب) . - جرى بطول الملعب ورفع القدمين للخلف. [الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين بجانب الجسم (٨-١). [الوقوف] الذراعين بجانب الجسم التوقيت فى المكان (٨-١) مع تحريك اليدين أماما (٢-١) عاليا (٤-٣) جانبا (٦-٥) نزول اليدين بجانب الجسم (٨-٧) يكرر (١٦-١). [وقوف - تشابك الأيدي] دوران الرسغين جهة اليمين (٤-١) وجهة اليسار (٨-٥) يكرر.	٥ مرات مرتين	

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
إعداد بدنى خاص قوة عضلات الذراعين	١٥ ق		- [الوقوف - المد أماما] مع استخدام ثقل (كور طبية) مد الذراعين عاليا (٢-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٤-٣) يكرر (٥-٨).	٣ مرات	 كور طبيه
			- [الوقوف] مع استخدام ثقل (كور طبية) رفع الذراعين أماما (٢-١) ثم عاليا (٤-٣) ثم جانبا (٦-٥) ثم الرجوع للوضع الابتدائي (٨-٧) يكرر .	مرتين	 كور طبيه
مرونة			- [الوقوف فتحا - المد عاليا] ميل الجذع أماما وأسفل والضغط باستمرار (٤-١) الضغط لأعلى وللخلف (٨-٥) يكرر .	مرتين	
رشاقة		المعلمة	جري زجراجى على خطوط الملعب ما شكل الاصابع أثناء استقبال الكرة وقبل وقوعها على الارض ؟ [مستديرة بشكل الكرة ، منتشرة ومفتوحة للخارج ، يد أسفل يد] .	٣ مرات	 ملعب كرة يد
		مفتاح للتوجيه الطالبات المعلمة	وما شكلها أثناء استقبالها أعلى الرأس؟		كور يد
		مفتاح للتوجيه الطالبات المعلمة	الاصابع منتشرة للخارج - الاصابع مستديرة بشكل الكرة - الاصابع مضمومة بجانب بعضهما		كور يد
		مفتاح للتوجيه الطالبات المعلمة	استجابات متعددة ما شكل الاصابع أثناء استقبالها عند مستوى الحوض والركبة ؟ جربوا واستنتجوا .		كور يد
		مفتاح للتوجيه الطالبات المعلمة	استجابات متعددة فى حالة عدم مسك الكرة وهى فى الهواء فكيف تقومين بايقافها ؟ [تقومين بضربها للأمام ، أم تقومين بضربها لأسفل] .		كور يد
		مفتاح للتوجيه الطالبات المعلمة	استجابات متعددة ولماذا ؟ اجابات متعدده		كور يد

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
		المعلمة	كيف تقومين بإيقاف الكرة إذا كانت متدحرجة على الأرض		
		ملحوظة	وإذا كانت أتية من أمامك ؟		
		الطالبات	استجابات متعددة		
		المعلمة	ما شكل جسمك واليدين أثناء إيقافها		
		وهي تسير بجانبك ؟	استجابات متعددة		
		الطالبات	[أخذ خطوة طعن يد أسفل الكرة		
		مفتاح	ويد فوقها ، الجرى وراء الكرة		
		للتوجيه	ومسك الكرة من أعلى] .		
		المعلمة	جربوا وأستنتجوا		
		الطالبات	استجابات متعددة		
		المعلمة	ماشكل المرفقين أثناء إستقبال الكرة		
			من مستوى الكتف الرأسى .		
		مفتاح	[اليدين أمام الوجه - اليدين أماما		
		للتوجيه	مع فرد الكوعين - اليدين أماما مع		
			ثنى الكوعين للخارج قليلا] .		
			جربوا وأستجوا .		
		الطالبات	إستجابات متعددة		
		المعلمة	ماهو أفضل طريقة لإستقبال الكرة ؟		
		مفتاح	[يد واحدة ، باليدين معا - بيد ثم		
		للتوجيه	الأخرى] .		
			إستجابات متعددة .		
		المعلمة	ماهو أفضل طريقة للوقفة الصحيحة		
			أثناء أداء الرمي ؟		
		مفتاح	الرجلين (مضمومة - مفتوحة بجانب		
		للتوجيه	بعضهما - رجل متقدمة عن		
			الأخرى] .		
			جربوا وأستنتجوا		
		الطالبات	إستجابات متعددة		
		المعلمة	هل حركة مرجحة الذراع للخلف ثم		
			رمي الكرة هي المسنولة عن قوة		
			الرمية فقط ؟		
			جربوا وأستجوا		
		مفتاح	[الذراع فقط - الذراع والجذع ،		
			الذراع والجذع .		

