

## مرفق (١)

بيان بأسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في أدوات البحث

بيان باسماء اسادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم

م	اسم الخبير	الوظيفية
١	أمال أحمد حسن الحلبي	أستاذ القياس والتقييم بقسم المناهج وطريق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
2	أماني محمد علي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
3	اميرة عبد الفتاح ابوقنديل	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
4	حسين سعدي إبراهيم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل / العراق
5	دعاء الدرديري أبو الحسن سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٦	سعاد محمد جبر	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .
٧	فتحية علي حسن	أستاذ مساعد كرة اليد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٨	فداء أكرم سليم	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل / العراق .
٩	فراس أكرم سليم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل / العراق .
١٠	وفاء محمد عبدالمجيد أحمد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .

ملاحظة : اسماء السادة الخبراء مرتبة ترتيباً هجائياً

## مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب الأختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بمهارات كرة اليد ( قيد البحث )

(الصورة الأولية )



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد انساب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة

بمهارات كرة اليد ( قيد البحث ) ( الصورة الأولى )

السيد الأستاذ الدكتور .....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / اراز سردار محمد صالح ببحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه:-

" فعالية استخدام التدريس المصغر على نوا تج التعلم لبعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لطلاب الصف الثامن الاساسي .

وقد حدد الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة ببعض المهارات الهجومية فى كرة اليد(قيدالبحث).

و يرجى التكرم بتحديد انساب الاختبارات التي تقيس هذه القدرات البدنية , و ذلك من خلال وضع علامة ( √ ) تفيد بموافقة سيادتكم على الاختبار المناسب .

و ذلك اعتمادا على معلوماتكم التي سيكون لها اكبر الأثر فى هذا البحث .

و يتقدم الباحث بوافر الشكر لمعاونتكم ،،،،،

بيانات الخبير

الاسم :

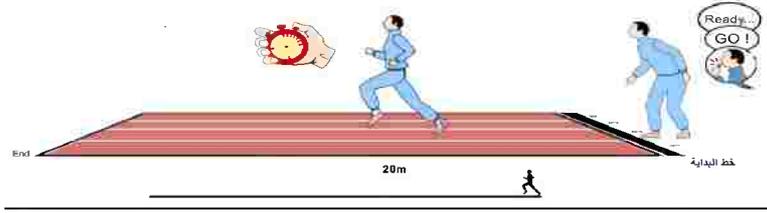
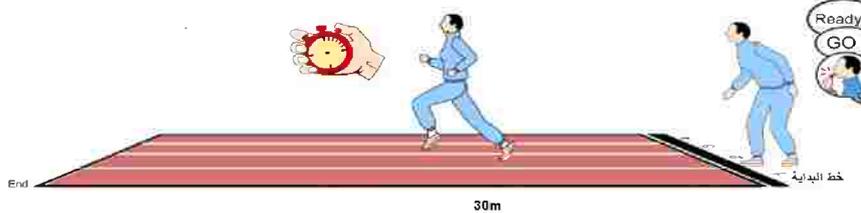
الجامعة :

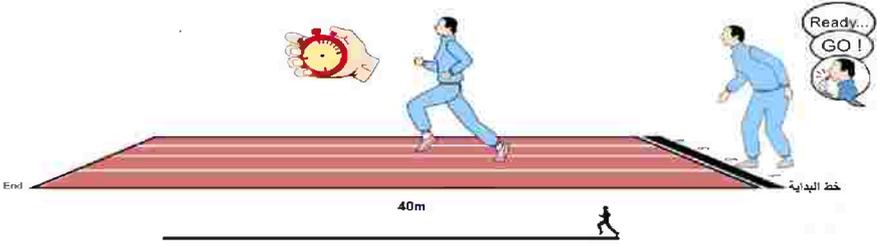
الدرجة العلمية :

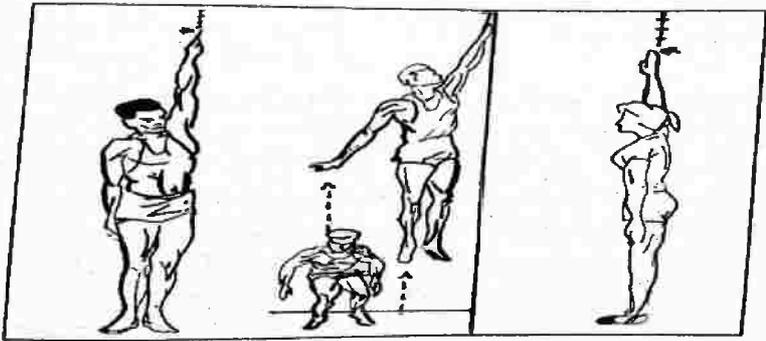
عدد سنوات الخبرة :

الباحث

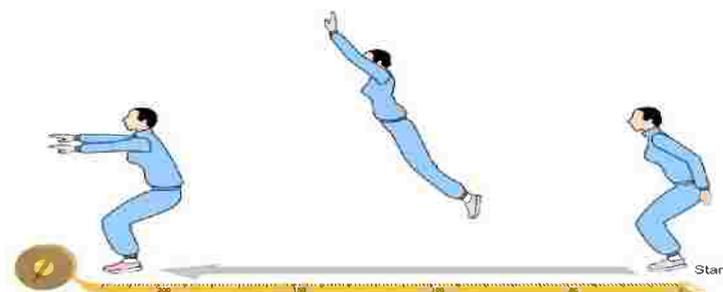
اراز سردار محمد صالح

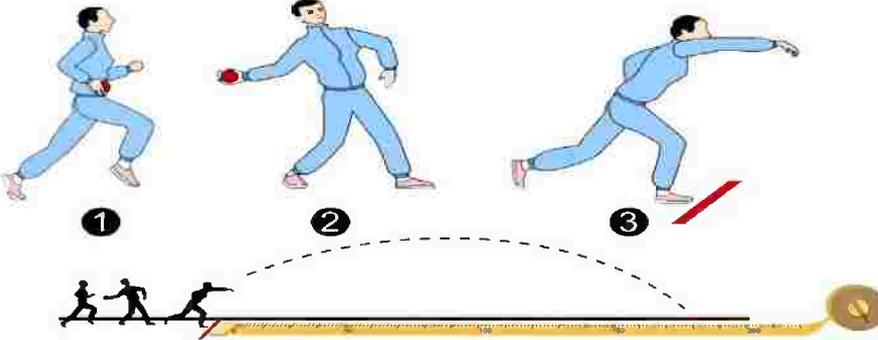
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الأول:</b> اختبار العدو ٢٠ مترا من البدء العالي .  <b>الغرض من الاختبار:</b> قياس السرعة القصوي .  <b>الأدوات:</b> ملعب كرة يد أو ارض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط للنهاية ، المسافة بينهما ٢٠ مترا .  <b>طريقة الأداء:</b>  - يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعه ممكنه حتي يقطع خط النهاية .  <b>تعليمات الاختبار:</b>  - للطالب الحق في إختيار أي من القميين أثناء بداية البدء بالركض .  - يجب أن ينادي الأذن بالبدء التالي : خذ مكانك – استعد – اجري .  <b>طريقة التسجيل:</b>  يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب 10/1 ثانية</p> 	١- السرعة
		<p><b>الاختبار الثاني:</b> اختبار العدو (٣٠ مترا) بأقصى سرعة من بداية ثابتة من البدء العالي  <b>الغرض من الاختبار:</b> قياس السرعة القصوى .  <b>الأدوات:</b> ملعب كرة يد أو ارض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط للنهاية والمسافة بينهما (٣٠ مترا).  <b>طريقة الأداء:</b>  يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند إعطاء إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعة ممكنه حتي يقطع خط النهاية .  <b>تعليمات الاختبار:</b>  - للطالب الحق في إختيار أي من القميين أثناء بداية البدء بالركض .  <b>طريقة التسجيل:</b>  - يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب ١٠/١ من الثانية.</p> 	

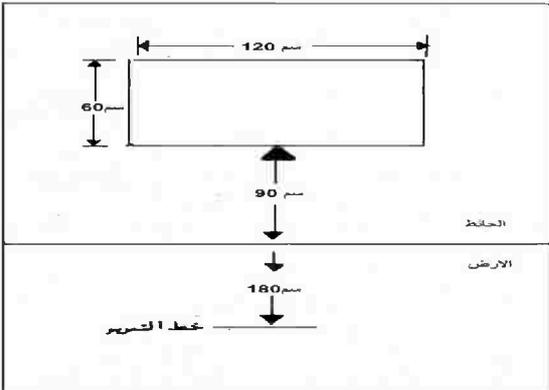
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثالث:</b> اختبار العدو (٤٠) مترا بأقصى سرعة من بداية ثابتة من البدء العالي .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس السرعة القصوى .</p> <p><b>الأدوات :</b> ملعب كرة يد أو ارض مستوية ، ساعة إيقاف ،خط للبداية و خط للنهاية المسافة بينهما ٤٠ مترا .</p> <p><b>طريقة الأداء :</b></p> <p>يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند إعطاء إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعة ممكنة حتي يقطع خط النهاية .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <p>- للطالب الحق في إختيار أي من القمين أثناء بداية البدء الركض .</p> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب ١٠/١ من الثانية</p> 	
		<p><b>الاختبار الأول :</b> اختبار الوثب العمودي لسارجنت .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب العمودي لأعلي .</p> <p><b>الأدوات :</b> لوحة من الخشب " سبورة " عرضها ٥ متر ، و طولها " ١,٥ متر " ترسم عليها خطوط باللون الأبيض ، و المسافة بين كل خط و الآخر ٢ سم.</p> <p>-حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣,٦٠ م .</p> <p>- قطع طباشير ، مسحوق جيز ، قطعه من القماش لمسح علامات الجيز بعد قراءة كل محاولة يقوم بها الطالب .</p> <p>- يرسم خط علي الأرض متعامد علي الحائط بطول ٣٠سم</p>	<p>2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين</p>

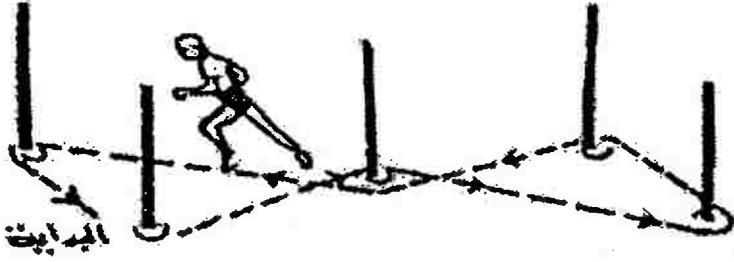
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>طريقة الأداء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمسك الطالب قطعة من الطباشير ثم يقف مواجه للوحة و يمت الزراعين عاليا لأقصى ما يمكنه و يحدد علامة بالطباشير علي اللوحة مع ملاصقة الكعبين للأرض .</li> <li>- يقف الطالب مواجه للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين علي خط ٣٠ سم .</li> <li>- يقوم الطالب بمرجحة الزراعين لأسفل و إلي الخلف مع ثني الجذع للامام و ثني الركبتين الي وضع الزاوية القائمة .</li> <li>- يقوم الطالب بمت الركبتين و النفع بالقدمين معا للوثب لأعلي مع مرجحة الزراعين بقوة للامام و لأعلي للوصول بها الي أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير علي اللوحة في اعلي نقطة يصل إليها .</li> </ul> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أن يتم النفع بالقدمين معاً من وضع الثبات .</li> <li>- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم الطالب بمرجحة الزراعين للامام و لاسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .</li> <li>- يعطي للطالب (٣) محاولات متتالية و يحسب له نتيجة أحسن محاولة .</li> <li>- تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم .</li> <li>- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بخطوة أو الإرتقاء .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>تسجيل المسافة بالسهم بين العلامة التي حددها الطالب والعلامة التي وصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربه لأقرب (١) سم.</p>  <p style="text-align: center;">اختبار الوثب العمودي من الميات</p>	

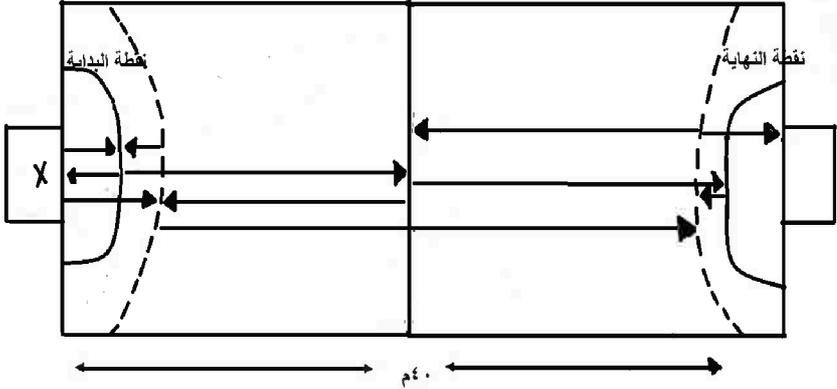
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثاني :</b> اختبار الوثب العريض من الثبات .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م ، و بطول ٣,٥ م ، ويراعي أن يكون المكان مستو وخال من العوائق و غير أملس .</li> <li>- شريط قياس و قطع ملونه من الطباشير .</li> </ul> <p>يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها علي المسافة بينة و بين خط الارتقاء بالمتر ، كما يقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط و الآخر ( ٥ ) سم ، و تدل أيضا علي المسافة بينهما و بين خط الارتقاء .</p> <p><b>طريقه الأداء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف الطالب خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و متوازيتان ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .</li> <li>- يبدأ الطالب بمرجحة النزاعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للامام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة ، و عن طريق ثني الركبتين و النفع بالقدمين مع مرجحة النزاعين للامام .</li> </ul> <p><b>تعليمات الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار .</li> <li>- يجب أن يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .</li> <li>- يسمح للطالب بتأدية الإختبار بالحذاء (الكوتشي أو عاري القدمين) .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b> لكل طالب محاولتين متتاليتين و يحتسب له درجة أفضل محاولة .</p> <p>يكون القياس من خط البداية حتي آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .</p> <p>يقاس كل محاولة لأقرب ١ سم .</p>	

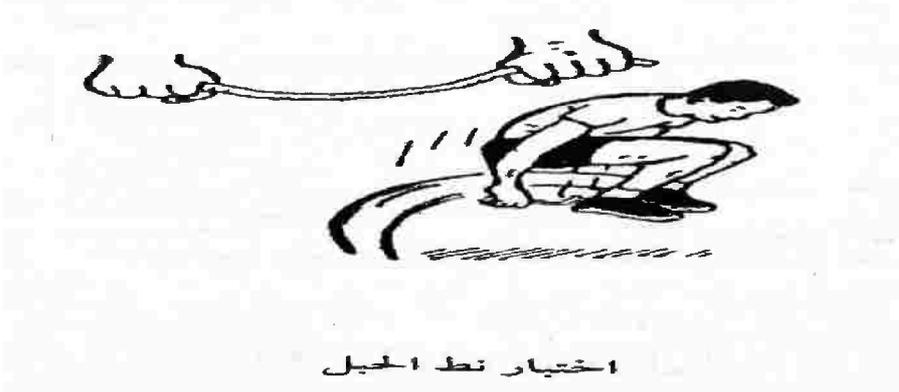


غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الأول:</b> رمى كرة يد لأبعد مسافة .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس القدرة العضلية للذراعين</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منطقة فضاء مستوية بطول ٥٠ م أو في ملعب كرة قدم</li> <li>- يحدد منطقة للاقتراب بخطين متوازيين المسافة بين الخطيين ٤,٥ م</li> <li>- يمكن تحديد خط موازى لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيل عملية القياس .</li> <li>- شريط قياس - كرة يد .</li> </ul> <p><b>طريقة الأداء :</b> يقف الطالب عند خط البداية ممسكاً بكرة اليد ( بيد واحدة ) .</p> <p>- يتحرك الطالب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة ٤,٥ م وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة للأمام بحيث يكون في خط مستقيم ولا يتعدى خط الاقتراب .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم رمي الكرة في منطقة الاقتراب .</li> <li>- يتم رمي الكرة في مستوى أعلى من مستوى الكتف وفي إتجاه منطقة الرمي .</li> <li>- يعطي لكل طالب (٣) محاولات .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>- تحتسب المسافة التي يسجلها الطالب في أحسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الكرة حتى خط البدء وعند إستخدام شريط القياس متعامت على خط البدء .</p> 	<p>٣- القوة المميزة بالسرعة للذراعين</p>

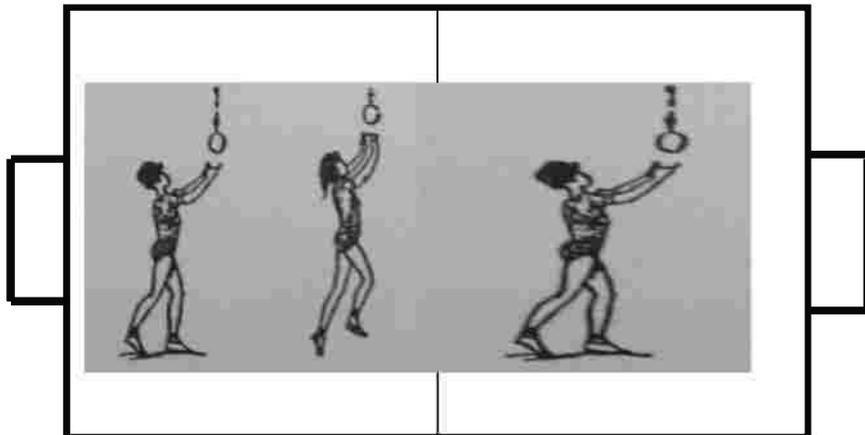
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><u>الاختبار الثاني</u>: حائط الارتداد .</p> <p><u>الغرض من الاختبار</u>: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين</p> <p><u>الادوات</u>: حائط املس مرسوم عليه ثلاثة مستطيلات <math>2 \times 4</math> قدم (<math>120 \text{ سم} \times 60 \text{ سم}</math>) ، ارتفاع حافته السفلى عن الارض 3 قدم (<math>90 \text{ سم}</math>) ، ويرسم خط على الارض يبعد 6 قدم (<math>180 \text{ سم}</math>) عن الحائط ، ساعة إيقاف،كرة سلة .</p> <p><u>طريقة الأداء</u>: يقف الطالب خلف الخط المرسوم على الارض والذي يبعد عن الحائط بمقدار 6 قدم (<math>180 \text{ سم}</math>) باستخدام كرة السلة يقوم الطالب بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكبر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في عشرة ثواني ، على ان لا تلمس الكرة الارض خلال الأداء.</p> <p><u>تعليمات الاختبار</u>:</p> <p>- يجب أن يمرر الطالب الكرة داخل المستطيل المرسوم على الحائط .</p> <p><u>طريقة التسجيل</u>:</p> <p>يسجل عدد مرات (تمرير) الطالب للكرة على الحائط في ال 10 ثواني ، مع ملاحظة ضرورة ان توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة .</p> 	

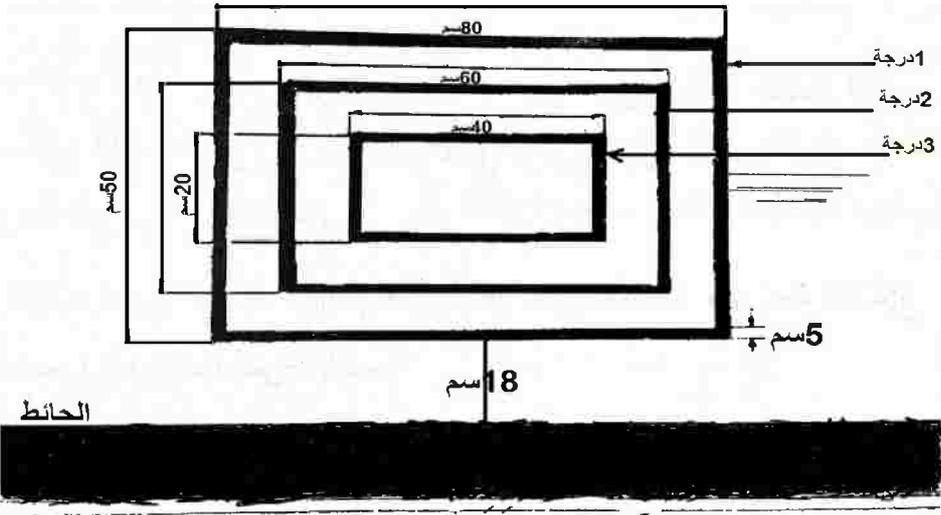
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الاول:</b> جرى زجاجى بين الأقماع .</p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء الحركات الإنتقالية.</p> <p><b>الادوات:</b> أرض ممهدة - (5) أقماع على شكل مستطيل المسافة بينهم (3) متر ويوضع قمع واحد داخل المستطيل وفي المنتصف - ساعة إيقاف.</p> <p><b>طريقة الأداء:</b></p> <p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى بجانب القمع الأول (إحد أضلاع المستطيل) .</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجرى الزجاجى بين الأقماع بحيث أن تصل لكل ضلع من ضلوع المستطيل بعد الف حول القمع الموجود بالمنتصف .</p> <p>- يقوم الطالب بأداء ثلاث دورات حيث أن الدورة الواحدة تبدأ من بدء خروج الطالب من جانب القمع الأول وحتى رجوعه إليها مرة اخرى .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <p>- عند الفشل في أداء الإختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الأختبار مرة واحدة .</p> <p><b>طريقة التسجيل:</b></p> <p>- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الثلاث دورات لأقرب 1/10 ث .</p> <p>- يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى رجوع الطالب للقمع الأول بعد الدورة الثالثة.</p>  <p><b>الشكل يوضح اختبار بارو</b></p>	4- الرشاقة