التشكيلات والأدوات المستخدمة	التكرار	الشرح	ملاحظات	الزمن	المحتوى
		متى تستخدم هذه المهارة ؟ إجابات متعددة هل يمكن عن طريقها إحراز هدف؟ إجابات متعددة ماهى فائدة خطى الجانب وخط النهاية ؟ إجابات متعددة ماهى فائدة خط المنتصف ؟ إجابات متعددة ماهى فائدة خط الـ ٩ متر (خط الرمية الحرة) ؟ إجابات متعددة ماهى فائدة خط رمية الـ ٧ أمتار ؟ إجابات متعددة ماهى فائدة خط منطقة المرمى خط (الـ ٦ متر) . إجابات متعددة يوجد منطقة أمان خلف خط النهاية حوالى ١ متر وخط الجانب حوالى ٢ متر على الأقل . رسم الملعب ومقاييسه . * تدريبات تطبيقية *	المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات معلومة المعلمة		تدريبات تطبيقية على المهارة
		- تبادل تمرير وأستلام الكرة على حائط التدريب . - تبادل تمرير وأستلام الكرة بين لاعبين من الثبات . - تبادل تمرير وأستلام الكرة بين لاعبين مع التحرك للأمام وللخلف . - تبادل تمرير وأستلام بين ثلاث لاعبين وتبادل أماكنهم . - زيادة عدد الكرات أثناء التدريب على التمرير . - زيادة عدد اللاعبين أثناء التدريب على التمرير . - مباراة تدريبية على التمرير والأستلام . لعبة صغيرة (الكرة أسرع أم اللاعب .		٥ ق	الجزء الختامى



الوحدة الثالثة

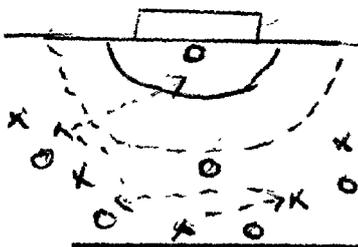
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي : إكسابهم التعاون ، القيادة مع الزملاء ، حب العمل
الغرض التعليمي : تعليم مهارة التصويبة الكرابجية من الثبات
الأدوات المستخدمة : كور يد ، كور طبية ، حبال ، أقماع

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي إجراءات أدارية أعداد بدني عام	١٠ق ٣ق ٧ق		أخذ الغياب والحضور جري حول الملعب (كرة يد) مرجحات الذراعان للأمام والخلف [الوقوف] تشابك أصابع اليدين ، دوران رسخ اليدين دورة كاملة جهة اليمين ثم جهة اليسار (٨-٥) .	مرتين ٣ مرات ٣ مرات	
			[وقوف - المد أمام] ضم وفرد الإصابع (٢-١) ثم الذراعين جانباً ضم وفرد الأصابع (٤-٣) ويكرر (٨-٥)	مرتين	
			[الوقوف] ضغط الجذع أماماً وأسفل (٤-١) والضغط خلفاً (٨-٥) يكرر	مرتين	
			[وقوف فتحاً] دوران الركبتين للخارج (٤-١) وللداخل (٨-٥) يكرر	مرتين	
إعداد بدني خاص قوة الذراعين	١٥ق		- [الوقوف] مسك كرة طبية باليد اليمنى بجانب الجسم وقذفها لأعلى واستلامها بنفس اليد (٤-١) يكرر باليد الأخرى (٨-٥) ويكرر رمي كرة طبية لأبعد مسافة . الخط بالحبل	٤ مرات	
قدرة الذراعين قوة عضلات الرجلين رشاقة الجزء الرئيسي	٦٠ق		جري جزاجي بين الأقماع - التمرير على الحائط باليدين فوق الراس - التمرير على الحائط باليدين أمام الصدر - التمرير على الحائط باليدين أسفل الحوض مستوى الركبة .		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
		المعلمة	وذلك للمراجعة على مستويات الاستلام ومراجعته على التمريره الكرابجية على الحائط (من الثبات) هل يمكنك أداء التمريره الكرابجية من مسافه بعيده ؟		
		الطالبات	استجابات متعدده		
		المعلمه	حاولي أن ترميها بأقصى قوة لديكي		
		الطالبات	استجابات متعدده		
		المعلمه	هل يمكن استخدام هذه المهارة للتصويب		
		المعلمة	جربوا واستنتجوا		
		الطالبات	استجابات متعدده		
		المعلمة	حاولي أن تتبعدي أكبر مسافة ممكنه من الهدف بشرط أن تدخل الكرة الهدف مباشرة.		
		الطالبات	استجابات متعدده		
			ماهو مسار الكرة أثناء توجيهها للهدف ؟		
		المعلمة	ماهو وضع اليد أثناء أداء الرمية ؟		
		مفتاح	(في خط مستقيم ، على هيئة قوس)		
		للتوجيه			
		المعلمة	جربوا وأستنتجوا		
		الطالبات	إستجابات متعدده		
		مفتاح	[خلف الكرة ، تحت الكرة ، فوق الكرة]		
		للتوجيه			
		الطالبات	إستجابات متعدده		
		المعلمة	ماهي الوقفة الصحيحة أثناء أداء الرمية ؟		
		مفتاح	[الرجلين بجانب بعضهما ، رجل متقدمة عن الأخرى] .		
		المعلمة	وأي منها ؟ ولماذا ؟		
		الطالبات	إستجابات متعدده		
			هل تستطيعي استخدام جذعك أثناء الرمي ؟		
		مفتاح	(الجذع) [مثني للأمام ، للخلف ،		
		للتوجيه	دورانه جهة اليسار ، دورانه جهة اليمين] .		
		الطالبات	إستجابات متعدده		
		المعلمة	ماشكل يديكي بعد التخلص من الكرة ؟		
		مفتاح	[مفرودة للأمام ، مفرودة ولأسفل ،		
		للتوجيه	مفرودة ولأعلى] .		
		الطالبات	استجابات متعدده		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
		المعلمة	هل يفضل المتابعة بالرجل بعد التخلّص من الكرة ؟		
		المعلمة الطالبات	جربوا واستنتجوا استجابات متعددة		
		المعلمة	هل يفضل توجيه الكرة في زوايا الهدف سواء العليا أم السفلى أما في منتصف الهدف ؟ ولماذا ؟		
		الطالبات المعلمة	إجابات متعددة أداء نموذج للمهارة		
		الطالبات	ما هو أسم المهارة التي أدّيت ومتى تستخدم ؟		
		الطالبات المعلمة	إجابات متعددة ما هو الزمن المحدد لمباراة كرة اليد؟ هل هو [٦٠ دقيقة ، ٢٠ دقيقة ، ٢ دقيقة] .		
		الطالبات المعلمة	إجابات متعددة هل يبقى لفريق الواحد في نصف الملعب طوال المباراة أم يتبادلان نصفى الملعب ؟		
		الطالبات المعلمة	إجابات متعددة الآن أمامك كرة اليد أو صفيها كما تريها ؟		
		مفتاح للتوجيه الطالبات	[مستديرة ، مربعة ، بيضاوية] إجابات متعددة		
		المعلمة	غلاف الكرة مصنوع من [البلاستيك الجلد ، الخشب] .		
		الطالبات ملحوظة	إجابات متعددة محيط الكرة ما بين [٥٤ سم ، ٥٩ سم] للسيدات . وقنفها ما بين [٣٢٥ جم ، ٤٠٠ جم] للسيدات .		
تدريبات تطبيقية			تدريبات تطبيقية - التمير على الحائط من مسافة طويلة - التمير بين اللاعبين لمسافة طويلة - التمير على الهدف من منتصف الملعب	١٥ مرة ١٠ مرات	
الجزء الختامي	٥٥		مباراة ختامية (مكونة من ٣ تمريرات لكل فريق ثم تنتهى بالتصويب على الهدف .		