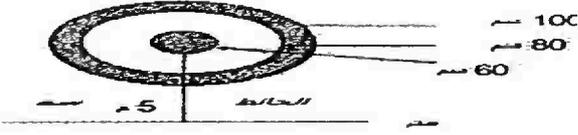
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><u>الاختبار الثاني</u>: الجري الإرتدادى</p> <p><u>الغرض من الاختبار</u>: قياس الرشاقة الكلية للجسم .</p> <p><u>الأدوات</u> : ملعب كرة يد - ساعة إيقاف .</p> <p><u>طريقة الأداء</u> :</p> <p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط المرمى .</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجري ولمس خطوط الملعب بشكل إرتدادى (عند لمس كل خط يتم الرجوع ولمس الخط السابق له ) حتى الوصول لخط المرمى الأخر.</p> <p><u>تعليمات الإختبار</u>:</p> <p>- للطالب الحق في إختبار اى من اليدين أثناء اللبس .</p> <p><u>طريقة التسجيل</u> :</p> <p>- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لأقرب ١/١٠ من الثانية .</p> <p>- يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الأخر.</p> 	القدرة البدنية

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الاول : نط الحبل .</b></p> <p><b>الغرض من الاختبار : قياس التوافق .</b></p> <p><b>الادوات :</b></p> <p>حبل طولة ٢٤ بوصة بحيث يعقد من الطرفين على ان يكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة و يترك مسافة ٤ بوصات خارج كل عقد لاستخدامها فى مسك الحبل .</p> <p><b>طريقة الاداء :</b></p> <p>يمسك الطالب بالحبل من الاماكن المحددة ويقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل القدمين ويكرر العمل خمس مرات .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال النينين</li> <li>- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا .</li> <li>- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ، كما يجب عدم ارتخاء الحبل أثناء الوثب .</li> <li>- أي مخالفة للشروط يلغى المحاولة .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من خلال الخمس محاولات التى يقوم بها الطالب .</p> <div style="text-align: center;">  <p>اختبار نط الحبل</p> </div>	٥- التوافق

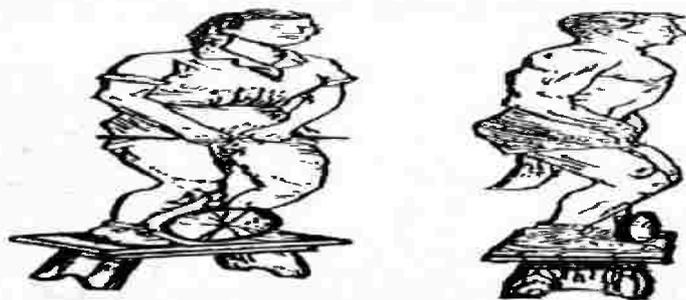
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثاني:</b> رمى ولف كرة يد من الجرى .</p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس التوافق بين العين واليد والكرة .</p> <p><b>الادوات:</b> كرة اليد - ساعة إيقاف - ملعب كرة يد .</p> <p><b>طريقة الأداء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف الطالب خلف خط المرمى وبحوزته الكرة .</li> <li>- يقوم الطالب بالجرى مع رمى ولف الكرة فى الهواء عند (٥) مرات متتالية حتى الوصول لخط المرمى الأخر على أن لا تأخذ أكثر من (٣) خطوات بين كل رمية وأخرى .</li> <li>- يتم إضافة (١) ث لزم الطالب عند ارتكابه أى من الأخطاء التالية :</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- الجرى بالكرة أكثر من (٣) خطوات .</li> <li>٢- رمى ولف الكرة أعلى من مستوى الرأس .</li> <li>٣- وقوع الكرة من الطالب .</li> </ol> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم إضافة (١) ث لزم الطالب عند ارتكابه إي من الأخطاء التالية :</li> <li>- الجرى بالكرة أكثر من (٣) خطوات .</li> <li>- رمى ولف الكرة أعلى من مستوى الرأس .</li> <li>- وقوع الكرة من الطالب .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لأقرب ١٠/١ من الثانية .</li> <li>- يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الأخر .</li> <li>- يتم إضافة (١) ث لزم الطالب عند أى من الأخطاء السابق ذكرها .</li> </ul>	



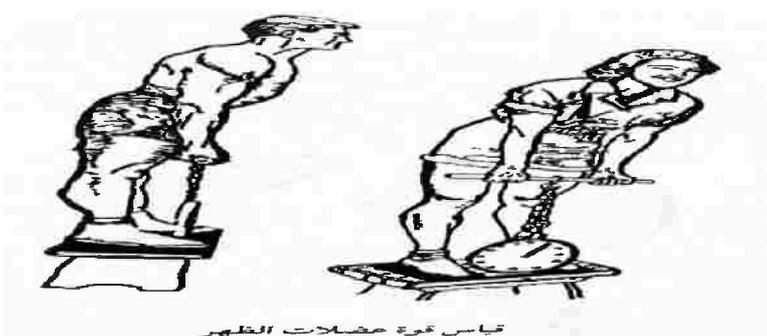
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الاول :</b> التصويب بكرة اليد على المستطيلات المتاخلة</p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس دقة التصويب</p> <p><b>الادوات :</b></p> <p>- خمسة كرات يد - حائط له ارتداد , خط للرمى يبعد عن الحائط ( ٤ م ) ، يرسم على الحائط ٣ مستطيلات متاخلة ابعادها ( ٨٠ x ٦٠ x ٤٠ ) سم والمسافة السفلي للمستطيلات يرتفع بمقدار ( ٤٠ سم) عند الأرض وعرض خطوط المستطيلات قدره (٥) سم</p> <p><b>طريقة الاداء :</b></p> <p>- يقف الطالب خلف خط الرمى ويقوم الطالب بتصويب الكرات الخمس متتالية على المستطيلات ومحاولة أصابة المستطيل الأصغر ، وذلك في ضوء المواصفات التالية :</p> <p>- للمختبر الحق في استخدام أي من الينين</p> <p><b>تعليمات الإختبار :</b></p> <p>- للطالب الحق في إستخدام أي من الينين في التصويب .</p> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>الدرجة العظمى للاختبار (٥ درجة) .</p> <p>١- اذا صابت الكرة المستطيل الداخلي (داخل المستطيل او على حدود الخطوط ) يحسب للطالب ٣ درجات</p> <p>١- اذا صابت الكرة المستطيل المتوسط (داخل المستطيل او الخطوط المحددة له) يحتسب درجتان</p> <p>٢- اذا صابت الكرة المستطيل الخارجي ( داخل المستطيل او الخطوط المحددة ليحتسب درجة واحدة .</p> <p>اذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحتسب صفر للطالب .</p>  <p>خط التصويب على بعد ٤ سم من الحائط</p>	٦- الدقة

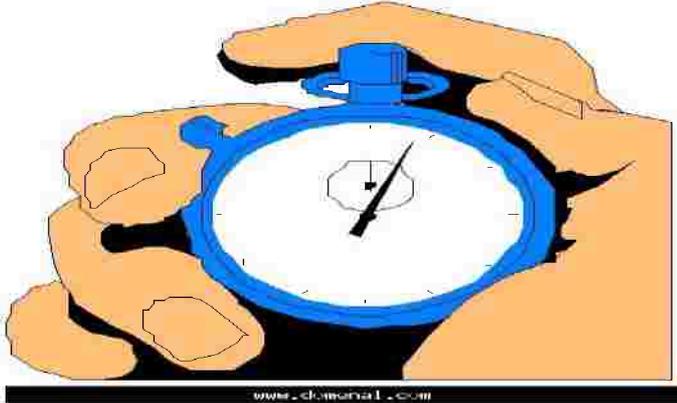
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثاني :</b> التصويب على الدوائر المتداخلة .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس الدقة</p> <p><b>الادوات :</b></p> <p>(٥) كرات يد للصغار, حائط أملس , يرسم علي الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها (٦٠،٨٠،١٠٠) سم ، الحد السفلي لدائرة الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١،٥٠ سم يرسم خط علي الأرض يبعد عن الحائط ٤م يقف الطالب خلف خط البنية ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس بالتوالي علي الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغرى .</p> <p><b>طريقة الاداء :</b></p> <p>- يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات (٥) متتالية على الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغرى.</p> <p>- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين او كليهما معا في التصويب .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <p>- التصويب من خلف خط الرمي .</p> <p>- غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل الوصول الى الحائط .</p> <p>- تراعي الموصفات الواردة في طريقة الأداء .</p> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>إذا إصابة الكرة الدوائر الصغيرة (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) يحتسب الطالب ثلاث درجات .</p> <p>إذا إصابة الكرة الدوائر المتوسطة (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) يحتسب الطالب درجتان .</p> <p>إذا إصابة الكرة الدوائر الكبرى (داخل الدائرة او على الخطوط المحددة لها) يحتسب الطالب درجة واحدة .</p> <p>إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحتسب صفر .</p>  <p><b>الشكل يوضح اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة</b></p>	

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الأول :</b> قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس قوة عضلات الرجلين .</p> <p><b>الأدوات :</b> جهاز ديناموميتر مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، و به مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠ سم تقريبا ، ينتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ - ٥٥ سم .</p> <p><b>طريقة الأداء :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، و يثبت به من اعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي</li> <li>٢- يلف حزام عريض من الجك حول وسط الطالب بطريقه تمكنه من ربط طرفية في نهايتي البار الحديدي</li> <li>٣- يتخذ الطالب وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكائتا اليدين ، بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .</li> <li>٤- يقوم الطالب بثني الرجلين قليلا حتي يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط الحديدي و الطالب في هذا الوضع .</li> <li>٥- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنه .</li> </ol> <p><b>تعليمات الإختبار:</b></p> <p>يجب أن يكون الطالب في وضع الوقوف على القاعدة</p> <p>يجب أن يصل البار الحديدي فوق الفخذين</p> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>يعطي لكل طالب محاولتين متتاليتين ، و يحتسب له نتائج أفضل محاولة مقربة الي اقرب نصف كيلو جرام .</p> <p>ملاحظات :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب علي الطالب أن يحافظ علي وضع الظهر و الذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد علي الأرض.</li> <li>- عدم الميل بالرأس للامام أو للخلف .</li> <li>- يتم الشد علي جهاز الديناموميتر ببطء و بدون النفع فجأة أو مرة واحدة.</li> </ul>	<p>٧- القوة العضلية .</p>



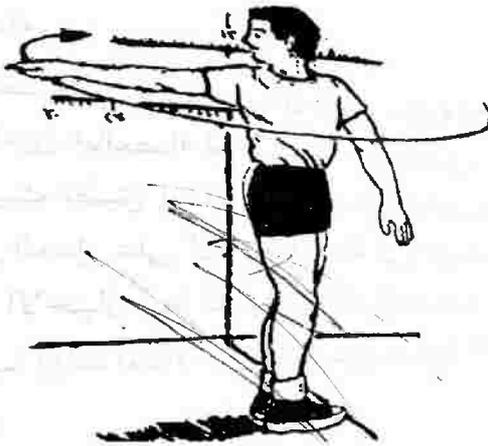
قياس قوة عضلات الرجلين

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبارات الثاني:</b> اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر</p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس قوة العضلات المدة ( الباسطة ) للجذع (عضلات الظهر )</p> <p><b>الأدوات:</b> جهاز الديناموميتر.</p> <p><b>طريقة الأداء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتخذ الطالب وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .</li> <li>- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي يمكن الطالب من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .</li> <li>- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.</li> </ul> <p><b>تعليمات الإختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب الإحتفاظ بالركبتين مفردتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر.</li> <li>- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية أي يكون ظهر إحدى اليدين للخارج .</li> <li>- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على إستقامه واحدة</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل:</b> يعطى لكل طالب محاولتين متتاليتين ، يحتسب له أفضل نتيجة مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام .</p> <div style="text-align: center;">  <p>قياس قوة عضلات الظهر</p> </div>	

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثالث :</b> قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس قوة القبضة ، العضلات المثنية للأصابع</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>جهاز ديناموميتر القبضة .</p> <p><b>طريقة الأداء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمسك الطالب جهاز الديناموميتر بقبضة يديه .</li> <li>- يقوم الطالب بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.</li> <li>- يجب على الطالب ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجي</li> </ul> <p><b>تعليمات الإختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب أداء الإختبار دون أن يلمس الجهاز الجسم أو أى جسم خارجي .</li> <li>- لكل طالب محاولتان يسجل له أفضلها .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>يعطى لكل طالب محاولتين وحساب أفضل محاولة منهما .</p>  <p style="text-align: center;"><a href="http://www.dynamometer.com">www.dynamometer.com</a></p>	

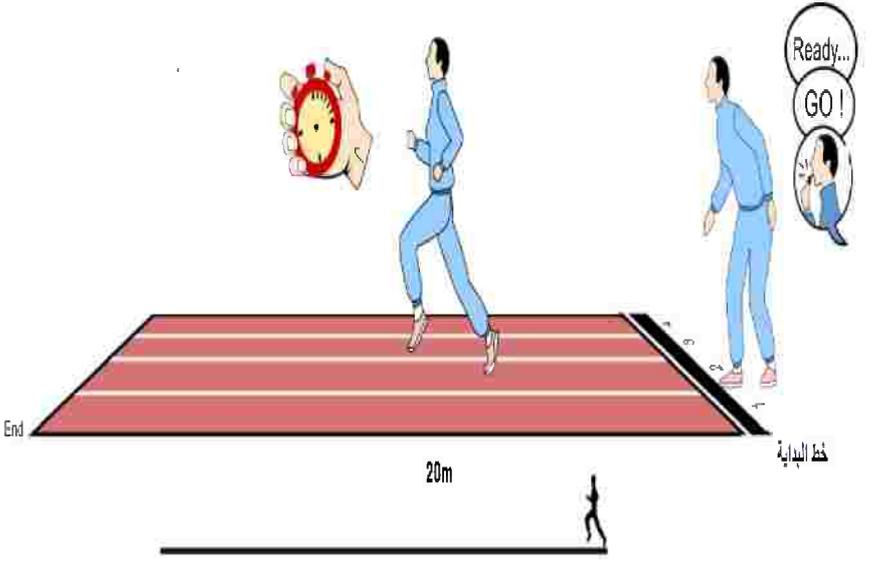
غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الأول : مرونة المنكبين .</b></p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الإنبطاح (مرونة المنكبين).</p> <p><b>الادوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قائم مدرج بالسنتيمتر يثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم.</li> <li>- ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض يسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .</li> </ul> <p><b>طريقة الاداء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رقاد الزراعين عالياً واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض .</li> <li>- رفع الزراعين خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث إنثناء في المرفقين .</li> </ul> <p><b>تعليمات الإختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم ثني المرفقين .</li> <li>- الثبات عند آخر مسافة تصل لها الطالب لمدة ثانيتين</li> <li>- للطالب محاولتان تسجل لها أفضلهما .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقاس طول الزراع للطالب وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومى حتى السطح العلوى للقائم أثناء قيام الطالب بالقبض عليه .</li> <li>- يقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم فى (١٠٠) ويقسم النتائج على طول الزراع .</li> </ul> <div data-bbox="438 1411 1181 1825" style="text-align: center;">  <p>مرونة المنكبين</p> </div>	٨- المرونة

غير مناسب	مناسب	الاختبارات	القدرة البدنية
		<p><b>الاختبار الثاني : دوران الجذع على الجانبين</b></p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي .</p> <p><b>الادوات :</b> حائط - شريط قياس</p> <p><b>طريقة الأداء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يرسم خط على الحائط بحيث يكون عمودياً على الأرض ثم يكتمل هذا الخط من نهايته الملامسه للأرض لرسم خط اخر على الأرض يكون عمودياً على الخط المرسوم على الحائط كما يرسم على الحائط بإرتفاع الكتف تدريج من ( ٠ / إلى ٣٠ ) بوصة بحيث يكون رقم (١٢) مواجهاً لكتف الطالب لقياس حركة النزاع اليمنى ويرسم أسفل منه بقليل تدريج اخر من (٠/٣٠) بوصة لقياس حركة النزاع اليسرى بحيث يكون رقم (١٢) موزياً للطالب .</li> <li>- (وقوف) الجانب الأيسر مواجه للحائط على أن تكون المسافة بين الطالب والحائط مساوية لطول النزاع اليسرى وبحيث يلمس مشطاً قمامه الخط المرسوم على الأرض .</li> <li>- النزاع اليمنى جانباً ثم دوران الجذع جهة اليمين لمحاولة لمس التدرج العلوى عند أقصى نقطة يستطيع الطالب الوصول إليها .</li> <li>- وليقاس مرونة الحركة جهة اليسار الوقوف بحيث يكون الكتف الأيمن قريباً من الحائط رفع النزاع الأيسر ثم تدوير الجذع لتأدية نفس العمل السابق مع محاولة لمس التدرج السفلى عند أقصى نقطة يمكن الوصول إليها .</li> </ul> <p><b>تعليمات الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم تحريك القدمين نهائياً أثناء الأداء .</li> <li>- عدم ثني الركبتين نهائياً أثناء الأداء .</li> <li>- الثبات ثانيتين عند أقصى نقطة يصل إليها الطالب .</li> <li>- تراعي مواصفات الأداء بكل دقة .</li> </ul> <p><b>طريقة التسجيل :</b></p> <p>تسجيل المسافة التي تم الوصول إليها بالبوصة</p>	

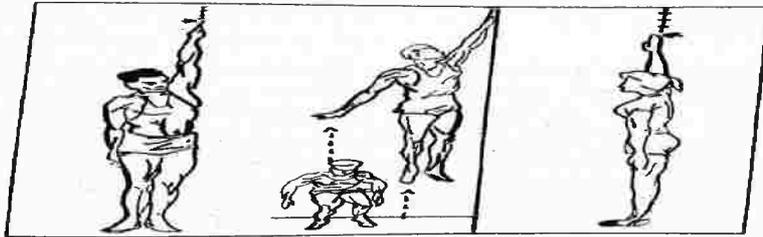


مرفق (٣)

اختبارات القدرات البدنية المستخلصة بعد عرضها على السادة الخبراء  
(في صورتها النهائية)

الاختبارات التيقيسها	القدرات البدنية
<p><b>اسم الاختبار :</b> اختبار العدو ٢٠ مترا من البدء العالي .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس السرعة القصوي .</p> <p><b>الأدوات :</b> ملعب كرة يد أو ارض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط للباية ، و خط للنهاية ، المسافة بينهما ٢٠ مترا .</p> <p><b>طريقة الأداء :</b></p> <p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، و عند إعطاء إشارة البدء يجري الطالب بأقصى سرعه ممكنه حتي يقطع خط النهاية .</p> <p><b>تعليمات الأختبار :</b></p> <p>- للطالب الحق في إختيار أي من القتمين أثناء بداية البدء بالركض.</p> <p>- يجب أن ينادي الأذن بالبدء التالي : خذ مكانك - إستعد - اجري .</p> <p><b>طريقة التسجيل :</b> يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .</p> 	<p>٢- السرعة</p>

الاختبارات الذي تقيسها	القدرات البدنية
<p><b>أسم الاختبار:</b> اختبار الوثب العمودي لسارجنت .</p> <p><b>الغرض من الاختبار:</b> قياس القدرات العضلية للرجلين من الوثب العمودي لأعلي .</p> <p><b>الأدوات:</b> لوحة من الخشب " سبورة " عرضها ٥ متر ، و طولها " ١,٥ متر " ترسم عليها خطوط باللون الأبيض ، و المسافة بين كل خط و الآخر ٢ سم .</p> <p>- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣,٦٠ م .</p> <p>قطع طباشير ، مسحوق جيز ، قطعه من القماش لمسح علامات الجيز بعد قراءة كل محاولة يقوم بها الطالب .</p> <p>- يرسم خط علي الأرض متعامت علي الحائط بطول ٣٠سم .</p> <p><b>طريقة الأداء:</b></p> <p>- يمسك الطالب قطعة من الطباشير ثم يقف مواجه للوحة و يمد الزراعينا ليا لأقصى ما يمكنه و يحدد علامة بالطباشير علي اللوحة مع ملاصقة الكعيبين للأرض .</p> <p>- يقف الطالب مواجه للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين علي خط ٣٠ سم .</p> <p>- يقوم الطالب بمرجحة الزراعين لأسفل و إلي الخلف مع ثني الجذع للامام و ثني الركبتين الي وضع الزاوية القائمة .</p> <p>- يقوم الطالب بتم الركبتين و النفع بالقدمين معا للوثب لأعلي مع مرجحة الزراعين بقوة للامام و لأعلي للوصولها الي أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير علي اللوحة فيأعلي نقطة يصل إليها .</p> <p><b>تعليمات الاختبار:</b></p> <p>- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات .</p> <p>- قبل القيام بالوثب لأعلي يقوم الطالب بمرجحة الزراعين للامام و لاسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .</p> <p>- يعطي للطالب (٣) محاولات متتالية و يحسب له نتيجة أحسن محاولة .</p> <p>- تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم .</p> <p>- الوثب لأعلي يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بخطوة أو الإرتقاء</p> <p><b>طريقة التسجيل:</b></p> <p>التي وصل إليها نتيجة الوثب لأعلي مقربه لأقرب (١) سم . تسجيل المسافة بالسهم بين العلامة التي حدها الطالب والعلامة</p>	<p>٢- القوة المميزة بالسرعة :</p>



اختبار الوثب العمودي من القيات

٣- القوة المميزة  
بالسرعة للذراعين

أسم الاختبار: رمى كرة يد لأبعد مسافة .