الوحدة الرابعة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الغرض التربوي : إكساب الطالبات حب العمل ، اكسابهم الطالبات احترام
والاوامر والطاعة

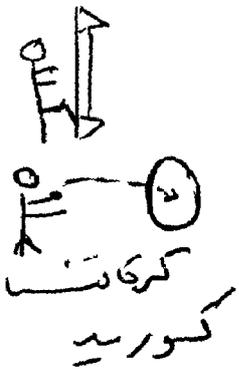
الغرض التعليمي :

- اكسابهم اللياقة البدنية

- إكسابهم مهارة التمريرة الكرابجية من الجرى

الأدوات المستخدمة : كور يد ، كور طبية ، مقاعد سويدية - كور تنس

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدى إجراءات إدارية أعداد بدنى عام	١٠ ق ٣ ق ٧ ق		أخذ الغياب والحضور جرى حول الملعب (كرة يد) [الوقوف فتحا المد عرضا] دوران الذراعين أماما (١ - ٨) يكرر للخلف (١ - ٨).	٣ مرات ٣ مرات	
			[الوقوف - فتحا] ثنى الجذع أماما (١-٤) الرجوع للخلف (٥ - ٨) يكرر .	٣ مرات	
			[الوقوف - فتحا] ثبات الوسط دوران الجذع يمينا (١-٤) لليساار (٥ - ٨) يكرر .	مرتين	
			[الوقوف] دوران الركبتين للداخل (١-٨) يكرر للخارج (١-٨) [الوقوف] دوران مشط الرجل اليمنى للخارج (١-٤) وللداخل (٥-٨) (٨) يكرر بالرجل اليسرى (١-٨)	مرتين ٣ مرات	
أعداد بدنى خاص قدرة ذراعين	١٥ ق		- [الوقوف] رمى كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة باليد اليمنى يكرر باليد اليسرى . - [الوقوف (: تشابك اليدين)] جذب ذراع الزميلة . - [الوقوف (: مسك كرة طبية)] دفع كرة للأمام للأعلى مع إستلام كرة الزميلة فى نفس الوقت .		
قوة ذراعين					
قدرة وتوافق					