الغرض من الاختبار : قياس القدرات العضلية للذراعين

الأدوات :

- منطقة فضاء مستوية بطول ٥٠ م أو فى ملعب كرة قنم
- يحدد منطقة للاقترب بخطين متوازيين المسافة بين الخطيين ٤,٥ م
- يمكن تحديد خط موازى لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيل عملية القياس .
- . كرة يد - شريط قياس

طريقة الأداء :

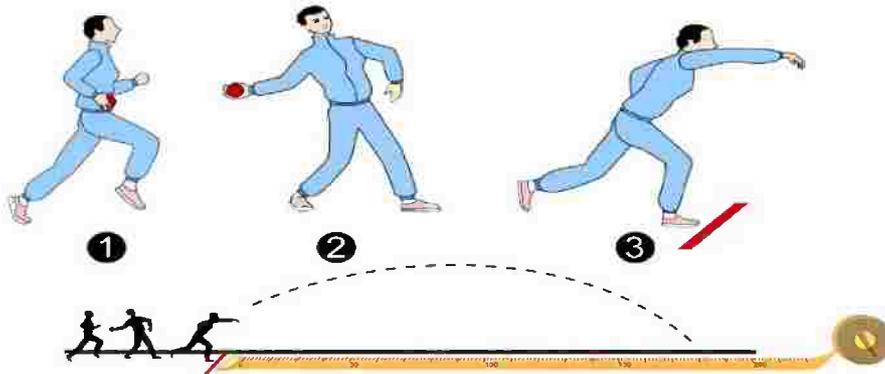
- يقف الطالب عند خط البداية مسكاً بكرة اليد ( بيد واحدة ) .
- يتحرك الطالب فى اتجاه خط الاقتراب وفى حدود مسافة ٤,٥ م وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة للأمام بحيث يكون فى خط مستقيم ولا يتعدى خط الاقتراب .

تعليمات الاختبار:

- يتم رمي الكرة فى منطقة الإقتراب .
- يتم رمي الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتف وفى إتجاه منطقة الرمي .
- يعطى لكل طالب (٣) محاولات .

طريقة التسجيل :

- تحتسب المسافة التي يسجلها الطالب فى أحسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الكرة حتى خط البدء وعند إستخدام شريط القياس متعامت على خط البدء .



أسم الاختبار: الجري الإرتدادى

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم .

الأدوات : ملعب كرة يد - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

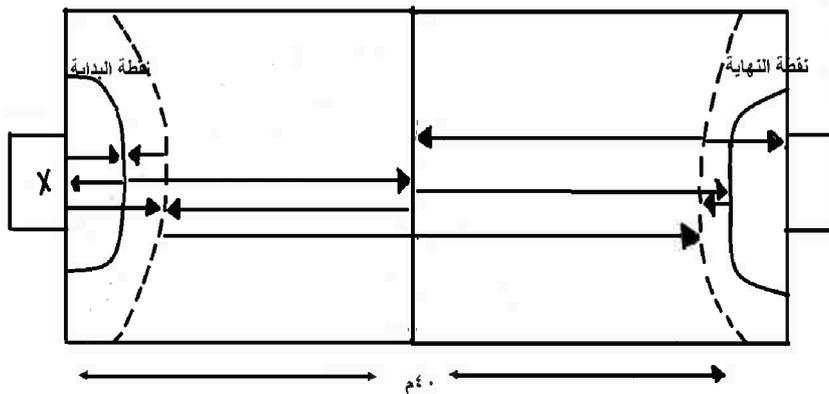
- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط المرمى .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجري ولمس خطوط الملعب بشكل إرتدادى (عندلمس كل خط يتم الرجوع ولمس الخط السابق له ) حتى الوصول لخط المرمى الأخر.

تعليمات الإختبار:

- للطالب الحق في إختباراى من الينين أثناء اللمس .

طريقة التسجيل :

- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لأقرب ١/١٠ من الثانية .
- يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الأخر.



**أسم الاختبار:** رمى ولفف كرة يد من الجرى .

**الغرض من الاختبار:** قياس التوافق بين العين واليد والكرة .

**الادوات:** كرة اليد - ساعة إيقاف - ملعب كرة يد .

**طريقة الأداء :**

- يقف الطالب خلف خط المرمى وبحوزته الكرة .

- يقوم الطالب بالجرى مع رمى ولفف الكرة فى الهواء عند (٥) مرات متتالية حتى الوصول لخط المرمى الأخر على أن لا تأخذ

أكثر من (٣) خطوات بين كل رمية وأخرى .

- يتم إضافة (١) ث لزمّن الطالب عند ارتكابه أى من الأخطاء التالية :

١- الجرى بالكرة أكثر من (٣) خطوات .

٢- رمى ولفف الكرة أعلى من مستوى الرأس .

٣- وقوع الكرة من الطالب .

**تعليمات الاختبار:**

- يتم إضافة (١) ث لزمّن الطالب عند إرتكابه إي من الأخطاء التالية :

- الجرى بالكرة أكثر من (٣) خطوات .

- رمى ولفف الكرة أعلى من مستوى الرأس .

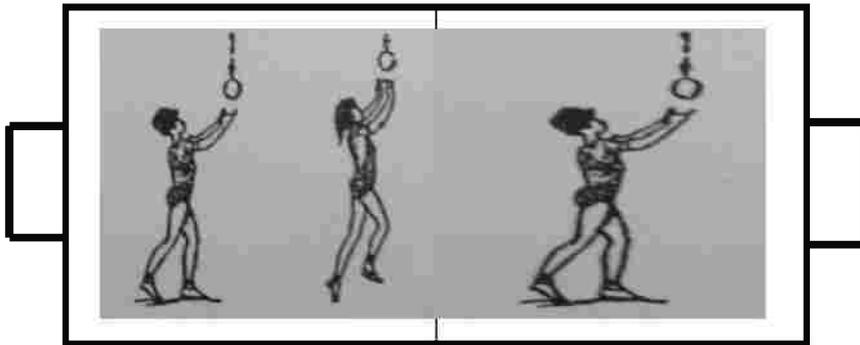
- وقوع الكرة من الطالب .

**طريقة التسجيل :**

- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لأقرب ١/١٠ من الثانية .

- يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الأخر .

- يتم إضافة (١) ث لزمّن الطالب عند أى من الأخطاء السابق ذكرها .



أسم الاختبار: التصويب بكرة اليد على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الادوات:

- خمسة كرات يد - حائط له ارتداد ، خط للرمى يبعد عن الحائط (٥ م) ، يرسم على الحائط ٣ مستطيلات متداخلة أبعادها (٨٠ x ٦٠ x ٤٠) سم والمسافة السفلي للمستطيلات يرتفع بمقدار (١٤٠) سم عن الأرض وعرض خطوط المستطيلات قدره (٥) سم

طريقة الاداء:

يقف الطالب خلف خط الرمى ويقوم الطالب بتصويب الكرات الخمس متتالية على المستطيلات ومحاولة أصابة المستطيل الأصغر، وذلك في ضوء المواصفات التالية :

للمختبر الحق في استخدام أي من الينين

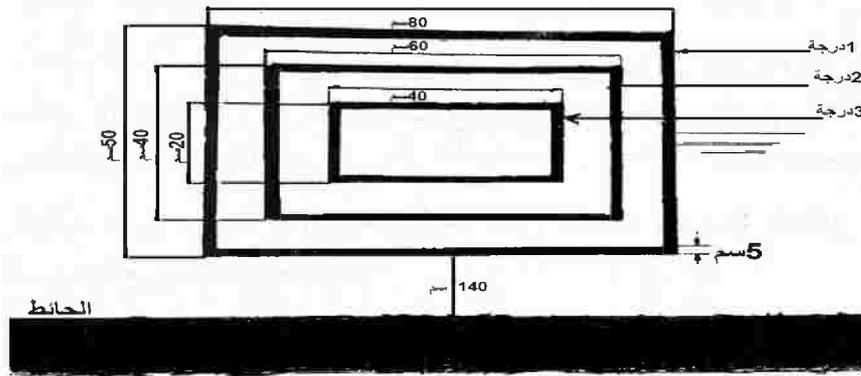
تعليمات الاختبار:

- للطالب الحق في استخدام أي من الينين في التصويب

طريقة التسجيل:

الدرجة العظمى للاختبار (٥ درجة) .

- ١- اذا صابت الكرة المستطيل الداخلي (داخل المستطيل او على حدود الخطوط) يحسب للطالب ٣ درجات
  - ٢- اذا صابت الكرة المستطيل المتوسط (داخل المستطيل او الخطوط المحددة له) يحسب درجتان .
  - ٣- اذا صابت الكرة المستطيل الخارجي ( داخل المستطيل او الخطوط المحددة ليحسب درجة واحدة .
- اذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب صفر للطالب .



خط التصويب على بعد 3 سم من الحائط

## ٧- القوة العضلية

أسم الاختبار: قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة .

الغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة ، العضلات المثنية للأصابع

الأدوات:

جهاز ديناموميتر القبضة .

طريقة الأداء:

- يمسك الطالب جهاز الديناموميتر بقبضة يديه .
- يقوم الطالب بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.
- يجب على الطالب ألا يلمس باليتين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجي.

تعليمات الإختبار:

- يجب أداء الإختبار دون أن يلمس الجهاز الجسم أو أى جسم خارجي .
- لكل طالب محاولتان يسجل له أفضلها .

طريقة التسجيل:

يعطى لكل طالب محاولتين وحساب أفضل محاولة منهما .



**أسم الاختبار:** دوران الجذع على الجانبين

**الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي .

**الادوات:** حائط - شريط قياس

**طريقة الأداء:**

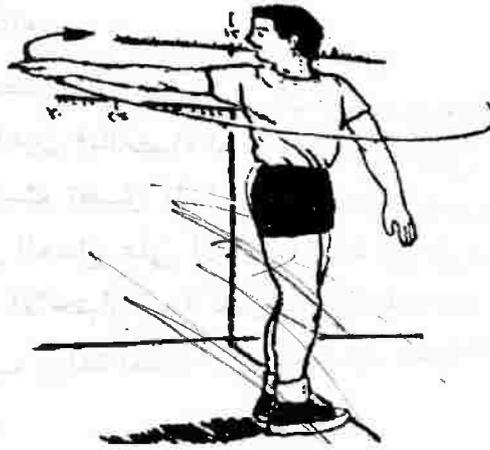
- يرسم خط على الحائط بحيث يكون عمودياً على الأرض ثم يكتمل هذا الخط من نهايته الملامسه للأرض لرسم خط اخر على الأرض يكون عمودياً على الخط المرسم على الحائط كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من (٠/ إلى ٣٠) بوصة بحيث يكون رقم (١٢) مواجهاً لكتف الطالب لقياس حركة النزاع اليمنى ويرسم أسفل منه بقليل تدريج اخر من (٠/٣٠) بوصة لقياس حركة النزاع اليسرى بحيث يكون رقم (١٢) موزياً للطالب .
- (وقوف) الجانب الأيسر مواجه للحائط على أن تكون المسافة بين الطالب والحائط مساوية لطول النزاع اليسرى وبحيث يلمس مشطاً قدامه الخط المرسم على الأرض .
- النزاع اليمنى جانباً ثم دوران الجذع جهة اليمين لمحاولة لمس التريج العلوى عند أقصى نقطة يستطيع الطالب الوصول إليها .
- وليقاس مرونة الحركة جهة اليسار الوقوف بحيث يكون الكتف الأيمن قريباً من الحائط رفع النزاع الأيسر ثم تدوير الجذع لتأدية نفس العمل السابق مع محاولة لمس التريج السفلى عند أقصى نقطة يمكن الوصول إليها .

**تعليمات الاختبار:**

- عدم تحريك القدمين نهائياً أثناء الأداء .
- عدم ثني الركبتين نهائياً أثناء الأداء .
- الثبات ثانيتين عند أقصى نقطة يصل إليها الطالب .
- تراعي مواصفات الأداء بكل دقة .

**طريقة التسجيل:**

تسجيل المسافة التي تم الوصول إليها بالبوصة



## مرفق (4)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم الإختبارات التي تقيس  
المهارات الهجومية في كرة اليد (قيد البحث) (الصورة الأولى)



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد حول تحديد انساب اختبار لقياس بعض  
المهارات الأساسية الهجومية فى كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسى  
(الصورة الأولى)

يقوم الباحث / اراز سردار محمد صالح ببحث للحصول على درجة ماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعه :-

" فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية فى كرة اليد  
لطلاب الصف الثامن الأساسى "

وقد حدد الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية فى كرة اليد (قيد البحث ) وذلك بعد الرجوع  
للمراجع العلميه والدراسات السابقة وهي :  
( التمريرة الرسغيه – تنطيط الكرة (الطبطة) – التصويب الكريجابي من الثبات – التصويب  
بالوثب العالى (بالقفز) (قيد البحث) .

ويرجى من سيادتكم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس هذه المهارات وذلك من خلال وضع علامة ( ٧ ) تفيد بموافقة  
سيادتكم على الاختبار المناسب .  
على معلوماتكم التي سيكون لها أكبر الأثر في اثراء البحث .

و يتقدم الباحث لسيادتكم بوافر الشكر لمعاونتكم له ,,,,,,

بيانات الخبير

الاسم :

الجامعة :

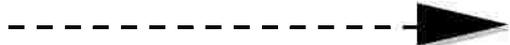
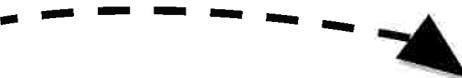
الدرجة العلمية :

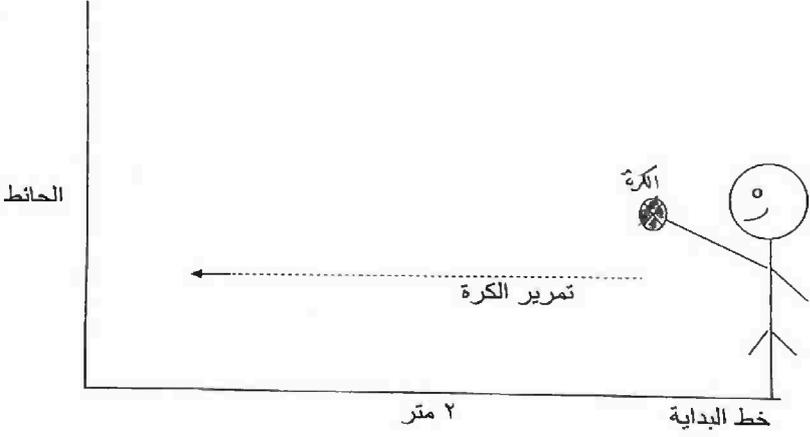
عدد سنوات الخبرة :

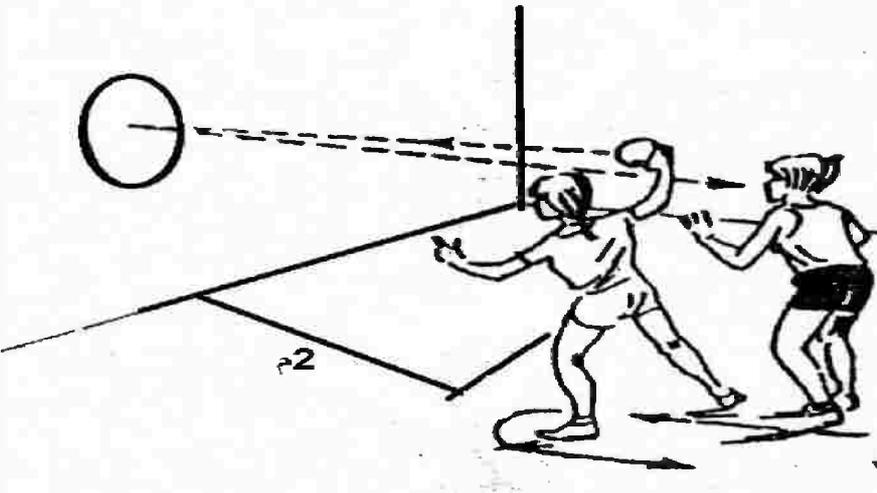
الباحث

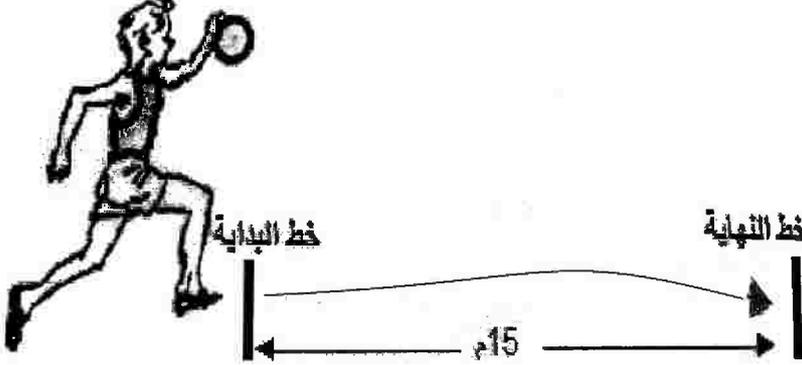
اراز سردار محمد صالح

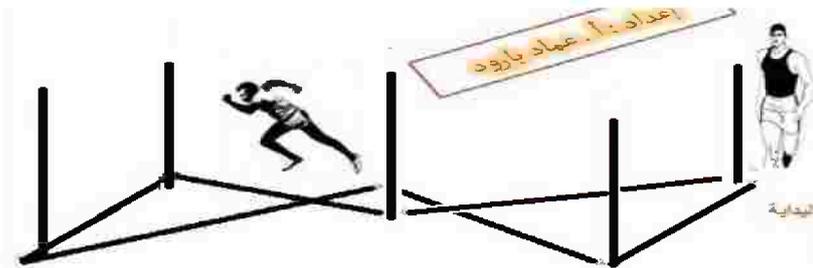
## مفتاح الرسم

مسار اللاعب (جري)	
مسار الكرة (التمرير)	
لقف الكرة	
تنطيط الكرة	
تصويب	
حامل الكرة	T
كرات يد	::
لوحة تمرير	
لاعب مهاجم مستحوذ علي الكرة	
لاعب مهاجم	
شاخص	
حارس مرمى	
قمع	

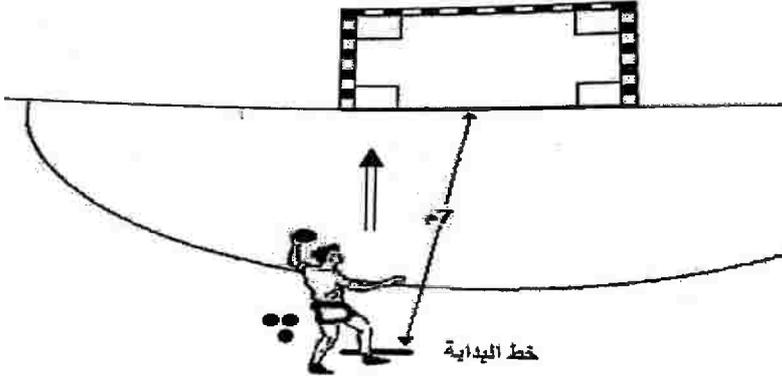
رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p>١- التمريرة الرسغية</p> <p><b>الاختبار الأول :</b></p> <p>تمرير واستقبال كرة يد على الحائط خلال ٣٠ ث</p> <p><b>الغرض من</b></p> <p><b>الاختبار :</b></p> <p>قياس سرعة الاستقبال والتمرير ( الرسغية ) من الثبات .</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>كرة يد قانونية – حائط – ساعة إيقاف- يرسم خط بداية يبعد عن الحائط (٢) م .</p> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>يقف الطالب ممسكا بالكرة خلف خط البداية الذي يبعد (٢ متر ) عن الحائط ومع اشارة البدء يقوم بتمرير واستلام الكرة تمريرة رسغية علي الحائط ويستمر حتي صفارة النهاية بعد ٣٠ ث.</p>  <p><b>شروط الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا تحتسب التمريرات في حالة سقوطها او ارتدادها من الأرض .</li> <li>- يكتفى القياس بمحاولة واحدة فقط .</li> <li>- لا تحتسب التمريره في حالة تجاوز الطالب خط البداية أماما</li> </ul> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>يسجل عدد التمريرات الصحيحة في زمن منته ٣٠ ث</p>