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
قوة الرجلين			- [وقوف نصفاً] الوثب على المقعد السويدي مع تبادل الرجلين (٨-١) ويكرر . - [وقوف] رمي كرة تنس على دائرة مرسومة على الحائط ومسكها قبل وقوعها على الأرض .	٤ مرات	
دقة					
الجزء الرئيسي	٦٠		- إعادة على التمريرة الكرواجية من الثبات . هل يستطيع اللاعب مسك الكرة والجرى أى عدد من الخطوات ؟ أم يحدد القانون عدد من الخطوات معينة لكل لاعب أثناء مسكة للكرة ؟ إجابات متعددة ماعدد الخطوات التى يستطيع اللاعب جريها أثناء احتفاظه بالكرة ؟ إجابات متعددة [١ ، ١٠ ، ٣] إجابات متعددة ماهى القدم التى تبدأ بها هذه الخطوات ؟ [اليسرى ، اليمنى] جربوا وأستنتجوا هل تختلف هذه القدم من لاعب إلى آخر ؟ إجابات متعددة ولماذا ؟ إجابات متعددة ماهو مستوى الكرة أثناء أداء خطوتك ؟ [أمام الصدر ، مستوى الحوض ، أعلى الرأس] . جربوا وأستنتجوا . إستجابات متعددة كيف يمكنك مسك الكرة أثناء أداء الخطوات ؟ [بيد واحدة ، أم باليدين] ولماذا إستجابات متعددة		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
		المعلمة	متى يتم رفع اليد لتوجيه الكرة على الهدف ؟		
		مفتاح للتوجيه الطالبات	[فى الخطوة الأولى ، الثانية ، الثالثة] ولماذا . إستجابات متعددة		
		المعلمة	ماشكل الجذع أثناء توجيه الكرة على الهدف ؟		
		مفتاح للتوجيه الطالبات	[دورانه ربع لفة ، مواجهة ، مائل للخلف] . إستجابات متعددة		
		المعلمة	ماهو شكل اليد الأخرى أثناء توجيه الكرة على الهدف ؟		
		مفتاح للتوجيه الطالبات	[دورانها للخلف ، للأمام ، بجانب الجسم] . إستجابات متعددة		
		المعلمة	ماهو شكل الذراع الرامية بعد التخلص من الكرة ؟		
		المعلمة الطالبات	إستجابات متعددة		
		المعلمة	هل يتم متابعة رسغ اليد للكرة ؟		
		المعلمة الطالبات	إستجابات متعددة		
		المعلمة	ولماذا		
		المعلمة الطالبات	إجابات متعددة		
		المعلمة	هل يفضل متابعة الحركة بالجري بعد تخلصك من الكرة ؟		
		المعلمة	جربوا وأسنتجوا		
		المعلمة الطالبات	ولماذا ؟ إجابات متعددة		
		المعلمة	- إعطاء نموذج للمهارة		
		المعلمة الطالبات	- ماهو أسم المهارة التى أدت ؟ إجابات متعددة		
		المعلمة	ومتى تستخدم ؟ وماهى مميزاتها ؟		
		المعلمة (معلومة)	إجابات متعددة		
		المعلمة	يوجد فى نصفى الملعب منطقة تسمى بمنطقة التبديل يسمح فيها بدخول وخروج اللاعبين أثناء اللعب .		
		المعلمة	هل يعاقب اللاعب الذى يدخل ويخرج من أى جزء فى الملعب أم لا ؟		
		المعلمة الطالبات	إجابات متعددة		
			ولماذا ؟		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء الختامي	٥٥	مفتاح للتوجيه معلومة	<p>فإذا أخطأ اللاعب فكيف يعاقبه القانون ؟ يعطى له [رمية حرة ، رمية جزائية ، رمية جانبية] . يتكون فريق كرة اليد من ١٢ لاعب يسمح بـ ٧ لاعبين بالتواجد داخل الملعب والباقي بدلاء . تدريبات تطبيقية - التمرير والإستلام على الحائط من الثبات . - التمرير والإستلام كسل (:) بالجري - [الوقوف] خلف خط الـ ٩ متر محاولة أخذ الثلاث خطوات التسجيل على المرمى . - تمرير (:) ثم أخذ الثلاث خطوات والتسجيل على المرمى . لعبة صغيرة عبارة عن تمرير وإستلام بين الطالبات والتسجيل على الهدف .</p>		

الوحدة الخامسة

- زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة
- الغرض التربوي :
- إكساب الطالبات حب المادة
 - أحترامهم للذات
 - النظام فى العمل والتعاون

- الغرض التعليمي :
- إكسابهم اللياقة البدنية
 - إكسابهم مهارة التصويب بالوثب الطويل