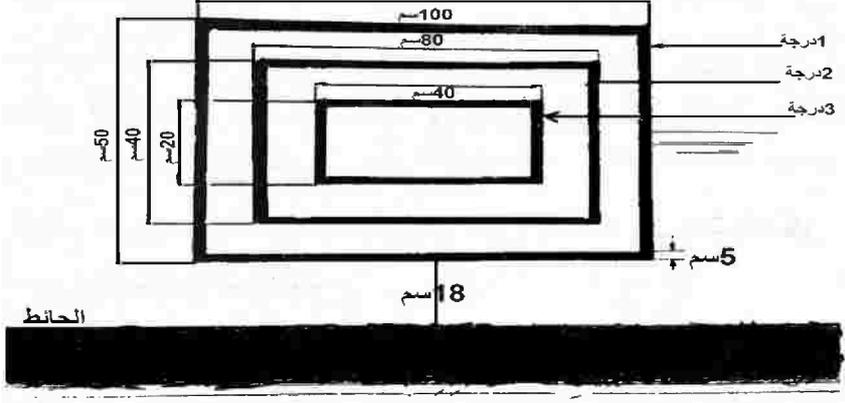
رأي الخبير		الاختبارات التي تقيسها	المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب		
		<p><b>الاختبار الثاني :</b></p> <p>- التمرير داخل دائرة على حائط .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b></p> <p>- قياس دقة وسرعة التمرير .</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>- كرة يد - حائط أملس .</p> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>- يقف الطالب أمام حائط أملس خلف خط البداية وعلى بعد ٢ متر من الحائط ، يقوم بتمرير الكرة تمريرة رسغية مباشرة إلى داخل دائرة على الحائط واستقبالها مرتدة من الحائط باليدين ويستمر في الأداء لمدة ٣٠ ث</p> <p><b>شروط الاختبار :</b></p> <p>- لا تحتسب التمريرة إذا جاءت خارج الدائرة ، او سقطت على الارض .</p> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>- احتساب عدد التمريرات الصحيحة ( داخل دائرة ) خلال ٣٠ ثانية</p>	
			

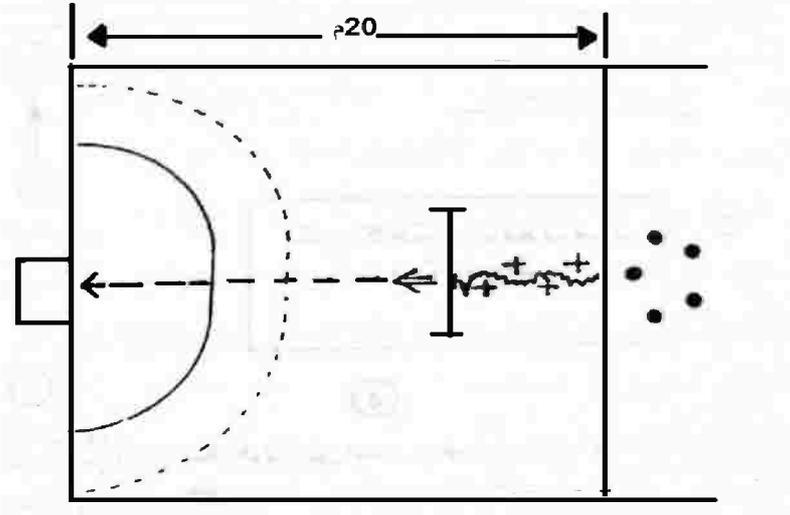
رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p><b>الاختبار الأول :</b></p> <p>- التنطيط 15متر في خط مستقيم .</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b></p> <p>- قياس سرعة التنطيط</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>كرة يد - خطين أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية المسافة بينهما (15) م .</p> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>- يقف الطالب خلف خط البداية ممسكا بالكرة ، و عت سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتنطيط المستمر في خط مستقيم بأقصى سرعة حتي يصل الي خط النهاية .</p>  <p><b>شروط الاختبار:</b></p> <p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء وحتى خط النهاية لأقرب 1/10 من الثانية ، مع زياده (1) ث لكل خطأ من الأخطاء التاليه :</p> <p>- لمس الكرة بالقدم .</p> <p>- تنطيط الكرة ومسكها ثم اعاده تنطيطها (دبل دربل) .</p> <p>- ارتفاع الكرة عن مستوي الحوض .</p> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>يحتسب الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .</p>

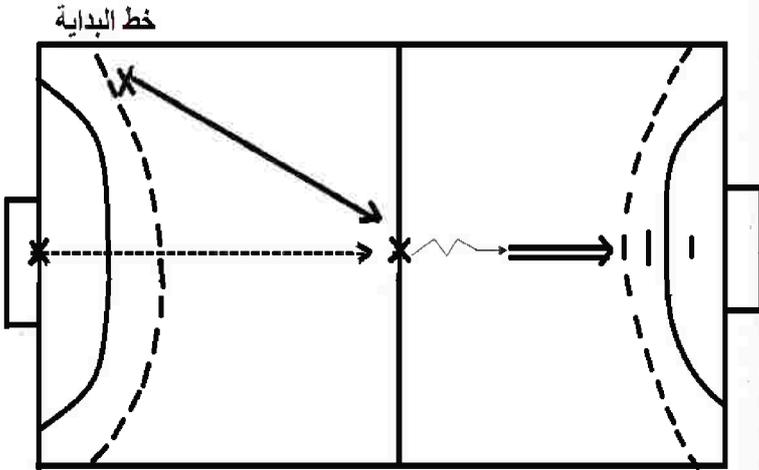
رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p style="text-align: center;"><b>الاختبارات التي تقيسها</b></p> <p style="text-align: right;"><b>الاختبار الثاني :</b></p> <p>اختبار تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاهات ( ١٥ م ذهاباً وعوده (تنطيط جزاجي )</p> <p style="text-align: right;"><b>الغرض من الاختبار :</b></p> <p>- قياس سرعة التنطيط .</p> <p style="text-align: right;"><b>الأدوات :</b></p> <p>كرة يد - (٥) أعلام عمودية بارتفاع ١,٥ متر - ساعة إيقاف .</p> <p>توضع القوائم علي شكل علامة x و القائم المتوسط بمنتصف القوائم بحيث يوضع كل قائم علي نهاية كل خط ، المسافة بين القائم المتوسط و كل قائم ٣ أمتار .</p> <p style="text-align: right;"><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>يقف الطالب خلف نقطة البداية و هي النقطة (أ) بحيث تكون الكرة ممسكة باليدين و أمام الجسم و في مستوي الحوض و عند إشارة البدء يبدأ الطالب في الجري مع تنطيط الكرة في خط مستقيم في اتجاه النقطة ( ب) و الدوران من حولها ثم العودة للنقطة ( أ ) و الدوران من حولها ثم التنطيط في خط مستقيم في اتجاه النقطة (ج) و هكذا حتي الانتهاء من باقي النقط و الانتهاء عند النقطة (أ).</p> <p style="text-align: right;"><b>التسجيل :</b></p> <p>يتم احتساب الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية</p> <p style="text-align: right;"><b>شروط الاختبار :</b></p> <p>- لكل طالب محاولتين فقط ، و يحتسب زمن أفضل محاولة من محاولتين .</p> <p>- يعاد الاختبار عند أي خطأ قانوني وهي (لمس الكرة بالقدم- دبل دربل ) .</p> <div style="text-align: center;">  </div>

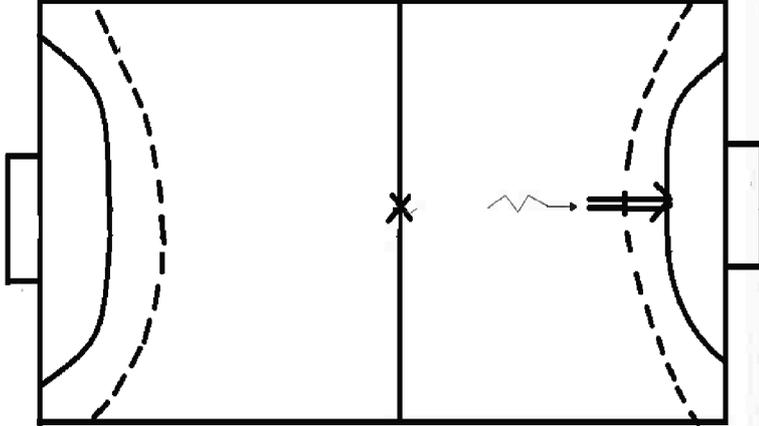


رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p><b>الاختبار الأول :</b></p> <p>التصويب من الثبات على مسافة ٧ أمتار</p> <p><b>الهدف من الاختبار :</b></p> <p>دقة التصويب الكرابجي من الثبات</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ٤ كرات يد قانونية</li> <li>- عدد ٤ مربعات مقاس كل منهما ( ٦٠ x ٦٠ ) سم ، يتم تعليقهم في الأربيع زاويا العليا والسفلى للمرمى .</li> </ul> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالتصويب على أحد المربعات من علي بعد ٧م من المرمى ، ثم مسك كرة أخرى والتصويب على المربع الأخر وهكذا حتى الانتهاء من تصويب الأربيع كرات .</li> </ul>  <p><b>شروط الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعاد التصويبه في حاله عدم تصويب الطالب خلال ٣ ث من إعطاء إشارة البدء ( الصفارة ) .</li> <li>- تعاد التصويبه في حاله تحرك أي قدم من قدمي الطالب قبل أو أثناء التصويب .</li> </ul> <p><b>التسجيل :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحسب للتصويبه ( ٢ درجة ) في حالة دخولها داخل المربعات .</li> <li>- يحسب للتصويبه ( ١ درجة ) في حالة خروجها خارج أي من المربعات ودخولها المرمى .</li> <li>- يحسب للتصويبه ( صفر ) درجة إذا خرجت خارج المرمى</li> <li>- في حالة تحرك قدم الطالب قبل التصويبه تعاد التصويبه مرة أخرى</li> <li>- يحسب عدد التمريرات الصحيحة ٨ درجات .</li> </ul>

رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p><b>الاختبار الثاني :</b></p> <p>التصويب من الثبات علي المستطيلات المتداخلة من مسافة 3 أمتار .</p> <p><b>الهدف من الاختبار :</b></p> <p>دقة التصويب الكروبيجي من الثبات.</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد ( ٥ ) كرات يد - حائط أملس ، رسم خط يبعد مسافة قدرها 3 أمتار من الحائط.</li> <li>- يرسم علي الحائط الأملس عند ثلاث مستطيلات متداخلة قطرها ( 50 x 1٠٠ ) سم ( ٨٠ x ٤٠ ) سم ، ( ٣٠ x ٦٠ ) سم .</li> <li>- يكون اعلي نقطة لمحيط المستطيل الأكبر التي قطرها ١٠٠ سم علي ارتفاع ١٨٠ سم من مستوي سطح الأرض.</li> </ul> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم الطالب بتصويب الكرة من مسافة ٣ أمتار ومحاولة إصابة المستطيل الأصغر و ذلك في ضوء المواصفات التالية</li> <li>- أداء خمس تصويبات باليد اليمني .</li> </ul>  <p>خط التصويب علي بعد 3 م من الحائط</p> <p><b>شروط الاختبار :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم تخطي الطالب الخط قبل أو أثناء التصويب .</li> </ul> <p><b>التسجيل :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا أصابت الكرة المستطيل الأصغر أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب ٣ درجات</li> <li>- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب درجتان .</li> <li>- إذا أصابت الكرة الدائرة الأكبر أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب درجة واحدة .</li> <li>- إذا استقرت الكرة خارج المستطيل الأكبر يحتسب للطالب صفر .</li> <li>- الدرجة العظمي 15 درجة</li> </ul>

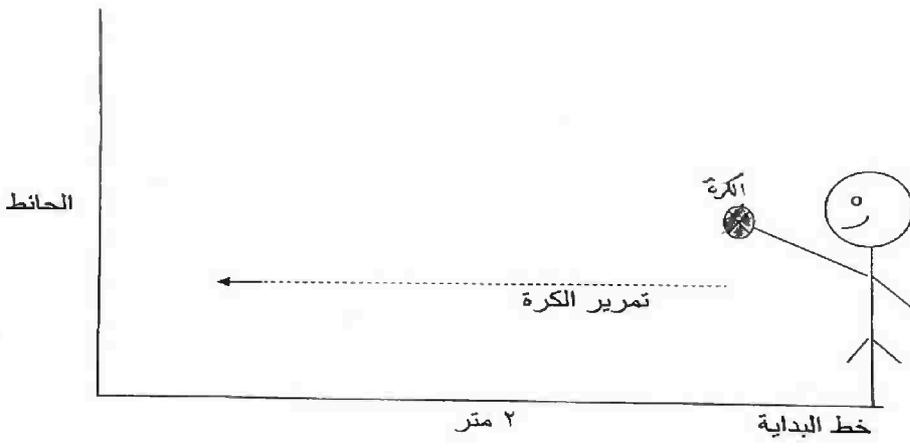
رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p><b>الاختبار الثالث :</b></p> <p>تنطيط الكرة ثم التصويب من الثبات لمرّة واحدة.</p> <p><b>الهدف من الاختبار :</b></p> <p>سرعة التصويب الكرياجي علي الهدف</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>كرة يد</p> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>يقف الطالب عند منتصف الملعب و هو يعتبر خط البداية و بحوزته الكرة و عند سماع الإشارة يقوم الطالب بتنطيط الكرة حتي خط ال ٩ أمتار ثم يقوم بالتصويب من الثبات من خارج الخط .</p>  <p><b>شروط الاختبار :</b></p> <p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الطالب لحظة التصويب على المرمى لأقرب ١٠/١ من الثانية</p> <p>- لكل طالب محاولة واحدة فقط . وتعاد في حالة الفشل في المحاولة الأولى.</p> <p>- يتم اضافته (١) ث عند الأخطاء القانونية التالية (لمس الكرة بالقدم - دبل دربل ) .</p> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>- حساب الزمن الكلي للطالب من إشارة البدء و حتي نهاية التصويب . يتم أضافه (١ث)</p> <p>لزمان الطالب إذا أدي الأخطاء التالية :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- التصويب دون خطوة ارتكاز .</li> <li>٢- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب .</li> <li>٣- خروج الكرة خارج المرمى .</li> <li>٤- الجري بالكرة أكثر من ٣ خطوات .</li> </ol>

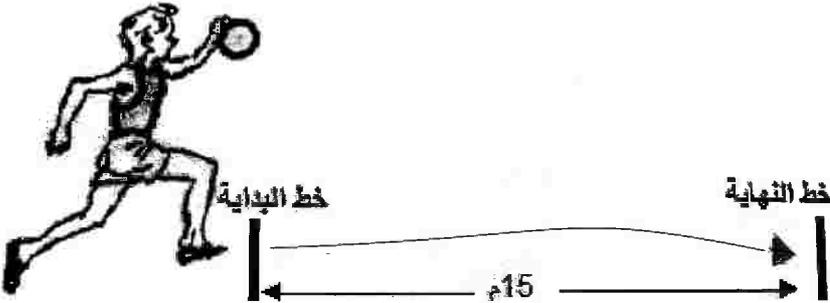
رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p>الاختبارات التي تقيسها</p> <p><b>الاختبار الأول:</b></p> <p>اختبار التمرير والاستلام ثم التصويب بالوثب العالي .</p> <p><b>الهدف من الاختبار:</b></p> <p>قياس سرعة التصويب بالوثب العالي على الهدف .</p> <p><b>الأدوات:</b></p> <p>كرة يد قانونية – ساعة إيقاف .</p> <p><b>وصف الاختبار:</b></p> <p>يقف الطالب عند نقطة البداية والتي تقع عند إحدى جانبي ( الجانب الايمن ) الملعب داخل دائرة الرمية الحرة وبحوزته الكرة ، يقوم بتمرير الكرة لزميل له داخل دائرة المرمى ، ثم الجرى السريع في اتجاه منتصف الملعب ليستلم الكرة من الزميل بعد خط المنتصف ثم يقوم بتنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب العالي من عن دائرة الرمية الحرة</p>  <p><b>شروط الاختبار:</b></p> <p>- يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الطالب لحظة التصويب لأقرب ١٠/١ من الثانية.</p> <p>- لكل طالب محاولة واحدة فقط.</p> <p><b>التسجيل:</b></p> <p>يحتسب الزمن الكلي للاختبار ، وإضافة (١) ث لكل خطأ يقوم به الطالب من الأخطاء التالية :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . عدم الاستلام الصحيح للكرة</li> <li>٢ . اصطدام الكرة بالقدم</li> <li>٣ . الجرى بالكرة أربع خطوات</li> <li>٤ . لمس دائرة المرمى أثناء التصويب</li> </ol> <p>خروج الكرة خارج المرمى</p>

رأي الخبير		المهارات الأساسية
مناسب	غير مناسب	
		<p><b>الاختبار الثاني :</b></p> <p>اختبار تنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب العالي (بالقفز) .</p> <p><b>الهدف من الاختبار :</b></p> <p>قياس سرعة التصويب بالوثب عاليا .</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>كرة يد قانونية .</p> <p><b>وصف الاختبار :</b></p> <p>يقف الطالب عند منتصف الملعب وبحوزته الكرة ، ثم عند سماع الإشارة للبدء يقوم بتنطيط الكرة مرتين متتاليتين ثم التصويب بالوثب العالي من عند دائرة الرمية الحرة</p>  <p><b>شروط الاختبار:</b></p> <p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الطالب لحظة التصويب على المرمى لأقرب ١٠/١ من الثانية</p> <p>- لكل طالب محاولة واحدة فقط ، وتعاد في حالة الفشل في المحاولة الأولى.</p> <p>- يتم اضافته (١) ث عند اداء الأخطاء القانونية التاليه (لمس الكرة بالقدم – دبل دربل)</p> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>يحتسب الزمن الكلي للاختبار وإضافة (١ث) لكل خطأ من الأخطاء التالية :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . لمس دائرة ال٦متر أثناء التصويب</li> <li>٢ . الجري بالكرة أكثر من ٣ خطوات</li> <li>٣ . مسك الكرة أكثر من ٣ ثواني</li> <li>٤ . خروج الكرة خارج المرمى</li> <li>٥ . عدم الارتقاء قبل التصويب</li> </ol>

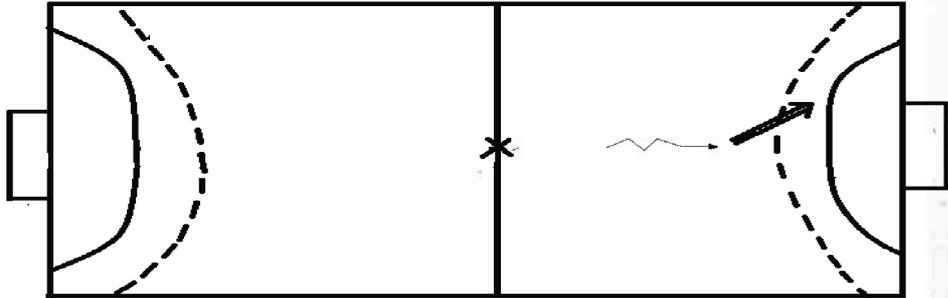
## مرفق (٥)

اختبارات المهارات الهجومية في كرة اليد (قيد البحث) في صورتها النهائية

الإختبارات التي تقيسها	المهارات
<p style="text-align: right;"><b>أسم الإختبار:</b></p> <p style="text-align: center;">- تمرير واستقبال كرة يد على الحائط خلال ( ٣٠ ) ث</p> <p style="text-align: right;"><b>الغرض من الإختبار:</b></p> <p style="text-align: center;">- قياس سرعة الاستقبال والتمرير ( الرسغيه ) من الثبات . الأدوات: كرة يد قانونية – حائط – ساعة إيقاف - يرسم خط بداية يبعد عن الحائط (٢) م .</p> <p style="text-align: right;"><b>وصف الإختبار:</b></p> <p style="text-align: center;">- يقف الطالب ممسكا بالكرة خلف خط البداية الذي يبعد ( ٢ متر ) عن الحائط ومع اشارة البدء يقوم بتمرير واستلام الكرة تمريرة رسغيه علي الحائط ويستمر حتي صفارة النهايه بعد( ٣٠ ) ث.</p> <p style="text-align: right;"><b>شروط الإختبار:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا تحسب التمريرات في حالة سقوطها او ارتدادها من الأرض .</li> <li>- يكتفى القياس بمحاولة واحدة فقط .</li> <li>- لا تحسب التمرير هفي حالة تجاوز الطالب خط البنايه أماما</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>التسجيل:</b></p> <p style="text-align: center;">يسجل عدد التمريرات الصحيحة في زمن مدته ٣٠ ثانية</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<p>١- التمريرة الرسغيه</p>

الإختبارات التي تقيسها	المهارات
<p style="text-align: right;"><b>أسم الأختبار:</b></p> <p>- التنطيط ١٥ متر في خط مستقيم .</p> <p style="text-align: right;"><b>الغرض من الاختبار:</b></p> <p>- قياس سرعة تنطيط الكرة .</p> <p style="text-align: right;"><b>الأدوات :</b></p> <p>- كرة يد - خطين أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية المسافة بينهما (١٥) م .</p> <p style="text-align: right;"><b>وصف الاختبار:</b></p> <p>- يقف الطالب خلف خط البداية ممسكا بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتنطيط المستمر في خط مستقيم بأقصى سرعة حتي يصل الي خط النهاية .</p> <p style="text-align: right;"><b>شروط الاختبار:</b></p> <p>- يتم حساب الزمن الكلي للاختبار من اشارة البدء وحتى خط النهاية لاقرّب ١٠/١ من الثانيه ، مع زياده (١) ث لكل خطأ من الأخطاء التاليه :</p> <p>- لمس الكرة بالقدم .</p> <p>- تنطيط الكرة ومسكها ثم اعادة تنطيطها (دبل دربل) .</p> <p>- ارتفاع الكرة عن مستوي الحوض .</p> <p style="text-align: right;"><b>التسجيل :</b></p> <p>يحتسب الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>٢-تنطيط الكرة</p>

الإختبارات التي تقيسها	المهارات
<p style="text-align: right;"><b>أسم الإختبار:</b></p> <p>- التصويب من الثبات علي المستطيلات المتاخلة من مسافة (3) أمتار .</p> <p style="text-align: right;"><b>الهدف من الإختبار :</b></p> <p>- دقة التصويب الكرواجي من الثبات.</p> <p style="text-align: right;"><b>الأدوات :</b></p> <p>- عدد ( ٥ ) كرات يد – حائط أملس ، رسم خط يبعد مسافة قدرها 3 أمتار من الحائط.</p> <p>- يرسم علي الحائط الأملس عدد ثلاث مستطيلات متاخلة قطرها (5٠ x 1٠٠) سم (٤٠ x ٨٠) سم ، (٣٠ x ٦٠) سم .</p> <p>- يكون اعلي نقطة لمحيط المستطيل الأكبر التي قطرها (١٠٠) سم علي ارتفاع (١٨٠) سم من مستوي سطح الأرض.</p> <p style="text-align: right;"><b>وصف الإختبار :</b></p> <p>- يقوم الطالب بتصويب الكرة من مسافة 3 أمتار ومحاولة إصابة المستطيل الأصغر و ذلك في ضوء المواصفات التالية</p> <p>- أداء خمس تصويبات باليد اليمني .</p> <p style="text-align: right;"><b>شروط الإختبار :</b></p> <p>- عدم تخطي الطالب الخط قبل أو أثناء التصويب .</p> <p style="text-align: right;"><b>التسجيل :</b></p> <p>- إذا أصابت الكرة المستطيل الأصغر أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب ٣ درجات .</p> <p>- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب درجتان.</p> <p>- إذا أصابت الكرة الدائرة الأكبر أو أي نقطة علي محيطه يحتسب للطالب درجة واحدة.</p> <p>- إذا استقرت الكرة خارج المستطيل الأكبر يحتسب للطالب صفر .</p> <p style="text-align: right;">درجة 15 الدرجة العظمي</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>٣- التصويب الكرواجي من الثبات</p>

المهارات	الإختبارات التي تقيسها
<p>٤- التصويب بالوثب العالى(بالقفز)</p> <p><b>أسم الأختبار :</b> تنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب العالى</p> <p><b>الهدف من الاختبار:</b> - قياس سرعة التصويب بالوثب عاليا .</p> <p><b>الأدوات :</b> - كرة يد قانونية .</p> <p><b>وصف الاختبار :</b> - يقف الطالب عند منتصف الملعب وبحوزته الكرة ، ثم عند سماع الإشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مرتين متتاليتين ثم التصويب بالوثب العالى من عند دائرة الزمية الحرة .</p> <p><b>شروط الاختبار:</b> - يتم حساب الزمن الكلى للاختبار من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الطالب لحظة التصويب على المرمى لأقرب ١٠/١ من الثانية - لكل طالب محاولة واحدة فقط ، وتعاد فى حالة الفشل فى المحاولة الأولى. - يتم اضافته (١) ث عند اداء الأخطاء القانونية التاليه (لمس الكرة بالقدم – دبل دربل)</p> <p><b>التسجيل :</b> - يحتسب الزمن الكلى للاختبار وإضافة (١) ث لكل خطأ من الأخطاء التالية : ٦. لمس دائرة ال٦متر أثناء التصويب ٧. الجرى بالكرة أكثر من ٣ خطوات ٨. مسك الكرة أكثر من ٣ ثوانى ٩. خروج الكرة خارج المرمى ١٠. عدم الارتقاء قبل التصويب</p>	

## مرفق (٦)

إستمارة استطلاع رأى الخبراء في اختبار التحصيل المعرفي لمنهج كرة  
اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي (الصورة المبدئية)



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختبار التحصيل المعرفي لمنهج كرة اليد

الأساسي لطلاب الصف الثامن بأقليم كردستان - العراق

(الصورة المبدئية )

يقوم الباحث / اراز سردار محمد صالح ببحث للحصول على درجة ماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعه :-

" فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد  
لطلاب الصف الثامن الأساسي "

وقد قام الباحث بوضع عدد من الأسئلة والخاصة بمنهج كرة اليد المقرر علي طلاب الصف الثامن  
الاساسي بأقليم كردستان- العراق

ويريد الباحث من خلال تلك الاستمارة ان يتعرف على آراء سيادتكم حول صحة صياغة الأسئلة .  
ومدى مناسبتها لهذه المرحلة لتحقيق الهدف الذى وضعت من اجله .

و الباحث يشكركم على حسن تعاونكم,,,

بيانات الخبير

الاسم :

الجامعة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث

اراز سردار محمد صالح

رقم السؤال	الأسئلة	أوافق	لا أوافق
١	يتميز لاعب كرة اليد بلياقته البدنية العالية ومن أهم العناصر البدنية التي يتمتع بها: أ- السرعة ب- التوافق العضلي العصبي ج- الرشاقة. د- جميع ما سبق يعتبر صحيحاً		
٢	ينقسم الإعداد البدني إلى: أ- إعداد بدني عام ب- إعداد بدني خاص ج- إعداد بدني مركب د- (أ- ب- ) معا .		
٣	يعتبر الإعداد البدني العام تهيئة كاملة لجميع أجزاء الجسم لذلك يفضل استخدامه في: أ- بداية الدرس . ب- بعد كل مهارة متعلمة . ج- بعد الانتهاء من الدرس. د- ليس شيئاً مما سبق .		
٤	يعتبر الإعداد البدني الخاص إعداداً خاصاً بالمهارة المتعلمة لذلك يتم استخدامه في: أ- بداية التعليم . ب- أثناء تعلم أى مهارة جديدة . ج- بعد تعلم المهارة الجديدة . د- قبل تعلم أى مهارة جديدة .		
٥	تشتمل المهارات الأساسية في كرة اليد على: أ- مهارات دفاعية ب- مهارات هجومية ج- مهارات مركبة د- (أ،ب) معا		
٦	تشتمل المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد على : أ- التمرير والاستقبال . ب- التتظيط . ج- التصويب والخداع . د- جميع ما سبق يعتبر صحيحاً .		
٧	ينقسم لقف الكرة في كرة اليد إلى: أ- لقف الكرة باليدين . ب- لقف الكرة بيد واحدة . ج- إيقاف الكرة . د- (أ،ب) مما .		
٨	يراعي عند لقف الكرات العالية باليدين: أ- استقبال الكرة بالكفين . ب- عدم سحب الذراعين وتحريك الجسم خلفاً في حالة الكرات التي تتميز بالقوة . ج- مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع . د- ليس شيئاً مما سبق .		

رقم السؤال	الاسئلة	اوافق	لا اوافق
٩	يعتبر من اهم الأخطاء الشائعة في لقف الكرة باليدين : أ- تصلب الأصابع واليدين . ب- استقبال الكرة بالكفين . ج- عدم مد الزراعين تجاه الكرة . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .		
١٠	التمرير في كرة اليد انواع كثيرة منها : أ- التمريرة الكرابجية . ب- التمريرة البندولية . ج- التمريرة الرسغية . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .		
١١	التمريرات الأكثر استخداما هي :- أ- التمريرة الكرابجية ب- التمريرة المرتدة . ج- التمريرة الرسغية . د- (أ، ج) معا .		
١٢	تستخدم التمريرة الرسغية غالباً في المسافات : أ- المتوسطة . ب- الطويلة . ج- القصيرة . د- ليس شيئاً مما سبق ..		
١٣	يراعي عند اداء التمريرة الرسغية مايلي : أ- القبض على الكرة بالأصابع . ب- ثني الذراع الرامية للكرة من مفصل المرفق . ج - مسك الكرة وليس حملها . د- ( ب ، ج ) معا .		
١٤	يتأثر التصويب بعدة عوامل منها : أ- المسافة . ب- التوجيه . ج - السرعة . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .		
١٥	من أنواع التصويب الكرابجى مايلي : أ- من الوثب . ب- من الثبات . ج- من الحركة . د- ( ب ، ج ) معا .		
١٦	من أهم الأخطاء الشائعة في التصويبة الكرابجية من مستوى الراس والكتف : أ- زيادة خطوة الارتكاز . ب- الدوران غير الكافي تجاه لكتف الذراع الرامية . ج- زيادة مدة احتفاظ اللاعب للكرة قبل أداء الحركة التمهيدية للتصويب . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .		

رقم السؤال	الاسئلة	اوافق	لا اوافق
١٧	من أهم الأخطاء الشائعة في مهارة التصويب بالوثب العالي (بالقفز) : أ- الوثب للأمام وليس لأعلى . ب- الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى . ج- المغلاة في ميل الجذع أماما أثناء التصويب . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحا .		
١٨	تستخدم مهارة تنطيط الكرة في حالة : أ- خداع حارس المرمى . ب- كسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى . ج - كسب مسافة في حالة انفراد المدافع بحارس المرمى . د - خداع اللاعب المهاجم .		
١٩	عند أداء مهارة تنطيط الكرة يجب مراعاة الآتى: أ- ان تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة من الرسغ ب- ان تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الارض أماما ج- تصلب رسغ اليد . د - (أ، ب) معا .		
٢٠	من أهم الأخطاء الشائعة في مهارة تنطيط الكرة : أ- عدم نظر اللاعب إلى الكرة . ب- تنطيط الكرة أمام اللاعب وليس للجانب . ج- دفع الكرة بعيدا للأمام أو الجانب . د - ( ب ، ج) معا .		

## نموذج الإجابة الصحيحة

الإجابة	رقم السؤال
د	١
د	٢
أ	٣
د	٤
د	٥
د	٦
د	٧
ج	٨
د	٩
د	١٠
د	١١
أ	١٢
د	١٣
د	١٤
د	١٥
د	١٦
د	١٧
ب	١٨
د	١٩
د	٢٠



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

## مرفق (٧)

الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفي لطلاب الصف الثامن الأساسي

عزيز الطالب :

أرجو إتباع التعليمات التالية عند اختيارك للإجابة الصحيحة من متعدد :

١- قراءة العبارات جيداً .

2- وضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) أمام الاختيار المناسب

٣- عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عليها

اسم الطالب : .....

الصف : .....

الشعبة : .....

د	ج	ب	أ	الأسئلة	رقم السؤال
				<p>يتميز لاعب كرة اليد بلياقته البدنية العالية ومن أهم العناصر البدنية التي يتمتع بها:</p> <p>أ- السرعة ب- التوافق العضلي العصبي ج- الرشاقة. د- جميع ما سبق يعتبر صحيحاً</p>	1
				<p>ينقسم الإعداد البدني إلى:</p> <p>أ- إعداد بدني عام ب- إعداد بدني خاص ج- إعداد بدني مركب د- (أ-ب) معا .</p>	٢
				<p>يعتبر الإعداد البدني العام تهيئة كاملة لجميع أجزاء الجسم لذلك يفضل استخدامه في:</p> <p>أ- بداية الدرس. ب- بعد كل مهارة متعلمة . ج- بعد الانتهاء من الدرس. د- ليس شيئاً مما سبق .</p>	٣
				<p>يعتبر الإعداد البدني الخاص إعداداً خاصاً بالمهارة المتعلمة لذلك يتم استخدامه في:</p> <p>أ- بداية التعلم . ب- أثناء تعلم أى مهارة جديدة . ج- بعد تعلم المهارة الجديدة . د- قبل تعلم أى مهارة جديدة .</p>	٤
				<p>تشتمل المهارات الأساسية في كرة اليد على:</p> <p>أ- مهارات دفاعية ب- مهارات هجومية ج- مهارات مركبة د- (أ،ب) معا</p>	٥
				<p>تشتمل المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد على :</p> <p>أ- التميرير والأستقبال . ب- التتطيط . ج- التصويب والخذاع . د- جميع ما سبق يعتبر صحيحاً .</p>	٦
				<p>ينقسم لقف الكرة في كرة اليد إلى:</p> <p>أ- لقف الكرة باليدين . ب- لقف الكرة بيد واحدة . ج- إيقاف الكرة . د- (أ،ب) مما .</p>	٧
				<p>يراعي عند لقف الكرات العالية باليدين:</p> <p>أ- استقبال الكرة بالكفين . ب- عدم سحب الذراعين وتحريك الجسم خلفا في حالة الكرات التي تتميز بالقوة . ج- مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع . د- ليس شيئاً مما سبق .</p>	٨

رقم السؤال	الاسئلة	أ	ب	ج	د
٩	يعتبر من اهم الأخطاء الشائعة في لقف الكرة باليدين : أ- تصلب الأصابع واليدين . ب- استقبال الكرة بالكفين . ج- عدم مد الذراعين تجاه الكرة . د - جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .				
١٠	للتمرير في كرة اليد انواع كثيرة منها : أ- التمريرة الكراباجية . ب- التمريرة المرتدة . ج- التمريرة الرسغية . د - جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .				
١١	التمريرات الأكثر أستخداما هي :- أ- التمريرة الكراباجية ب- التمريرة المرتدة . ج- التمريرة الرسغية . د- ( ا ، ج ) معا .				
١٢	تستخدم التمريرة الرسغية غالباً في المسافات : أ- المتوسطة . ب- الطويلة . ج- القصيرة . د- ليس شيئاً مما سبق ..				
١٣	يراعي عند اداء التمريرة الكراباجية من الجرى مايلي : أ- القبض على الكرة بالأصابع . ب- عدم ثني الذراع الرامية للكرة من مفصل المرفق . ج- ميل أعلى الجذع قليلاً للأمام وتوجيه النظر نحو الكرة . د- عدم دوران قدم الارتكاز للداخل مع دوران الجذع .				
١٤	يتأثر التصويب بعدة عوامل منها : أ- المسافة . ب- التوجيه . ج- السرعة . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .				
١٥	من أنواع التصويب الكراباجيمايلي : أ- من الوثب . ب- من الثبات . ج- من الحركة . د- ( ا ، ج ) معا .				
١٦	من أهم الاخطاء الشائعة في التصويبة الكراباجية من مستوى الراس والكتف : أ- زيادة خطوة الارتكاز . ب- الدوران غير الكافي تجاه لكتف الذراع الرامية . ج- زيادة مدة احتفاظ اللاعب للكرة قبل أداء الحركة التمهيدية للتصويب . د- جميع ماسبق يعتبر صحيحاً .				

رقم السؤال	الاسئلة	أ	ب	ج	د
١٧	من أهم الاخطاء الشائعة في مهارة التصويب بالوثب العالي (بالقفز) : أ- الوثب للأمام وليس لأعلى . ب- الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى . ج- المغالاة في ميل الجذع أماما أثناء التصويب . د - جميع ما سبق يعتبر صحيحا .				
١٨	تستخدم مهارة تنطيط الكرة في حالة : أ- خداع حارس المرمى . ب- كسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى . ج - كسب مسافة في حالة انفراد المدافع بحارس المرمى . د - خداع اللاعب المهاجم .				
١٩	عند أداء مهارة تنطيط الكرة يجب مراعاة الآتى: أ- ان تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة من الرسغ ب- ان تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الارض أماما ج- تصلب رسغ اليد . د - (أ، ب) معا .				
٢٠	من أهم الاخطاء الشائعة في مهارة تنطيط الكرة : أ- عدم نظر اللاعب إلى الكرة . ب- تنطيط الكرة أمام اللاعب وليس للجانب . ج- دفع الكرة بعيدا للأمام أو الجانب . د - (ب ، ج) معا .				

نموذج الإجابة الصحيحة للصورة النهائية للاختبار

الإجابة	رقم السؤال
د	١
د	٢
أ	٣
د	٤
د	٥
د	٦
د	٧
ج	٨
د	٩
د	١٠
د	١١
أ	١٢
د	١٣
د	١٤
د	١٥
د	١٦
د	١٧
ب	١٨
د	١٩
د	٢٠

## مرفق (8)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مقياس اتجاهات الطلاب (عينة  
البحث)

المراد تحقيقها من خلال أساليب التدريس (قيد البحث )



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مقياس اتجاهات الطلاب  
المراد تحقيقها من خلال أسلوبى التدريس (قيد البحث)  
لطلاب الصف الثامن الأساسى.

يقوم الباحث / اراز سردار محمد صالح ببحث للحصول على درجة ماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه :-

" فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية فى كرة اليد  
لطلاب الصف الثامن الأساسى "

ولتحقيق الهدف من البحث كان لابد من وضع عدد من العبارات لتحديد مقياس الاتجاهات المراد تحقيقها من  
خلال استخدام أسلوبى التدريس المصغر والأوامر فى تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد .

والباحث رأى أنه من الأهمية التعرف على وجهة نظر السادة الأساتذة والخبراء حول تلك العبارات من حيث  
صحة صياغتها وصلاحيتها للهدف الذى وضعت من أجله .

فالرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على قراءة هذه الاستمارة ، ووضع علامة أمام كل هدف يفيد درجة  
موافقتكم أو عدم موافقتكم .

ويتقدم الباحث لسيادتكم بوافر الشكر على حسن معاونتكم له ,,,,,,

بيانات الخبير

الاسم :

الجامعة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث

اراز سردار محمد صالح

## اسلوب التدريس المصغر :

م	مقياس الاتجاهات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
	استخدام أسلوب التدريس المصغر في تدريس كرة اليد ساعدني على تحقيق الأهداف التالية :-			
١-	أصغى إلى المعلم لتعلم المهارات الحركية الأساسية بسهولة ويسر			
٢-	المثابرة للوصول إلى إتقان أداء المهارات الحركية الأساسية .			
٣-	زيادة القدرة على تحسين مستوى أداء المهارات.			
٤-	الاعتماد على النفس للوصول إلى الألية في الأداء .			
٥-	تحسين مستوى الأداء تبعاً لقراتي الخاصة .			
٦-	زيادة الثقة بالنفس لتعلم المهارات الحركية			
٧-	الاعتماد على النفس في تصحيح أخطاء الأداء .			
٨-	الانتباه إلى التسلسل الحركي السليم للمهارة			
٩-	مشاركتي في خطوات تعلم أجزاء المهارة الحركية المتعلمة بإيجابية وفاعلية .			
١٠-	ممارسة التريب بصورة فردية لتحقيق ذاتي .			
١١-	تقديرى لأهمية انسيابية المراحل الحركية للمهارة المتعلمة .			
١٢-	الاعتماد على النفس وتقليل الاعتماد على المعلم في تصحيح أخطائي .			
١٣-	يساعدني على المشاركة الجادة والفعالة مع الآخرين .			
١٤-	يساعدني على التعاون مع الزملاء			
١٥-	تقديرى لوقت الدرس كله في التعلم والممارسة.			
١٦-	التريب على القيادة الرشيدة .			
١٧-	قيادة الجماعة أثناء الدرس بديمقراطية .			
١٨-	إقناع الزملاء على العمل الجاد أثناء التمرين.			
١٩-	المشاركة في تجهيز الأدوات .			
٢٠-	المحافظة على النظام وطاعة الأوامر .			
٢١-	المحافظة على الانضباط أثناء التدريس .			
٢٢-	احترام القوانين وتنفيذ توجيهات المعلم .			
٢٣-	تقدير الدور الاجتماعي للعبة كرة اليد .			
٢٤-	خلق جو من السرور أثناء تعلم المهارات .			
٢٥-	القدرة على ابتكار وسائل تعليمية جديدة للتدريس.			
٢٦-	القدرة في الاعتماد على النفس في التوصل للتسلسل الحركي للمهارة .			
٢٧-	الحرية في التعبير عن الرأي .			
٢٨-	المشاركة في وضع وتحديد أهداف الدرس .			
٢٩-	الاتصال المباشر بيني وبين المعلم يزيد من دافعي في التعلم .			
٣٠-	المشاركة الفعالة بيني وبين الزملاء تجعل التعلم أكثر ايجابية ونشاط .			
٣١-	زيادة عنصر التشويق في الدرس .			
٣٢-	احترام قنرات الآخرين ومستوى الأداء الخاص بهم .			
٣٣-	المثابرة والحماس والجدية أثناء العمل .			