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدى إجراءات إدارية أعداد بدنى عام (الإحماء)	١٠ ق ٣ ق ٧ ق		أخذ الغياب والحضور جرى حول الملعب (كرة يد) - [الوقوف] دوران رسغ القدم جهة اليمين (١-٤) ثم يكرر جهة اليسار (٥-٨) ، يكرر فى القدم الأخرى (١-٨).	٣ مرات ٤ مرات	
			- [الوقوف : ثنى الجذع أماما] وضع اليدين على الركبتين - دوران الركبتين جهة اليمين (١-٤) يكرر جهة اليسار (٥-٨).	٢ مرة	
			- [الوقوف فتحا . الذراعان عاليا] ميل الجذع أسفل مع لمس اليدين الأرض (١-٨).	٣ مرات	
			- [الوقوف - المد عرضا] عمل دورات بالذراعين للخارج (١-٨) يكرر للداخل (١-٨).	٢ مرة	
أعداد بدنى خاص قوة عضلات ذراعين قوة عضلات الذراعين	١٥ ق		[الوقوف . المد عرضا] رمى كرة طبية لأبعد مسافة للأمام . [الوقوف] (:) عربة الفول بطول الملعب .		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
قوة عضلات الرجلين رشاقة الجزء الرئيسي	١٠ دق	المعلم التلاميذ مفتاح للتوجيه المعلم مفتاح للتوجيه الطالبات معلومة المعلم الطالبات المعلم	<p>[الوقوف] مسك كرة طبية بين القدمين الوثب أماما لنصف الملعب والرجوع لمكان البداية مرة أخرى .</p> <p>- جرى جزاجى بين الأقدام - جرى عكس الإشارة</p> <p>١ - مراجعة على التمريرة الكرابجية من الثبات .</p> <p>٢ - مواجهة على التصويب بالجرى .</p> <p>- أبحثى عن طرق مختلفة للوثب للأمام ؟</p> <p>إستجابات متعددة هل يمكن أن تثبى بقدم واحدة ؟ إستجابات متعددة . وماهى أفضل قدم للوثب للأمام ؟ (القدم اليمنى ، القدم اليسرى)</p> <p>- إذا وثبتى بقدم واحدة فذلك يسمى هل تستطيعى أستخدام أدوات مساعدة للوثب للأمام أقصى مسافة ممكنة ؟</p> <p>- زميلتك ، مقعد سويدي ، حبل ، عصا ، كرة طبية ، خطوط على الأرض .</p> <p>إستجابات متعددة .</p> <p>- إذا كان قانون اليد ينص على عدم جرى اللاعب بالكرة أكثر من ثلاث خطوات .</p> <p>- ماهو عدد الخطوات التى يجب على اللاعب أخذها قبل الإرتقاء ؟</p> <p>إجابات متعددة ماهى القدم التى تبدأ بها خطوات الجرى (الأقتراب) ؟ إستجابات متعددة</p> <p>- إذا وثبتى على قدم واحدة فكيف يكون شكل رجلك الأخرى فى الهواء ؟</p>		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
		مفتاح للتوجيه	(زاوية قائمة للأمام ، زاوية قائمة للجانب) . جربوا وأستتجروا		
		الطالبات	إستجابات متعددة ولماذا		
		الطالبات	إجابات متعددة		
		المعلم	ما هو شكل جذعك أثناء تخلصك من الكرة ؟		
		مفتاح للتوجيه	- الجذع (مستقيم - مائل للأمام - مائل للخلف) جربوا وأستتجروا		
		المعلمة	من هو حارس المرمى ؟		
		الطالبات	إجابات متعددة		
		المعلمة	ما هو المسموح لحارس المرمى ؟		
		الطالبات	إجابات		
		المعلمة	ما هو غير المسموح لحارس المرمى ؟		
		الطالبات	إجابات		
		معلومة	يقف حارس المرمى في منطقة تسمى بمنطقة المرمى منطقة الـ ٦ متر .		
		المعلمة	فهي منطقة خاصة بحارس المرمى فقط		
			متى يعاقب القانون عندما يدخل اللاعب منطقة المرمى ؟		
		الطالبات	إجابات متعددة		
		المعلمة	لا يعاقب القانون عندما يدخل اللاعب منطقة المرمى ؟		
		الطالبات	إجابات متعددة		
			تدريبات تطبيقية		
			كل [:] تمرير وإستلام من الحركة بطول الملعب وينتهي بالتصويب بالجري .		
			[الوقوف] تنطيط الكرة ثم التصويب من الجري .		
			لعبة صغيرة		
الجزء الختامي	٥ ق				

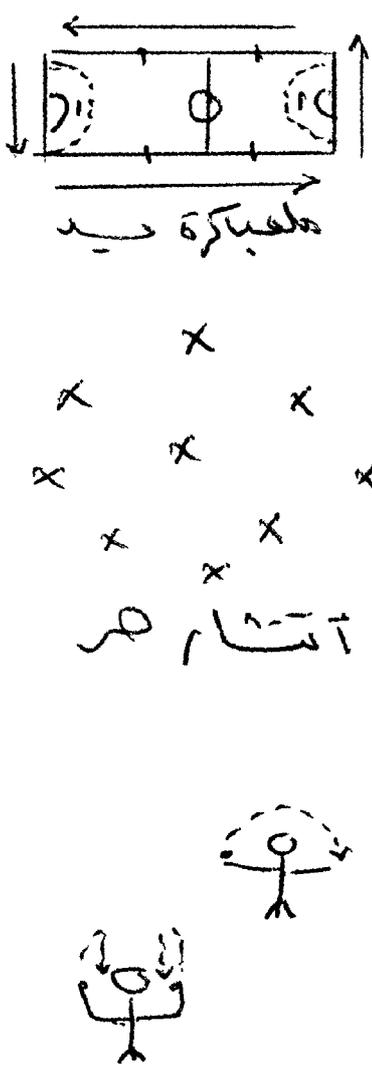
الوحدة السادسة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

- الغرض التربوي : إكساب الطالبات حب المادة
- أحترامهم للذات
- النظام فى العمل والتعاون

الغرض التعليمى :

- إكسابهم اللياقة البدنية
- إكسابهم مهارة التصويب بالوثب الطويل

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
الجزء التمهيدي إجراءات إدارية (الإحماء)	١٠ ق ٣ ق ٧ ق		أخذ الغياب والحضور جرى حول الملعب (كرة يد) - [الوقوف . المد أماما] ضم وفرد الأصابع (١-٨). - [الوقوف] التوقيت فى المكان مع تحرك الذراعين عاليا وأسفل. - [الوقوف] دوران الذراع اليمنى للخارج (١-٤) والعكس للذراع الأخرى (٥-٨) يكرر بالذراع الأخرى . - [وقوف . فتحا] ميل الجذع للأمام (١-٢) والرجوع للوضع الابتدائى (٣-٤) يكرر (٥-٨). - [وقوف . فتحا] ميل الجذع على القدم اليمنى (١-٢) ثم المنتصف (٣-٤) ثم على القدم اليسرى (٥-٦) والرجوع للوضع الابتدائى (٧-٨) يكرر .	٣ مرات ٤ مرات ٣ مرات ٣ مرات ٣ مرات ٣ مرات	
إعداد بدنى خاص قوة عضلات الذراعين	١٥ ق		- [الوقوف فتحا . المد عرضا] تبادل دفع الكرة بين الذراعين (١-١) ٢) يكرر (٣-٨). [الوقوف - المد عرضا] دفع الكرة طبية لأعلى ثم مسكها قبل سقوطها ٢) يكرر (١-٨).		