## اسلوب الاوامر :

م	مقياس الاتجاهات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
	استخدام اسلوب الاوامر فى تدريس كرة اليد ساعدنى على تحقيق الأهداف التالية :-			
١-	أصغى إلى المعلم لتعلم المهارات الحركية الأساسية بسهولة ويسر			
٢-	المثابرة للوصول إلى إتقان أداء المهارات الحركية الأساسية .			
٣-	زيادة القدرة على تحسين مستوى أداء المهارات.			
٤-	الاعتماد على النفس للوصول إلى الألية فى الأداء .			
٥-	تحسين مستوى الأداء تبعاً لقراتي الخاصة .			
٦-	زيادة الثقة بالنفس لتعلم المهارات الحركية			
٧-	الاعتماد على النفس فى تصحيح أخطاء الأداء .			
٨-	الانتباه إلى التسلسل الحركى السليم للمهارة			
٩-	مشاركتي فى خطوات تعلم أجزاء المهارة الحركية المتعلمة بإيجابية وفاعلية .			
١٠-	ممارسة التريب بصورة فردية لتحقيق ذاتى .			
١١-	تقديرى لأهمية انسيابية المراحل الحركية للمهارة المتعلمة .			
١٢-	الاعتماد على النفس وتقليل الاعتماد على المعلم فى تصحيح أخطائي .			
١٣-	يساعدنى على المشاركة الجادة والفعالة مع الآخرين .			
١٤-	يساعدنى على التعاون مع الزملاء			
١٥-	تقديرى لوقت الدرس كله فى التعلم والممارسة.			
١٦-	التريب على القيادة الرشيدة .			
١٧-	قيادة الجماعة أثناء الدرس بديمقراطية .			
١٨-	إقناع الزملاء على العمل الجاد أثناء التمرين.			
١٩-	المشاركة فى تجهيز الأدوات .			
٢٠-	المحافظة على النظام وطاعة الأوامر .			
٢١-	المحافظة على الانضباط أثناء التريب .			
٢٢-	احترام القوانين وتنفيذ توجيهات المعلم .			
٢٣-	تقدير الدور الاجتماعي للعبة كرة اليد .			
٢٤-	خلق جو من السرور أثناء تعلم المهارات .			
٢٥-	القدرة على ابتكار وسائل تعليمية جديدة للتريب.			
٢٦-	القدرة فى الاعتماد على النفس فى التوصل للتسلسل الحركى للمهارة .			
٢٧-	الحرية فى التعبير عن الرأى .			
٢٨-	المشاركة فى وضع وتحديد أهداف الدرس .			
٢٩-	الاتصال المباشر بينى وبين المعلم يزيد من دافعيته فى التعلم .			
٣٠-	المشاركة الفعالة بينى وبين الزملاء تجعل التعلم أكثر ايجابية ونشاط .			
٣١-	زيادة عنصر التشويق فى الدرس .			
٣٢-	احترام قنرات الآخرين ومستوى الأداء الخاص بهم .			
٣٣-	المثابرة والحماس والجدية أثناء العمل .			



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

## مرفق (9) استمارة استبيان مقياس الاتجاهات (خاصة با لطلاب ) الصورة النهائية

عزيز الطلاب

أرجو إتباع التعليمات التالية :

- ١- قراءة العبارات جيداً .
- ٢- وضع علامة (  $\sqrt$  ) أمام الاختيار المناسب
- ٣- عدم ترك أى عبارة دون الإجابة عليها

الباحث  
اراز سردار محمد صالح

## اسلوب التدريس المصغر :

م	مقياس الاتجاهات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
	استخدام أسلوب التدريس المصغر فى تدريس كرة اليد ساعدنى على تحقيق الأهداف التالية :-			
٣٤-	أصغى إلى المعلم لتعلم المهارات الحركية الأساسية بسهولة ويسر			
٣٥-	المثابرة للوصول إلى إتقان أداء المهارات الحركية الأساسية .			
٣٦-	زيادة القدرة على تحسين مستوى أداء المهارات.			
٣٧-	الاعتماد على النفس للوصول إلى الآلية فى الأداء .			
٣٨-	تحسين مستوى الأداء تبعاً لقراتي الخاصة .			
٣٩-	زيادة الثقة بالنفس لتعلم المهارات الحركية			
٤٠-	الاعتماد على النفس فى تصحيح أخطاء الأداء .			
٤١-	الانتباه إلى التسلسل الحركى السليم للمهارة			
٤٢-	مشاركتي فى خطوات تعلم أجزاء المهارة الحركية المتعلمة بإيجابية وفاعلية .			
٤٣-	ممارسة التدريب بصورة فردية لتحقيق ذاتي .			
٤٤-	تقديرى لأهمية انسيابية المراحل الحركية للمهارة المتعلمة .			
٤٥-	الاعتماد على النفس وتقليل الاعتماد على المعلم فى تصحيح أخطائي .			
٤٦-	يساعدنى على المشاركة الجادة والفعالة مع الآخرين .			
٤٧-	يساعدنى على التعاون مع الزملاء			
٤٨-	تقديرى لوقت النرس كله فى التعلم والممارسة.			
٤٩-	التدريب على القيادة الرشيدة .			
٥٠-	قيادة الجماعة أثناء النرس بنمقراطية .			
٥١-	إقناع الزملاء على العمل الجاد أثناء التمرين.			
٥٢-	المشاركة فى تجهيز الأدوات .			
٥٣-	المحافظة على النظام وطاعة الأوامر .			
٥٤-	المحافظة على الانضباط أثناء التدريس .			
٥٥-	احترام القوانين وتنفيذ توجيهات المعلم .			
٥٦-	تقدير النور الاجتماعى للعبة كرة اليد .			
٥٧-	خلق جو من السرور أثناء تعلم المهارات .			
٥٨-	القدرة على ابتكار وسائل تعليمية جديدة للتدريس.			
٥٩-	القدرة فى الاعتماد على النفس فى التوصل للتسلسل الحركى للمهارة .			
٦٠-	الحرية فى التعبير عن الرأى .			
٦١-	المشاركة فى وضع وتحديد أهداف النرس .			
٦٢-	الاتصال المباشر بينى وبين المعلم يزيد من دافعيته فى التعلم .			
٦٣-	المشاركة الفعالة بينى وبين الزملاء تجعل التعلم أكثر ايجابية ونشاط .			
٦٤-	زيادة عنصر التشويق فى النرس .			
٦٥-	احترام قدرات الآخرين ومستوى الأداء الخاص بهم .			
٦٦-	المثابرة والحماس والجدية أثناء العمل .			

## اسلوب الاوامر :

م	مقياس الاتجاهات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
	استخدام أسلوب الأوامر في تدريس كرة اليد ساعدني على تحقيق الأهداف التالية :-			
١-	أصغى إلى المعلم لتعلم المهارات الحركية الأساسية بسهولة ويسر			
٢-	المثابرة للوصول إلى إتقان أداء المهارات الحركية الأساسية .			
٣-	زيادة القدرة على تحسين مستوى أداء المهارات.			
٤-	الاعتماد على النفس للوصول إلى الألية في الأداء .			
٥-	تحسين مستوى الأداء تبعاً لقراتي الخاصة .			
٦-	زيادة الثقة بالنفس لتعلم المهارات الحركية			
٧-	الاعتماد على النفس في تصحيح أخطاء الأداء .			
٨-	الانتباه إلى التسلسل الحركي السليم للمهارة			
٩-	مشاركتي في خطوات تعلم أجزاء المهارة الحركية المتعلمة بإيجابية وفاعلية .			
١٠-	ممارسة التدريب بصورة فردية لتحقيق ذاتي .			
١١-	تقديرى لأهمية انسيابية المراحل الحركية للمهارة المتعلمة .			
١٢-	الاعتماد على النفس وتقليل الاعتماد على المعلم في تصحيح أخطائي .			
١٣-	يساعدني على المشاركة الجادة والفعالة مع الآخرين .			
١٤-	يساعدني على التعاون مع الزملاء			
١٥-	تقديرى لوقت الدرس كله في التعلم والممارسة.			
١٦-	التدريب على القيادة الرشيدة .			
١٧-	قيادة الجماعة أثناء الدرس بديمقراطية .			
١٨-	إقناع الزملاء على العمل الجاد أثناء التمرين.			
١٩-	المشاركة في تجهيز الأدوات .			
٢٠-	المحافظة على النظام وطاعة الأوامر .			
٢١-	المحافظة على الانضباط أثناء التدريب .			
٢٢-	احترام القوانين وتنفيذ توجيهات المعلم .			
٢٣-	تقدير الدور الاجتماعي للعبة كرة اليد .			
٢٤-	خلق جو من السرور أثناء تعلم المهارات .			
٢٥-	القدرة على ابتكار وسائل تعليمية جديدة للتدريب.			
٢٦-	القدرة في الاعتماد على النفس في التوصل للتسلسل الحركي للمهارة .			
٢٧-	الحرية في التعبير عن الرأي .			
٢٨-	المشاركة في وضع وتحديد أهداف الدرس .			
٢٩-	الاتصال المباشر بيني وبين المعلم يزيد من دافعي في التعلم .			
٣٠-	المشاركة الفعالة بيني وبين الزملاء تجعل التعلم أكثر ايجابية ونشاط .			
٣١-	زيادة عنصر التشويق في الدرس .			
٣٢-	احترام قدرات الآخرين ومستوى الأداء الخاص بهم .			
٣٣-	المثابرة والحماس والجدية أثناء العمل .			

## مرفق (١٠)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول مناسبة الوحدات التعليمية  
المقترحة بإستخدام أسلوب التدريس المصغر لتعلم المهارات الهجومية في كرة اليد  
( قيد البحث ) للمجموعة التجريبية



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول مناسبة الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب  
التدريس المصغر لتعلم المهارات الهجومية في كرة اليد للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

السيد الأستاذ الدكتور .....

تحية طيبة وبعد ,,,

يقوم الباحث /اراز سردار محمد صالح بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية .

بعنوان

,, فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب الصف  
الثامن الأساسي بأقليم كردستان العراق ,,

وقد قام الباحث بوضع تصور مقترح للوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريس المصغر والتي سوف يستخدمها الباحث في  
تعلم المهارات الهجومية للطلاب عينة البحث .

ويأمل الباحث من السادة الخبراء إبداء الرأي في مدى مناسبة هذه الوحدات لتعلم المهارات الهجومية

(التمريرة الرسغية –تنطيط الكرة– التصويب الكرابجي من الثبات– التصويب من الوثب العالي) في كرة اليد  
والمقرر على طلاب الصف الثامن الأساسي (الثاني الإعدادي) بأقليم الكوردستان– العراق .وذلك بحذف أو إضافة ما ترونه من  
وجهة نظرسياتكم مناسب .

ويتقدم الباحث لسيادتكم بوافر الشكر لمعاونتكم الصادقة له ,,,,

بيانات الخبير:-

الاسم :

الجامعة :

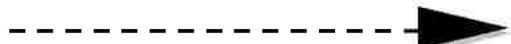
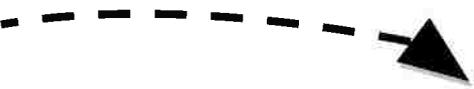
الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث

اراز سردار محمد صالح

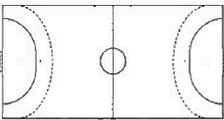
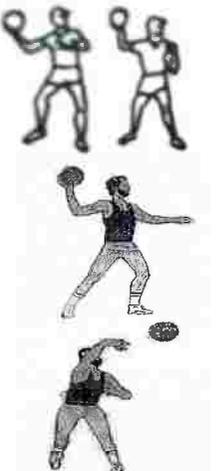
## مفتاح الرسم

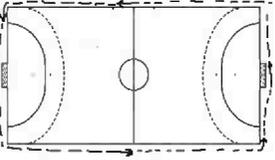
مسار اللاعب (جري)	
مسار الكرة (التمرير)	
لقف الكرة	
تنطيط الكرة	
تصويب	
حامل الكرة	T
كرات يد	∴
لوحة تمرير	
لاعب مهاجم مستحوذ علي الكرة	
لاعب مهاجم	
شاخص	
حارس مرمى	
قمع	

## الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

### الوحدة الأولى :-

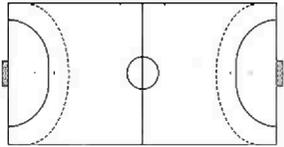
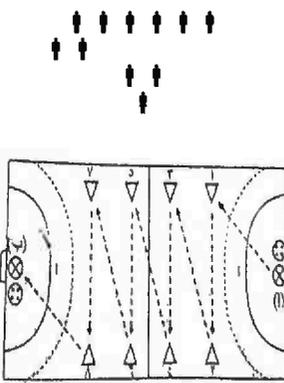
الدرس :الأول هدف الدرس :تعليم مهارة التميريرةالرسغيةالمرحلة الدراسية :الثامن الاساسى زمن الدرس:٤٠ق تاريخ : ٢٠١٤/٢/٤ عدد الطلاب/٢٠

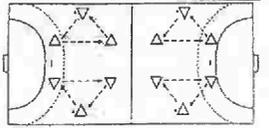
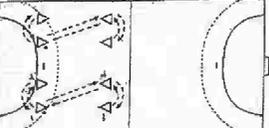
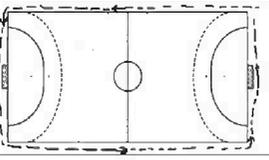
إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		توقيت	توقيت	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	1:2	2	—	—	3	أقل من المتوسط	- الجري حول ملعب - أخذ الغياب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	٣ق	الجزء التمهيدى (الإحماء)	التدريس المصغر ٢٠ دقيقة
	1:1/30 1:1/30	1 1	30 30	2 2	2 1	متوسطة	- (وقوف ) رمى كرة طبية اكجم لأعلى باليدين ثم لقفها أثناء نزولها من الهواء. - (وقوف) الجرى مع رمى كرة يد لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء بطول الملعب في خط مستقيم (ذهاباً وعودة ) .	٥ق	الأعداد البدنى	
	1:2 ½:2 ½:2 ½:1/30	2 2 2 1	— — ٣٠	— 2 2 2	— 5 5 5	متوسطة	- تعدتميريرة الرسغ من أسرع أنواع التميريرفكرة اليد وهي تستخدم للمسافات القريبة والمتوسطة ,وتعتبرتميريرة الرسغ من أكثر التميريراتاستخداماً. - من وضع الوقوف تمرجح الذراع التي تمسك الكرة لأعلى في مستوى الرأس والكتف حتى تكون في وضع التميرير. - يكون عضد وساعد الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق . - يفضل أن تكون الرجل العكسية مرتكزة أماماً عند أداء التميريرة. - عليك أن تبدأ حركة التميريربالدوران للحوض الذي يتبع بحركة من الكتف والكوع وفي النهاية الرسغ . - اعلم أن وزن الجسم يتحرك تدريجياً إلى القدم الأمامية وبهذا تصبغ القدم الخلفية خفيفة . * توزيع مطوية على الطلاب تحتوى على المهارة ,والهدف منها, وخطوات تعلمها, ومراحل الأداء الحركى لها ,وعرض نموذج للمهارة بالسرعة العادية ثم بالبطيء وذلك باستخدام الفيديو . مرفق ( ١٢ ) *يوزيع الطلاب إلى مجموعات مصغره .	١٠ق	الجزء المهارى	

إخراج العمل	نسبة العمل الى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب لتنظيم التنفس	٢ق	الجزء الختامي	التنفيذ
—	—	٥	—	—	—	—	يتلقى الطالب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس في فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفيديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء في فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفيديو.	٥ق	التغذية الراجعة	
—	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذيةالراجعة .	١٥ق	إعادة التدريس	

تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

الدرس : الثاني هدف الدرس : إتقان وتثبيت مهارة التمريرة الرسغية . المرحلة الدراسية : الثامن الاساسي . زمن الدرس : ٤٠ق تاريخ : ٢٠١٤/ ٢/٨ عدد الطلاب : ٢٠

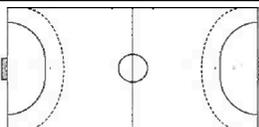
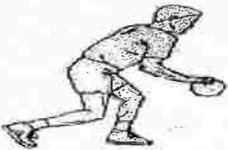
إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		ثابتة	متغيرة	الثبات	التكرارات	الشدة				
	1:2	2	—	—	—	أقل من المتوسط	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	٣ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)	
	1:1/30	1	30	—	2	متوسطة	- (الوقوف) يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين ورميها ثم استلامها. - (الوقوف) يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين ورميها لأعلى ثم استلامها بعد ارتدادها من الأرض بطول الملعب .	٥ق	الأعداد البدني	
 شكل (١)	—	2	30	—	—	متوسطة	- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التمرينات ثم يقوم بعرض نموذج تمارين لمهارة التمريرة الرسغية . - تقسيم الطلاب إلى مجموعات مصغره .  - يصطف الطلاب على شكل صفين متقابلين المسافة بينهما (٣) م يقف حارسان للمرمى داخل منطقة المرمى - يبدأ تمرير الكرة من حارس المرمى الذي يتجمع عنده الكرات كرة وراء الأخرى , يقوم الحارس بتمرير الكرة تمريرة رسغية إلى الطالب (١) الذي بدوره يمررها إلى (٢) , ثم إلى (٣) ثم (٤) وتندووصول الكرة إلى الطالب (٥) يبدأ حارس المرمى بتمرير الكرة التالية، بكر ذلك حتى وصول الكرات عند حارس المرمى (ب) ثم يكرر التدريب برجوع الكرات مرة أخرى .	١٠ق	الجزء المهاري	التدريس المصغر ٢٠ دقيقة
	1:2	2	—	4	2				التمرين الاول	

إخراج العمل	نسبة العمل الى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
 <p>شكل (٢)</p>	1:1/2	١		6 + ٢مساعدين)	٥		<p>- يقف الطلاب في المجموعات كل مجموعة مكونة من (٣) طلاب على هيئة مثلث ومعهم كرة .</p> <p>- يتم تمرير الكرة تمريرة رسغية بين الطلاب داخل المثلث مع تحركات للأمام والخلف .</p> <p>- يتم تغيير اتجاهات التمرير مع سماع صفارة المدرس .</p>		التمرين الثاني	
 <p>شكل (٣)</p>	30:2/2	٢	30	5	٦		<p>- يقف كل (٤) طلاب على شكل مربع ومعهم كرة كما موضح بالشكل .</p> <p>- يمرر (١) الكرة تمريرة رسغية إلى (٣) وتغيير مكانة مع (٢) ثم يمرر (٣) الكرة إلى (٢) أو تغير مكانه مع (٤) .</p> <p>- التمريرة تكون في اتجاه قطر المربع يتحرك الطالب تحركات جانبية وتكون سريعة حتى تجاري سرعة تمرير الكرة .</p>		التمرين الثالث	
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب لتنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	
	—	٥	—	—	—	—	<p>يتلقى الطالب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس في فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفيديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أو النقض الخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفيديو.</p>	٥ق	التغذية الراجعة	التنفيذ
	—	١٥	—	—	—	—	<p>يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة .</p>	١٥ق		إعادة التدريس

تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

الوحدة الثانية :-

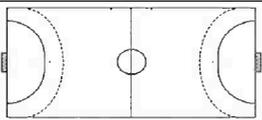
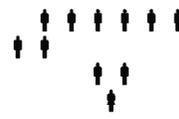
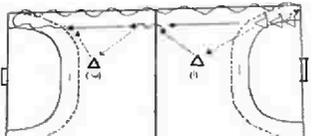
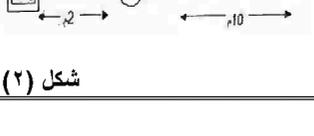
الدرس : الثالث هدف الدرس :تعليم مهارة تنطيط الكرة . المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى . زمن الدرس:٤٠ق تاريخ :٢٠١٤/٢/١١ عددالطلاب:٢٠

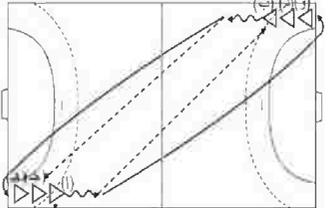
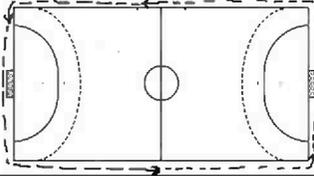
إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	1:2	2	—	—	3	أقل من المتوسط	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب . - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	٣ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)	التدريس المصغر ٢٠ دقيقة
	1:1/30	١	٣٠	—	1		- (وقوف ) الجرى مع التدرج في السرعة من البطيء إلى السريع بطول الملعب .	٥ق	الأعداد البدنى	
	1:1/30	١	٣٠	3	1	متوسطة	- (وقوف) الجري مع رمي كرة يد لاعلي بيد واحده ولقفها باليدين في خط مستقيم بطول الملعب .			
	1:٢/30	٣	٣٠	—	—		- يراعى عند أداء هذه المهارة أن يقوم الطالب بعملية دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة , ورسغ اليد بالإضافة إلى ثنى المرفق ( الكوع ) الذي يساعد فى عملية الدفع بقوة حسب الإرتفاع المطلوب , وتدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام للخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعه وهى اليمنى بالنسبة للطالب الأيمن , واليسرى بالنسبة للطالب الأيسر ) , وتختلف نقطة هبوط الكرة على الأرض طبقاً لسرعة الطالب , فكلما زادت سرعة الطالب زادت نقطة هبوط الكرة للأمام , والعكس فى مرحلة التنطيط من الوقوف.	١٠ق	الجزء المهارى	
	1:٢/30	٢	٣٠	5	4	متوسطة	- توزيع مطوية على الطلاب تحتوى على المهارة والهدف منها, وخطوات تعلمها, ومراحل الأداء الحركى لها , وعرض نموذج للمهارة بالسرعة العادية ثم بالبطيء وذلك باستخدام الفيديو			
	١/٣٠	١	٣٠	5	4		- مرفق ( ) - توزيع الطلاب إلى مجموعات مصغره لأداء التدريبات.			

إخراج العمل	نسبة العمل الى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب لتنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	
	—	٥	—	—	—	—	يتلقى الطالب النقد الخارجى المرجاً من خلال المدرس فى فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجى الفورى المرجاً من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفديو.	٥ق	التغذية الراجعة	التنفيذ
	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة	١٥ق		إعادة التدريس

تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

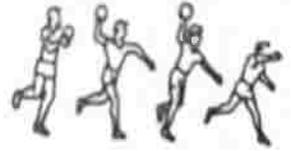
الدرس: الرابع هدف الدرس: إتقان وتثبيت مهارة تنظيط الكرة . المرحلة الدراسية : الثامن الاساسي . زمن الدرس: ٤٠ق تاريخ: ٢٠١٤/ ٢ / ١٥ عددالطلاب : ٢٠

خراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		ثابتة	متغيرة	المجموعات	التكرارات	الثبة				
	١:٢	٢	—	—	٣	أقل من المتوسط	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	٣ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)	
				—	1	متوسطة	- (وقوف) الجري مع لمس كل خط من خطوط الملعب مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى (ذهابا وعودة). - (وقوف) تنظيط كرة يد في خط مستقيم بطول الملعب (ذهابا وعودة)	٥ق	الأعداد البدني	
	—	2	٣٠	—	—	—	- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التمرينات , ثم يقوم بعرض نموذج تمارين لمهارة تنظيط الكرة والتمريرة الرسغية .	١٠ق	الجزء المهاري	
	—	—	—	1	1	—	- تقسيم الطلاب إلى مجموعات مصغره وأداء التمرينات التالية :			
	١/٢:٢	٢	—	—	—	—	- قاطرة عند خط المرمى مع وقوف طالبين (أ,ب) قرب خط ال (٩)م		التمرين الأول	
	١/٢:٢	٢	—	1	1	—	- يتم تمريرة رسغية إلى (أ) ثم الإستلام والقيام بتنظيط الكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة إلى (ب) والإستلام ثم تنظيط الكرة والعودة إلى نقطة البداية خلف القاطرة . - يقف الطالب أمام الأقماع على بعد (١٠)م		التمرين الثاني	
	١/٢:٢	٢	—	—	—	—	- يتم رمي الكرة لأعلى ثم لقفها من الهواء مرتين متتاليتين ثم تنظيطالجزاجي بين الأقماع والقيام بالتمريرة الرسغية على هدف مرسوم على حائط مسافة يبعد (٢)م			

إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
 <p>شكل (٣)</p>	٢: ½	٢		2	2		<p>- وقوف قاطرتين متواجهتين مع وجود مسافة طويلة بينهما حوالي (٣٠) م .</p> <p>- يؤدي الطالب (أ) تنطيط الكرة الى نصف الملعب ثم تمرير تمريرة رسغية إلى (ب) والجري خلف القاطرة المقابلة , ثم يقوم (ب) بتنطيط الكرة الى نصف الملعب , ثم تمرير الى (ج) والجري للوقوف خلف القاطرة المقابلة وهكذا</p>		التمرين الثالث	
	-	٢	-	-	-	أقل من المتوسط	المشي حول الملعب لتنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	النقد
	-	٥	-	-	-	-	<p>يتلقى الطلاب النقد الخارجي المرجأ من خلال المدرس في فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفيديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجىالفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفيديو .</p>	٥ق	التغذية الراجعة	
	-	١٥	-	-	-	-	<p>يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة .</p>	١٥ق		إعادة التدريس

تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

الدرس :الخامس هدف الدرس :تعليم مهارة التصويبالكرواجي من الثبات المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى . زمن الدرس :٤٠ ق تاريخ : ١٨ / ٢ / ٢٠١٤ عددالطلاب : ٢٠

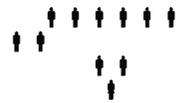
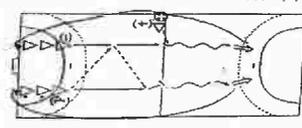
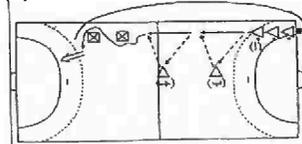
المكونات	أجزاء الدرس	الزمن	وصف العمل	كم العمل			زمن الأداء		إخراج العمل	
				الثبات	التكرارات	المجموعات	ثابتة	دقيقة		
التدريس المصغر ٢٠ دقيقة	الجزء التمهيدي (الإحماء)	٣ق	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	أقل من المتوسط	٣	-	-	٢	١:٢	
	الأعداد البدني	٥ق	- (قرفصاء ) الجرى لأخر الملعب بأقصى سرعة (ذهابا وعودة) . - (وقوف )رمي كرة طيبة(١كجم ) لأعلى ثم لقفها باليدين.	متوسطة	1	-	30	١	1:١/30	
	الجزء المهاري	١٠ق	- بعد إستلام الكرة باليدين تسحب الذراع الرامية إلى الخلف في مستوى الكتف ,ثم يثنى مفصل الذراع الرامية من المرفق ليشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا ,ويجب أن تكون اليد الرامية خلف الكرة تماماً مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها على أن تتجه راحة اليد الرامية إلى أعلى قليلاً. - يتم أخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى (قدم الإرتكاز)مع مراعاة دوران القدم اليسرى للداخل قليلاً . - تعتمد قوة التصويب وسرعتها على سرعة لف الجذع والحركة الكرواجية للذراع والإرتكاز على القدم اليمنى . * توزيع مطوية على الطلاب تحتوى على المهارة ,والهدف منها ,وخطوات تعلمها, ومراحل الأداء الحركى لها ,وعرض نموذج للمهارة بالسرعة العادية ثم بالبطيء وذلك باستخدام الفيديو. مرفق ( ) * توزيع الطلاب إلى مجموعات مصغره	متوسطة	3	4	٣٠	٢	١/٢:٣٠	
					2	4	٢	٢	١:٢	
					2	4	٣٠	١	1:١/30	

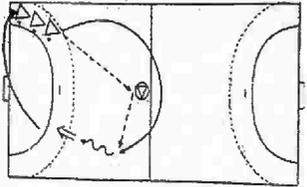
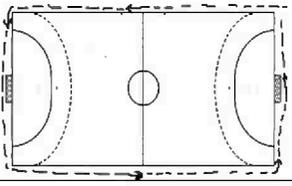
إخراج العمل	نسبة العمل الى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب لتنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	النقد
	—	٥	—	—	—	—	يتلقى الطالب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس فى فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفديو.	٥ق	التغذية الراجعة	
	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة	١٥ق		إعادة التدريس

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

الدرس : السادس. هدف الدرس : إتقان وتثبيت مهارة التصويب الكروبيجي من الثبات.

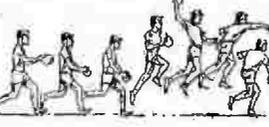
المرحلة الدراسية : الثامن الاساسي زمن الدرس: ٤٠ ق تاريخ : ٢٠١٤/٢/٢٢ عدد الطلاب: ٢٠

إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الاداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		تعبئة	تعبئة	ك	ت	العبء				
	١:٢	٢	—	—	٣	أقل من المتوسط	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة .	٣ق	الجزء التمهيدى (الإحماء)	
	1:١/30	1	30	2	5	متوسطة	- (وقوف) رمي كرة طبية (١ كجم) بين زميلين للمسافة بينهم ٣ أمتار . - (وقوف) رمي كرة يد لأبعد مسافة للأمام .	٥ق	الأعداد البدني	
	1:١/30	1	30	2	5	متوسطة				
	—	١	—	—	—	متوسطة	يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التمرينات , ثم يقوم بعرض نموذج تمارين لمهارة التصويب الكروبيجي من الثبات - تقسيم الطلاب إلى مجموعات مصغره وأداء التمرينات التالية : - - يقف الطلاب قاطرتان على خط (٦) م - يقوم (أ) و(ب) بالتمرير والإستلام حتى الوصول لخط منتصف الملعب - الطالب (ب) الذي بحوزته الكرة يقوم بتنطيط الكرة ثم التصويب الكروبيجي من الثبات . - الطالب (أ) يستقبل الكرة من (ج) لتنطيط الكرة ثم التصويب الكروبيجي من الثبات . - يقوم الطلاب بالعودة للوقوف خاف القاطرتين , مع تبديل الأماكن . - يقف الطلاب قاطرة عند ركن الملعب - يقوم (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) والجري لإستلامها وتمريرها إلى (ج) ثم الجري لإستلامها مرة أخرى . - ثم يقوم (أ) بالتنطيط الجزاجي بين الأقماع ثم التصويب الكروبيجي من الثبات , والعودة للوقوف خلف القاطرة .	١٠ق	الجزء المهارى	التدريس المصغر ٢٠ دقيقة
	١/٣٠	١	٣٠	2	2	متوسطة				التمرين الأول
	١/٣٠	١	٣٠	—	2	متوسطة				التمرين الثاني
	١/٣٠	١	—	1	2	متوسطة				

إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
 شكل (٣)	١ : ١/٢	١	—	1	2	—	- يقف الطلاب قاطرة عند ركن الملعب . - يقوم الطالب بتمرير الكرة للمدرس في الجهة العكسية لإستلام الكرة منه ثم التنطيط والتصويب الكرابجي من الثبات والعودة للوقوف خلف القاطرة ثم تكرار الأداء لباقي الطلاب .		التمرين الثالث	
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب و تنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	النقد
	—	٥	—	—	—	—	* يتلقى الطلاب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس فى فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفيديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفيديو.	٥ق	التغذية الراجعة	
	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس مكوناته وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذيةالراجعة .	١٥ق		إعادة التدريس

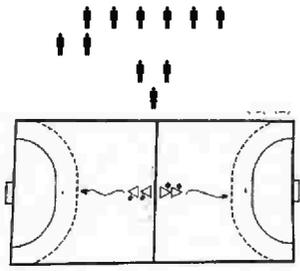
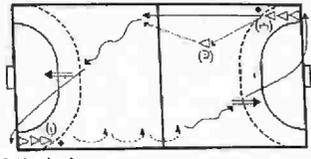
تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر)

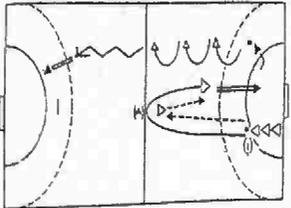
الدرس : السابع هدف الدرس : تعليم مهارة التصويب الكروياى من الوثب العالى (القفز) المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى زمن الدرس : ٤٠ ق تاريخ : ٢٥ / ٢ / ٢٠١٤ عدد الطلاب : ٢٠

المكونات	أجزاء الدرس	الزمن	وصف العمل	كم العمل			زمن الأداء		نسبة العمل إلى الراحة	إخراج العمل
				القفز	الوثب	المجموعات	الوقت	الوقت		
التدريس المصغر ٢٠ دقيقة	الجزء التمهيدي (الإحماء)	٣ ق	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	—	—	—	٢	—	١:٢	
	الأعداد البدنى	٥ ق	- الجرى ثم الوثب لأعلى مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى بطول الملعب (ذهابا وعودة). - الحجل على القدم اليسرى بطول الملعب (ذهابا وعودة)	—	—	—	١	٣٠	١:١/٣٠ ١:١/٣٠	
	الجزء المهارى	١٠ ق	- يأخذ الطالب خطوات الإقتراب ( قد تكون خطوة أو اثنين أو ثلاثة ) مع احتفاظه بالكرة باليدين . - يقوم بالوثب لأعلى نقطة ممكنة مع رفع الكرة لأعلى (مستوى التصويب ) - يقوم الطالب بالتصويب بالذراع الممتدة عاليا ثم يهبط على نفس قدم الإرتقاء التي تكون اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن أو الأيسرى بالنسبة للاعب الأيسر. - يجب على الطالب مراعاة مسافة الخطوة الأخيرة للارتفاع وسرعة الجري حيث تعتبر هامة جداً في تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة رأسية لضمان الإرتقاء لأعلى فوق حائط المدافعين . - توزيع مطوية على الطلاب تحتوى على المهارة , والهدف منها , وخطوات تعلمها , ومراحل الأداء الحركى لها , وعرض نموذج للمهارة بالسرعة العادية ثم البطيء وذلك باستخدام الفيديو مرفق ( ) - يوزع الطلاب إلى مجموعات مصغره .	٣	٢	٣	١	٣٠	١/٣٠ : ١/٢	
				٣	٢	٣	١	٣٠	١ : ١/٢	
٣				٢	٣	٣	—	٣	١/٣ : ١/٢	
							٣٠	—	١/٢ : ٣٠	

إخراج العمل	نسبة العمل الى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		ثابتة	متغيرة	المجموعات	التكرارات	الشدة				
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب لتنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	النقد
	—	٥	—	—	—	—	يتلقى الطالب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس فى فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفيديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أوالنقضالخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفيديو.	٥ق	التغذية الراجعة	
	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس المكونات وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة	١٥ق	إعادة التدريس	

تابع الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية (أسلوب التدريس المصغر) الدرس: الثامن . هدف الدرس: إتقان وتثبيت مهارة التصويب الكرواجي بالوثب العالي (القفز). المرحلة الدراسية: الثامن الاساسي زمن الدرس: ٤٠ ق تاريخ: ٢٠١٤/ ٣ / ١ عدد الطلاب: ٢٠

إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		ثباتية	تلقائية	المجموعات	التكرارات	الثبات				
	١:٢	٢	—	—	٣	أقل من المتوسط	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	٣ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)	
	1:١/30	1	30	2	3	متوسطة	- (وقوف) الجري مع تنطيط الكرة علي خطوط الملعب . - الجري ثم الوثب لأعلى مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى بطول الملعب (ذهابا وعودة)	٥ق	الأعداد البدني	
	—	2	—	—	—	متوسطة	- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التمرينات ثم يقوم بعرض نموذج تمارين لمهاره التصويب بالوثب العالي . - تقسيم الطلاب الى مجموعات مصغره وأداء التمرينات التالية :- - الوقوف (٢) قاطرة عند خط منتصف الملعب ثم يقوم الطالب بتنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب العالي ,والعودة للوقوف خلف القاطرة .	١٠ق	الجزء المهارى	التدريس المصغر ٢٠ دقيقة
شكل (١)	١/٢	٢	—	—	3				التمرين الأول	
	١/٢	١	—	—	2		- يقف الطلاب قاطرتين (أ) و(ب) عند ركني الملعب - يقوم (أ) برمي ولقف الكرة ثم التنطيط ثم التصويب بالوثب العالي والجري ليقف خلف القاطرة (ب) بينما يقوم(ب) بالتمرير لـ(ج) والإستلام ثم التنطيط ثم التصويب على المرمى تصويبكرواجي من الثبات والجري ليقف خلف القاطرة (أ) .		التمرين الثاني	
شكل (٢)	١/٢	١	—	—	2					

إخراج العمل	نسبة العمل إلى الراحة	زمن الأداء		كم العمل			وصف العمل	الزمن	أجزاء الدرس	المكونات
		دقيقة	ثانية	المجموعات	التكرارات	الشدة				
 <p>شكل (٣)</p>	١/٣٠ : ١/٢	١	٣٠	1	2		- قاطرة داخل منطقة المرمى وبحوزتها كرة . يقوم (أ) بتمرير الكرة لـ (ب) والجري خلفها والإستلام ثم التصويب على المرمى تصويبة كراباجية من الشبات ثم التقاط الكرة المثبتة على الأرض وعمل رمي ولقف للكرة ثم التنطيط والتصويب بالوثب العالي .		التمرين الثالث	
	—	٢	—	—	—	أقل من المتوسط	المشى حول الملعب و تنظيم النفس	٢ق	الجزء الختامي	النقد
	—	٥	—	—	—	—	* يتلقى الطلاب النقد الخارجى المرجأ من خلال المدرس فى فترة النقد بعد تصويره لأدائهم بالفديو للتعرف على الأخطاء وتصحيحها أو النقد الخارجى الفورى المرجأ من خلال تصحيح المدرس للأداء أثناء الدرس وإعادة تصحيح الأخطاء فى فترة النقض بعد تصويره لأدائهم بالفديو.	٥ق	التغذية الراجعة	
	—	١٥	—	—	—	—	يتم إعادة الدرس السابق بنفس مكوناته وبنفس الزمن بعد أداء عملية التغذية الراجعة .	١٥ق		إعادة التدريس

## مرفق ( ١١ )

نموذج لوسيط اتصال تعليمي (لقطات فيديو لطريقة اداء المهارات  
الهجومية قيد البحث محملة على (CD) (كأداء مثالى)

## مرفق (١٢)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول مدى مناسبة المطويات التعليمية المقترحة لتعليم المهارات الهجومية في كرة اليد للعيونة ( قيد البحث )



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول مدى مناسبة المطويات التعليمية المقترحة لتعليم  
المهارات الهجومية في كرة اليد للعينة (قيد البحث)

السيد الأستاذ الدكتور .....

تحية طيبة وبعد ,,

يقوم الباحث /اراز سردار محمد صالح بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية .

بعنوان

,, فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب  
الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان - العراق ,,

وقد قام الباحث بوضع تصور مقترح للمطويات التعليمية التي سوف يستخدمها في تعليم بعض المهارات الهجومية  
(التمرير الرسغية – تنطيط الكرة– التصويب الكرابجي من الثبات– التصويب من الوثب العالي) في كرة  
اليد

ويأمل الباحث من سيادتكم إبداء الرأي حول مدى مناسبة هذه المطويات التعليمية من حيث (الشكل – المضمون –  
المرحلة السنية ) لطلاب الصف الثامن الأساسي (الثاني الإعدادي) بإقليم الكوردستان – العراق .وذلك بحذف أو إضافة  
أو تعديل ما ترونه من وجهة نظر سيادتكم مناسب .

ويتقدم الباحث لسيادتكم بوافر الشكر لمعاونتكم الصادقة له ,,,

بيانات الخبير:-

الاسم :

الجامعة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحث

اراز سردار محمد صالح



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

### تعليم مهارة التمريزة الرسغية .



لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان - العراق

مقدم من :  
اراز سردار محمد صالح



### الهدف العام من المطوية

القدرة على أداء مهارة التمريزة الرسغية طبقاً للشروط  
الصحيحة الخاصة بالأداء .

### الأهداف السلوكية :

- أن يتعرف الطالب على أهمية التمريزة الرسغية (هدف معرفي)
- أن يؤدي الطالب مهارة التمريزة الرسغية طبقاً لمرحلة الأداء الفني الموضح بالمطوية عدد (3) محاولات صحيحة يحتسب له أفضلهم (هدف مهاري)
- أن يكتسب الطلاب القدرة على طاعة الأوامر (هدف إنفعالي).

### المكان :

- يتم التعليم داخل ملعب كرة اليد بمدرسة سزوشث اثناء درس كرة اليد .

### زمن التعليم والتطبيق :-

- في جزء النشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية.

### التمريزة الرسغية .

- تعد من المهارات الهجومية في كرة اليد .
- تؤدي هذه التمريزة بين واحدة ,وتستمد حذتها من ثني الساعد والحركة من الرسغ .
- وهي من أكثر انواع التمريز إستخداما في كرة اليد.

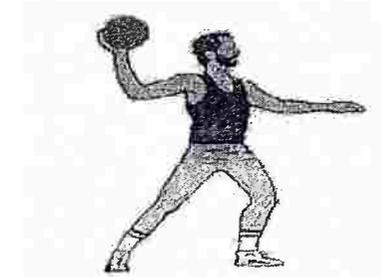


## الآن حاول تنفيذ الخطوات التالية لتعلم هذه المهارة:-

١- من وضع الوقوف ترمج الذراع الرامية لأعلى في مستوى الرأس والكتف حتى تكون في وضع التمير ، يكون عضد وساعد الذراع الرامية يرسم زاوية قائمة من مفصل المرفق وبدون كرة .



٢- يفضل أن تكون الرجل العكسية مرتكزة أماماً عند أداء التميرية



٤

٣- عليك أن تبدأ حركة الرمي بالدوران للحوض الذي يتبع بحركة من الكتف والكوع وفي النهاية الرسغ .



٥

٥- قوم بتكرار أداء الخطوات السابقة عدة مرات حتى تتمكن من أداء المهارة بشكلها الصحيح وبدون كرة .

٦- قوم بأداء المهارة باستخدام الكرة أمام حائط مستوى وعلى بعد (٣) م من الحائط .

٦

٧- حاول زيادة المسافة تدريجياً مع ملاحظة حركة الرسغ لتوجيه الكرة .

مع تمنيات بالتوفيق والنجاح,,,,,



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات .  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

## تعليم مهارات تنطيط الكرة



لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان - العراق

مقدم من :

اراز سردار محمد صالح

## الهدف العام من المطوية :

القدرة على أداء مهارة تنطيط الكرة طبقاً للشروط الصحيحة الخاصة بالأداء .

## الأهداف السلوكية :

- أن يتعرف الطالب على المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط الفنية لمهارة تنطيط الكرة ( هدف معرفي ) .