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
قوة عضلات الجذع			- [الوقوف فتحاً . المد الزراعين عالياً] مسك ثقل باليدين ، ميل الجذع للأمام وهزة (١-٤) ميل الجذع للحلف (٥-٨) يكرر .		
قوة عضلات الرجلين			[الوقوف] مسك كرة طبية بين القدمين الوثب بالأقدامين حتى منتصف الملعب .		
قوة عضلات الرجلين			[الوقوف] مسك كرة طبية بالأقدامين الوثب بالأقدامين للخلف الرجوع لبداية الملعب .		
رشاقة			[الوقوف] جرى بزوايا في الملعب .		
الجزء الرئيسي	٦٠ ق		مراجعة عامة على : ١ - خطوات الأقتراب ٢ - خطوة الأرتقاء ٣ - شكل الرجل الحرة في الهواء - هل تستطيع مسك الكرة أثناء خطوات الأقتراب ؟ - جربوا وأستنتجوا إستجابات متعددة - كيف تنتقل الكرة من اليدين إلى يد واحدة وماهو الوقت المناسب لتنقلها ؟ (أثناء خطوات الأقتراب ، في لحظة خطوة الأرتقاء) . جربوا وأستنتجوا . متى تتركى الكرة من يديك ؟ إستجابات متعددة ماشكل الزراع (الساعد مع العضد) (زاوية حادة ، منفرجة ، قائمة) إستجابات متعددة - إعادة على التمريرة الكرابجية ماشكل ذراعك في نهاية الحركة ؟ جربوا وأستنتجوا يجب ترك الكرة قبل نزولك على الأرض حتى لاتحسب الخطوة الرابعة عليكى . عمل الحركة كاملة الخطوات مع الأرتقاء مع الحركة الكرابجية للزراع . - إعطاء نموذج للمهارة		كرة تنس
		المعلم			
		المعلمة			
		الطالبات			
		المعلم			
		مفتاح			
		للتوجيه			
		الطالبات			
		المعلم			
		الطالبات			
		المعلم			
		مفتاح			
		التوجيه			
		الطالبات			
		المعلم			
		الطالبات			
		معلومة			
		هامة			
		المعلم			
		المعلم			

المحتوى	الزمن	ملاحظات	الشرح	التكرار	التشكيلات والأدوات المستخدمة
تدريبات تطبيقية	٥ ق	التلاميذ المعلم الطالبات المعلمة الطالبات المعلمة الطالبات معلومة المعلمة الطالبات	<p>إجابات متعددة - متى تستخدم هذه المهارة ؟ - إجابات متعددة .</p> <p>يسمح للاعب اللعيب وحيدة مسموحات يستطيع أن يفعلها دون عقوبة ؟ فما هي ؟ إجابات متعددة ماهي الغير مسموح للاعب إجابات متعددة لكل لاعب ثلاث خطوات فقط أثناء حيازته للكرة . متى يعتبر الحكم الخطوة قد تمت ؟ إجابات متعددة</p> <p>* تدريبات تطبيقية على المهارة</p> <p>١ - الوقوف من خط الـ ٩ متر ثم أخذ خطوات والتدريب على الهدف مع مراعاة الوثب لأبعد مسافة داخل الدائرة .</p> <p>٢ - كل (..) لاعب يقف عند خط الـ ٩م والكرة في يده واللاعب الأخرى يجرى ثم أخذ الكرة من على اليد ثم أخذ ٣ خطوات والتصويب .</p> <p>٣ - يكرر (٢) بعد إستلام الكرة من اللاعب .</p> <p>٤ - يكرر (٣) مع التمرير للاعب ثم الجرى ثم التمرير مرة أخرى ثم التصويب بالوثب الطويل .</p> <p>٥ - عمل المهارة مع وضع دفاع سلبي .</p> <p>٦ - عمل المهارة مع وضع دفاع إيجابي .</p> <p>عمل مباراة تنافسية بين الطالبات تتضمن التمريرة الكراباجية مع التصويب بالوثب الطويل .</p>		

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الأجنبية

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم الألعاب

تأثير استخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف الموجه على الإنجاز المعرفى والمهارى لبعض المهارات الأساسية فى كرة اليد

بحث مقدم من

فادية عطية سعد محمد

المعيدة بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

أستاذ دكتور / ناهد محمود سعد
أستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية بكلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة

أستاذ دكتور / ثناء عبدالمعيد عمارة
أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ورئيسة قسم
الألعاب سابقا

القاهرة

١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث وأهميته

تسهم التربية الرياضية بدور فعال في تحقيق غرض التعليم العام وهو تكوين الشخصية المتكاملة للنماء جسميا وعقليا وخلقيا وإجتماعيا إلى جانب تنمية الميول نحو ممارسة الرياضة .

غير أن الإتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعو إلى ايجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيؤها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الإهتمام من المعلم إلى المتعلم ليقف الأخير موقفا ايجابيا نشطا في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة .

وقد لاحظت الباحثة من خلال قيامها بالتدريس بالكلية في مادة كرة اليد أن التعلم بها يعتمد على أسلوب التلقين من جهة المعلم مما قد يؤدي إلى سلبية المتعلم وتسرب المال في نفسه مع عدم مراعاة الفروق الفردية . ومن خلال هذه الملاحظة حاولت الباحثة استخدام أو إستنباط أسلوب يجمع بين المعلم والمتعلم ليقوم به المعلم بدور التوجيه المباشر للمتعلم ويكون للمتعلم الدور الرئيسي والإيجابي في العملية التعليمية وتكمن أهمية هذا البحث في أنه قد يسهم في إستنباط تطبيقه طرق جديدة للمتعلم .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى :

- ١ - تصميم برنامج لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد وما يرتبط بها من معارف ومعلومات بإسلوب الإكتشاف الموجه .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من :
 - أ - تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .
 - ب - إكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات الأساسية المتعلمة .

- ٣ - التعرف على مستوى الإنجاز فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد والمعارف والمعلومات المرتبطة بها بإستخدام أسلوب الإكتساب الموجه مقارنة بالطريقة التقليدية للتعلم .

فروض البحث

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ومايرتبط بها من معارف ومعلومات بإسلوب الإكتشاف الموجه تأثيرا إيجابيا على كل من :
- تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد .
 - إكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات الأساسية المتعلمة .
- ٢ - يؤثر البرنامج المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد والمعارف والمعلومات المرتبطة بها بإسلوب الإكتشاف الموجه تأثيرا أكثر إيجابية من البرنامج التقليدى على كلا من :
- أ - تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد .
 - ب - إكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات المتعلمة .

إجراءات البحث

١ - منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة

٢ - عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام ١٩٩٧ / ١٩٩٨م وإشتملت عينة البحث على (٤٨) طالبة قسمت عشوائيا إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية وعددها (٢٤) طالبة والتي إستخدمت الإسلوب التقليدى المتبع بالكلية وتم التجانس بين المجموعتين فى (الطول ، السن ، الوزن ، إختبار الذكاء ، الإختبارات المهارية والبدنية) .

٣ - أدوات جمع البيانات

- ١ - المراجع العلمية والدراسات السابقة .
- ٢ - القياسات الإثنروبومترية .
- ٣ - الإستبيان .
- ٤ - الإختبارات وتشمل :
 - أ - إختبارات عناصر اللياقة البدنية .
 - ب - إختبارات مستوى الأداء المهارى .
 - ج - إختبار الذكاء .
 - د - الإختبار المعرفى .
- ٥ - البرنامج التعليمى المقترح .

٤ - تطبيق البرنامج التعليمى

- تم تطبيق البرنامج التعليمى المقترح للمهارات قيد البحث على المجموعة التجريبية من ١٠/٢٥ إلى ٩٧/١٢/٦ م . أما المجموعة الضابطة فتم التدريس لها بالطريقة التقليدية المتبعة فى الكلية فى نفس الوقت .
- ويتم ذلك على المجموعتين بنفس الترتيب ونفس الظروف ونفس التوقيت كل على حدة بالوحدة الخاصة بها .

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة تم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تم فيها القياسات القبليية فى المستوى المهارى والمعرفى للمهارات قيد البحث من ١٩٩٧/١٢/٧ م إلى ١٩٩٧/١٢/١٠ م .

المعالجات الإحصائية

- تم تبويب البيانات وإعدادها للمعالجة الإحصائية وإستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التاليه :
- المتوسط الحسابى
 - الإنحراف المعيارى
 - معامل الإلتواء
 - معامل الارتباط
 - إختبار (T. Test) لمعنوية الفروق بين المتوسطات .

- النسبة المئوية للفروق بين المتوسطات لمعرفة التحسن .
- معامل الصعوبة والسهولة والتميز للتأكد من صلاحيته الإختبار المعرفى .

الإستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التى توصلت إليها الباحثة وفى نطاق عينة البحث وطبيعته وأهدافه . وفى ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة النتائج يمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :

- ١ - يؤثر إستخدام أسلوب التعلم بالإكتشاف الموجه تأثيرا إيجابيا على تعلم بعض مهارات كرة اليد من حيث تقدم مستوى الأداء المهارى ومستوى التحصيل المعرفى .
- ٢ - تؤثر الطريقة التقليدية تأثيرا إيجابيا على تحسن المستوى المهارى والمعرفى ماعدا (دقة التمرير).
- ٣ - تفوق تأثير التعلم بالإكتشاف الموجه بعض مهارات كرة اليد والمعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات المتعلمة على التعلم بالطريقة التقليدية .

التوصيات

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث وإسترشادا بالنتائج والإستخلاصات التى توصلت إليها الباحثة فأنها توصى بالآتى :

- ١ - العمل على تطوير طرق تدريس كرة اليد بكليات التربية الرياضية للبنات وذلك بإستخدام أحدث الأساليب للتعلم .
- ٢ - إستخدام أسلوب الإكتشاف الموجه فى تعلم جميع مهارات كرة اليد.
- ٣ - إستخدام أسلوب الإكتشاف الموجه فى جميع المقررات فى الكلية مثل (كرة السلة - الطائرة - اليد - العاب القوى).

٤ - ضرورة عقد دورات علمية وتدريبية لمعرفة كل ما هو جديد ومستحدث في طرق التعلم وكيفية تطبيقها في مجالات التعلم الحركي.

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls
In Cairo
Department of Games

THE EFFECT OF USING THE GUIDED DISCOVERY STYLE
IN LEARNING ON KNOWLEDGE AND SKILL
ACHIEVEMENT OF SOME HANDBALL
BASIC SKILLS

BY

Fadia Attia Saad Mohamed

A Lecturer in department of games in Faculty of Physical
Education for Girls In Cairo Helwan University

Submitted in partial fulfilment of the requirements for the
degree of M.S.C. in Physical Education

Supervisor

Prof. Dr., Thanaa Abdelhamid Emara
Professor of handball in department of
games in Faculty of Physical Education
for Girls In Cairo and ex. section
head of department
of games

Prof. Dr., Nahed Mahmoud Saad
Professor of in department of
training teaching, and practical
education methodology
in Faculty of Physical
Education for Girls
In Cairo

Cairo
1998

Re search Summary

*** Research introduction & Problem**

Physical education contributes effectively in achieving the general purpose of education which is building the integrated personality physically, mentally, morally, and sociology beside developing attributes towards practising physical education.

Modern trends in education calls for the positivity of learners in achieving the experience presented by the educational situation, thus, learners can share positively in achieving the required educational goals beside teachers.

Throughout teaching the handball subject in faculty of physical education for girls, the researcher noticed that education in the collage depends only on the teacher which make learners negative and bored; besides no consideration of the individual differences is taken into account. Thus, the researcher tried to establish a style that concludes both cearners and teachers in which teachers play the direct guidance vole while learners play the major positive vole in the educational process. The importanceof this research arises from the point that it may contribute effectively in establishing new methods for education.

*** Research aims**

This research aims to :

- 1 - Design a program to learn some basic skills of handball with the related information using the guided discovery style.
- 2 - Identify the effect of the suggested program on each of :
 - a - Learning some basic skills of handball.
 - b- Aquisition of the knowledge and information related to the learned basic skills.
- 3 - Identify the achievement level of learning some basic skills of handball and the related knowledge and information

using the guided discovery style compared with the traditional learning method.

*** Research Hypothesis :**

- 1 - The suggested program to learn some basic skills of handball with the related knowledge and information using the guided discovery style affects positively on each of :
 - a - Learning some basic skills of handball.
 - b - Aquisition of the knowledge and information related to the learned basic skills.

- 2 - The suggested program to learn some basic skills of handball with the related knowledge and information using the guided discovery style affects more positively than the traditional program on each of :
 - a - Learning some basic skills of handball.
 - b - Aquisition of the knowledge and information related to the learned basic skills.

*** Research Procedures :**

1 - Research method :

The researcher applied the experimental method for its appropriateness to the nature of this research.

2 - Research Sample

48 female students were randomly selected among the first year students of faculty of physical education for girls in Cairo during the year 1997 - 1998, they were equally divided into an experimental group (24 students) and a control group (24 students). The two groups were equalized regarding height, age, weight, intellegence test, and the physical and skill tests.

3 - Data Collection instruments

- 1 - Scientific references and ex. studies.
- 2 - The anthropometric measures.

- 3 - A Questionnaire.
- 4 - Tests including :
 - a - Tests of physical fitness elements.
 - b - Tests of the skill performance level.
 - c - Intelligence test.
 - d - Knowledge test.

5 - The suggested learning program.

4 - Experiment application :

The Suggested program was applied to the experimental group from 25-10 till 6-12-97 while the traditional method was applied to the control group during the same period under the same circumstances the post measures of the knowledge and skill levels were carried - out from 7-12-97 till 10-12-97 the same way as the pre measures and under the same circumstances.

*** Statistical treatments**

The researcher applied the following statistical methods :

- a) Arithmetic mean
- b) Standard deviation
- c) Skew Factor
- d) Correlation Coefficient
- e) The T.test
- f) % differences among means to identify improvement
- g) Factors of easeness, difficultness, and significance to assure validity and reliability of the knowledge test.

*** Conclusions**

In the light of the research sample, nature, aims and statistical treatments, and through discussion of results, the following could be concluded :

- 1 - Using the guided discovery learning style affects positively on learning some handball skills as indicated by the improvement of the knowledge and skill levels.
- 2 - The traditional method improves the knowledge and skill levels except precision of passing.

- 3 - The effect of learning some handball skills with the related knowledge and information supercedes the effect of the traditional method for the same learned skills.

*** Recommendation :**

In the light of the research sample, nature, aims and statistical treatments and following the results and conclusions achieved the researcher recommends the following :

- 1 - To develop handball teaching methods in faculties of physical education for girls using the most modern educational method.
- 2 - To use the guided discovery method to learn all skills of handball.
- 3 - To use the guided discovery method to learn all Curriculums of the collage (basket ball - Volleyball - handball - athletics).
- 4 - To hold scientific training sessions to be aware of the newest in the educational methods and their application in the motor learning fields.