- أن يؤدي الطالب مهارة تنطيط الكرة طبقاً لمراحل الأداء الفني الموضح بالمطوية عدد ( ٣ ) محاولات صحيحة يحتسب له افضلهم (هدف مهاري ) .  
- ان يكتسب الطلاب صفة التعاون وحب العمل ( هدف انفعالي ) .

## المكان :

- يتم التعليم بداخل ملعب كرة اليد بمدرسة سروسنت أثناء درس كرة اليد

## زمن التعليم والتطبيق :-

زمن جزء النشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية .

## تنطيط الكرة

يعد من المهارات الهجومية في كرة اليد.

- تؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثوان أو ثلاث خطوات .

- تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوي في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب .







جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

## تعليم مهارة التصويب الكرابجي من الثبات



لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان - العراق

مقدم من

اراز سردار محمد صالح

## هدف العام من المطوية :



على أداء مهارة التصويب الكرابجي من الثبات طبقاً  
للشروط الصحيحة الخاصة بالأداء .

## الأهداف السلوكية :

- أن يتعرف الطالب على المعارف والمعلومات المتعلقة  
بأهم النقاط الفنية لمهارة التصويب الكرابجي من الثبات  
(هدف معرفي) .
- أن يؤدي الطالب مهارة التصويب الكرابجي من الثبات  
طبقاً لمراحل الأداء الفني الموضح بالمطوية عدد ( ٣ )  
محاولات صحيحة يحتسب له أفضلهم (هدف مهاري) .
- أن يكتسب الطلاب القدرة على طاعة الأوامر (هدف  
إنفعالي) .

## المكان :

- يتم التعليم داخل ملعب كرة اليد بمدرسة سروشت اثناء  
درس كرة اليد .

## زمن التعليم والتطبيق :-

- في جزء النشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية  
الرياضية .

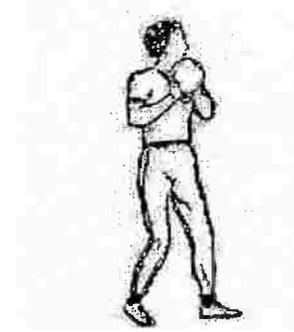
## التصويب الكرابجي من الثبات

- يعد من المهارات الهجومية في كرة اليد وهو أحد أنواع  
التصويب الكرابجي .
- وهو يؤدي في مستوى الكتف وتكون الكرة في مستوى  
الرأس .
- ويستخدم هذا النوع من التصويب في حالة عدم وجود عائق  
(المدافعين ,حائط صد ) في طريق الكرة إلى المرمى مما  
يسمح للاعب بالتصويب بدرجة كبيرة من القوة والسرعة  
والدقة .



## الآن حاول تنفيذ الخطوات التالية من تعيلم هذه المهارة :-

١- قم بسحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف .



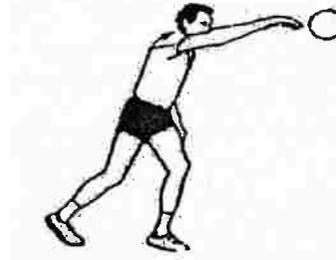
٢- قم بمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع .



٣- (حركة الجذع) مهمة جدا في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب

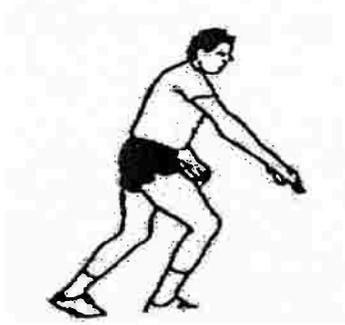
٤- توضع الرجل المعاكسة لليد الرامية أماماً، ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد إستقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف) .

٥- أثناء الإستعداد للتصويب تدفع القدم الخلفية ويرفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد المصوبة للكرة .



٦- يتم عملية التصويب عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراباجية للذراع المصوبة لتحقيق حدة التوجيه نتيجة فرد الجذع وإنقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط والذراع الحرة تكون مرتخية أمام وجانب الجسم .

٧- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الأخر لجسم الطالب ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف إندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع إتجاه النظر نحو الكرة بعد التصويب على الهدف .



٨- قم بتكرار اداء الخطوات السابقة عدة مرات حتى تتمكن من أداء المهارة بشكل صحيح وبدون كرة .

٩- قم بأداء المهارة أمام حائط مستوى وعلى بعد (٤) م من الحائط بإستخدام الكرة .

١٠- قم بأداء المهارة أمام المرمى بعد عمل تنطيط بالكرة مرة واحدة من خارج خط ال (٩) م .

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح .....



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات .  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

### تعليم مهارة التصويب من الوثب العالي



لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان – العراق

مقدم من :  
أراز سردار محمد صالح

1

### الهدف العام من المطوية :

- القدرة على أداء مهارة التصويب من الوثب العالي طبقاً للشروط الصحيحة الخاصة بالأداء .

### الأهداف السلوكية :

- أن يتعرف الطالب على المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط الفنية تصويب بالوثب (هدف معرفي) .
- أن يؤدي الطالب مهارة التصويب من الوثب العالي طبقاً لمراحل الأداء الفني الموضح بالمطوية عدد (3) محاولات صحيحة يحتسب له أفضلهم (هدف مهاري).
- أن يتحمل الطلاب المسؤولية في تعليم زملائهم (هدف إنفعالي) .

### المكان :

- يتم التعليم بداخل ملعب كرة اليد بمدرسة سروشت أثناء درس كرة اليد .

### زمن التعليم والتطبيق :-

- زمن جزء النشاط التعليمي والتطبيقي بدرس التربية الرياضية .

2

### التصويب من الوثب العالي :

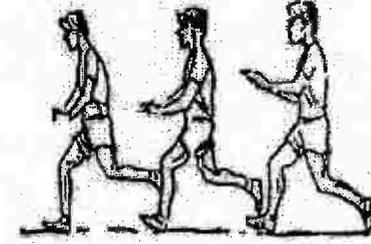
- يعد من المهارات الهجومية في كرة اليد وهو احد انواع التصويب من الوثب .
- تكمن مزايا هذا النوع من التصويب في المفاجئة ،وعلى قدرة حارس المرمى على سرعة إدراكها ، وتعتبر من أنجح التصويبات وأقواها تأثيراً على المدافع وحارس المرمى .
- ويستخدم هذا النوع من التصويب من خارج خط الـ (9) م أي من منطقة التصويب البعيد .



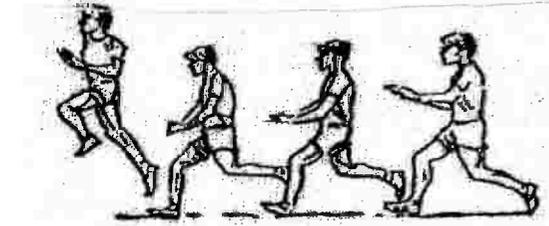
3

**الآن حاول تنفيذ الخطوات التالية من تعليم هذه المهارة:**

١- قم بأخذ خطوات الإقتراب (شمال - يمين - شمال) بالنسبة للطالب الأيمن .

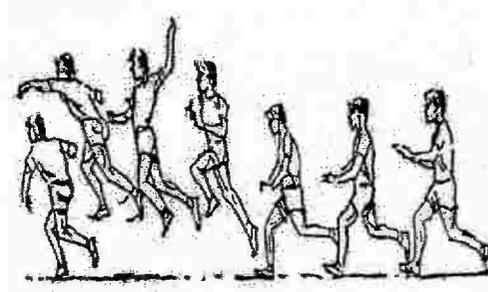


٢- قم بأخذ الخطوات الثلاثة ثم الإرتقاء إلى أعلى نقطة ممكنة .



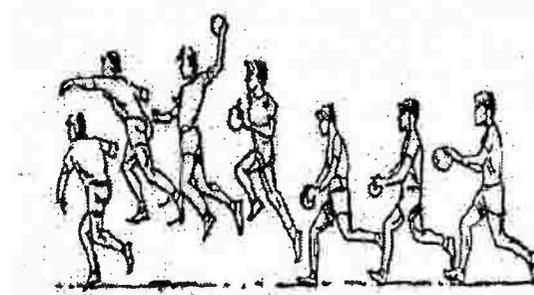
٤

٣- قم بأداء حركة التصويبة بالذراع الممتدة عالياً ثم أهبط على نفس قدم الإرتقاء



٤- قم بتكرار أداء الخطوات السابقة عدة مرات حتى تتمكن من أداء المهارة بشكل صحيح وبدون كرة .

٥- قم بأداء الخطوات السابقة بالكرة .



٥

٦- قم بأداء المهارة على شبكة كرة الطائرة أو الحبل

٧- قم بأداء المهارة أمام المرمى ومن خارج خط ال (٩) م .

٨- قم بأداء المهارة أمام المرمى بعد عمل تنطيط بالكرة مرة واحدة من خارج خط ال (٩) م .

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح»»»»»

٦

## مرفق (١٣)

أوراق العمل التي تم إستخدامها لتعليم المهارات الهجومية (قيد البحث)  
للمجموعة التجريبية

## ورقة العمل الخاصة بمهارة التمرير الرسغية

الزمن / ٤٠

الاسم :

الموضوع العام / كرة اليد

التاريخ /

الزميل /

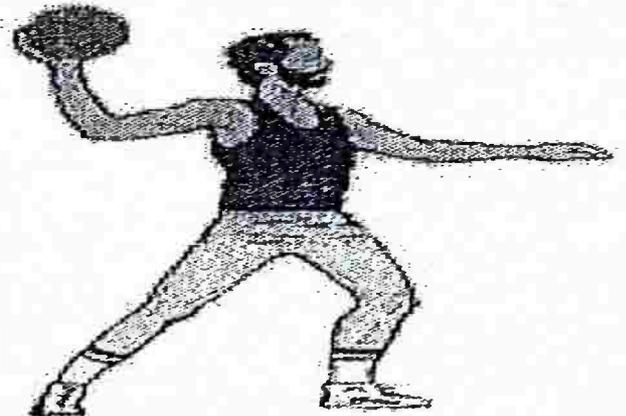
الموضوع الخاص / تمرير واستلام الكرة من الرسغ

الأسبوع /

الدرس /

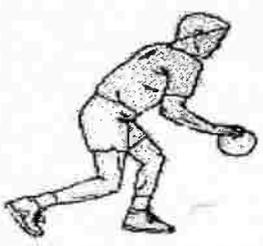
رقم البطاقة /

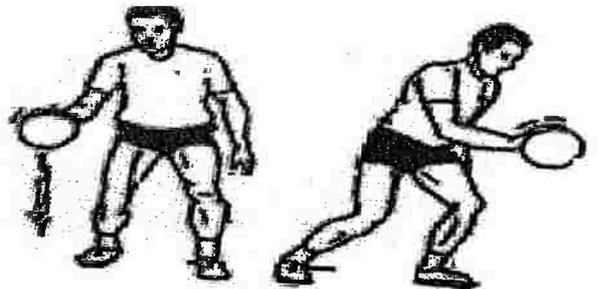
م	وصف الأداء للمهارة	عمل		رسم توضيحي	ملاحظات إرشادية
		مكتمل	غير مكتمل		
١	- من وضع الوقوف تمرج الذراع الرامية لأعلى في مستوى الرأس والكتف حتى تكون في وضع التمرير. بحيث تشكل عضد وساعد الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق .				- يراعى أن تكون الأصابع منتشرة على الكرة ومسيطر عليها .
٢	- يفضل أن تكون الرجل عكس الذراع الرامية مرتكزة أماماً عند أداء التمرير .				- يراعى ثني المرفقين قليلاً أثناء استلام الكرة
٣	- عليك أن تبدأ حركة الرمي بالدوران للحوض الذي يتبع بحركة من الكتف والكوع وفي النهاية الرسغ .				- ضرورة ثني الكوعين للخلف قليلاً لامتصاص حركة الكرة .
٤	- وزن الجسم يتحرك تدريجياً إلى القدم الأمامية وبهذا تصبح القدم الخلفية خفيفة وتعتمد قوة الرمي على الخطو للأمام (المتابعة)				- ضرورة أن يشكل العضد مع الساعد زاوية قائمة .



## ورقة العمل الخاصة بمهارة من تنطيط الكرة

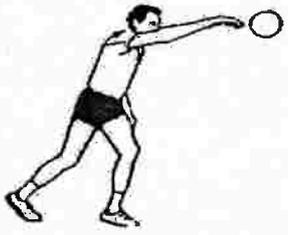
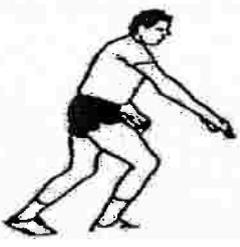
الموضوع العام / كرة اليد	الاسم :	الزمن /
الموضوع الخاص / تنطيط الكرة	الزميل /	التاريخ /
رقم البطاقة /	الدرس /	الأسبوع /

م	وصف الأداء للمهارة	عمل		ملاحظات إرشادية	رسم توضيحي
		مكتمل	غير مكتمل		
١	- للوصول للوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام ، وثني الركبتان بارتخاء ، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم .			- يجب توجيه النظر للأمام .	
٢	- يبدأ التنطيط بيد واحدة من الرسغ مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .			- مراعاة مرونة رسغ اليد أثناء التنطيط .	
٣	- أثناء التنطيط يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة .			- التنطيط بسلاميات الأصابع .	
٤	- في التنطيط العالي يجب أن تكون الكرة للأمام وخارج القدم المتقدمة وفي التنطيط المنخفض تكون الكرة قريبة من الجسم .				
٥	- مراعاة مكان نزول الكرة بحيث تكون خارج القدم اليمنى وللأمام قليلاً ( موازية للجسم ) .				



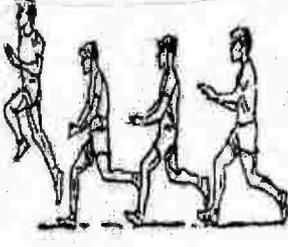
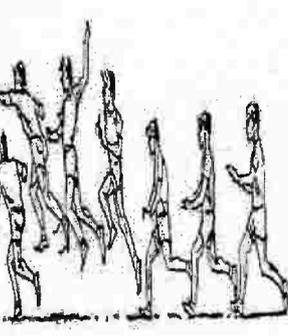
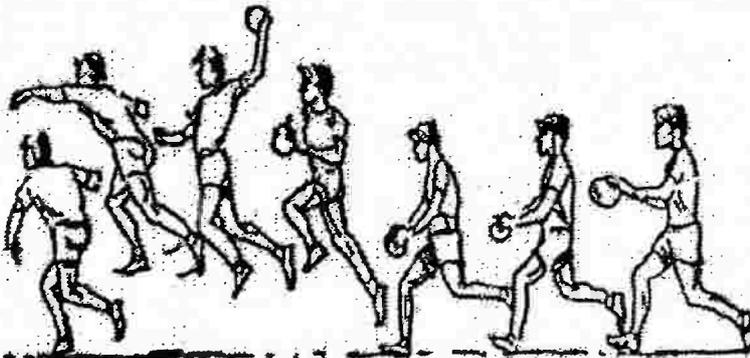
## ورقة العمل الخاصة بمهارة التصويب الكرابجي من الثبات

الموضوع العام / كرة اليد	الاسم :	الزمن /
الموضوع الخاص / التصويب الكرابجي من الثبات	الزميل /	التاريخ /
رقم البطاقة /	الدرس /	الأسبوع /

م	وصف الأداء للمهارة	عمل		رسم توضيحي
		مكتمل	غير مكتمل	
١	- بعد إستقبال الكرة يتم سحب الكرة إلى الجانب بحيث تكون موازية للجسم .			
٢	- الإعداد لمرجة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع .			
٣	- (حركة الجذع) حركة الجذع مهمة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب .			
٤	- توضع الرجل المعاكسة لليد الرامية أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد إستقبالها) موزعاً على القدمين ، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الإرتكاز على مشط الأمامية (وذلك أثناء مرجة الذراع الرامية للخلف) .			
٥	- أثناء الإستعداد للتصويب تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع لليد المصوبة للكرة .			
٦	- تتم عملية التصويب عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرابجية للذراع المصوبة لتحقيق حدة التصويب بنتيجة فرد الجذع وإنقباضة مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم .			
٧	- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم الطالب ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف إندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع إتجاه النظر نحو الكرة بعد التصويب على الهدف .			

## ورقة العمل الخاصة بمهارة التصويب بالوثب العالي

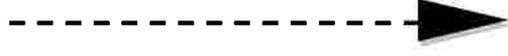
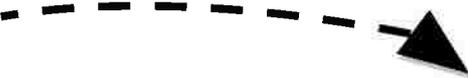
الموضوع العام / كرة اليد	الاسم :	الزمن /
الموضوع الخاص /	الزميل /	التاريخ /
رقم البطاقة /	الدرس /	الأسبوع /

م	وصف الأداء للمهارة	عمل		ملاحظات إرشادية	رسم توضيحي
		مكتمل	غير مكتمل		
1	- في المرحلة الأولى بعد تسلم الكرة يتم إتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة (شمال - يمين - شمال) بالنسبة للطالب الذي يصوب باليد اليمنى .			- مراعاة الإرتقاء لإعلى نقطة في الهواء .	
2	- تنظيم الخطوات بحيث أخذ الأرتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة إتساع الخطوة الأخيرة للإقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن .			- ضرورة الإرتقاء على قدم والهبوط على نفس القدم .	
3	- أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلاً .			- مرحة الذراع أثناء الطيران في الهواء وقبل التصويب .	
4	- عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف الطالب الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام .			- ضرورة خروج الكرة من اليد من زاوية (٩٠) درجة .	
5	- يكون الهبوط على نفس قدم الإرتقاء مع ثني الركبتين لإمتصاص اندفاع هبوط الجسم لأسفل .				

## مرفق (14)

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (باستخدام أسلوب الأوامر)

## مفتاح الرسم

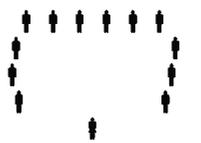
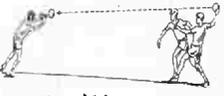
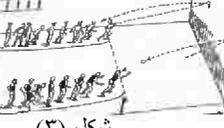
مسار اللاعب (جري)	
مسار الكرة (التمرير)	
لقف الكرة	
تنطيط الكرة	
تصويب	
حامل الكرة	T
كرات يد	∴
لوحة تمرير	
لاعب مهاجم مستحوذ علي الكرة	
لاعب مهاجم	
شاخص	
حارس مرمرى	
قمع	

## الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

### الوحدة الأولى :-

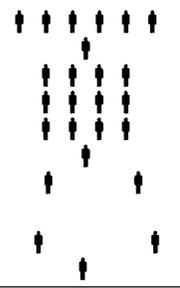
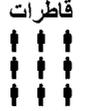
الدرس: الأول هدف الدرس : تعليم مهارة التمريرة الرسغية. المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى . زمن الدرس: ٤٠ق تاريخ : ٨ / ٢ / ٢٠١٤ عدد الطلاب/٢٠

أجزاء الدرس	محتوى الدرس	الاجراءات التنظيمية					الاهداف التعليمية	الاجراءات التنفيذية
		الزمن	الملعب	الأدوات	التكرار	التشكلات		
الجزء التمهيدي	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب	3ق	ملعب كرة اليد				- الوقوف على إنتشار أداء تحية البدء - وقوف الطلاب على شكل أربع دائرة	
الأحماء	- الجري حول ملعب اليد ثلاث مرات مستمرة				٣لفات		- أن يتعرف الطالب على أهمية الإحماء في التقليل من إصابات الملاعب . - يتم الاحماء على شكل دائرة	
الاعداد البدني العام والخاص	- (وقوف ) رمي كرة طنية اكجم لأعلى باليدين ثم لقفها أثناء نزولها من الهواء . - (وقوف) الجرى مع رمي كرة يد لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء بطول الملعب في خط مستقيم (ذهاباً وعودة ) . - تمرير كرة طنية باليدين معا ثم بيدواحدة للزميل (المسافة) بينهما) ١,٥ م	١٠ ق	ملعب كرة اليد			قاطرات	- أن يتعرف الطالب على الاعداد البدني العام والخاص - أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة صحيحة - أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية قوة عضلات الزراعين بطريقة صحيحة	

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
- أن يكتسب الطالب القدرة على الاستماع الجيد للمعلم .	- أن يستطيع الطلاب أداء مهار التمريرة الرسغية بطريقة صحيحة .	- أن يكتسب الطلاب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط الفنية لمهاره التمريرة الرسغية	- يقوم المدرس بشرح عام لمهارة التمريرة الرسغية ثم أداء نموذج جيد موضحاً فيه الآتي : - من وضع الوقوف تمرجح الذراع التي تمسك الكرة لأعلى في مستوى الرأس والكتف حتى تكون في وضع التمرير . - يكون عضد وساعد الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق . - يفضل أن تكون الرجل العكسية مرتكزة أماماً عند أداء التمرير . - عليك أن تبدأ حركة التمرير بالدوران للحوض الذي يتبع بحركة من الكتف والكوع وفي النهاية الرسغ . - أعلم أن وزن الجسم يتحرك تدريجياً إلى القدم الخلفية خفيفة . - يقوم المعلم بشرح مبسط لكيفية أداء التدريبات ثم أداء نموذج من حيث طريقة الأداء حيث يتم الآتي . - (الوقوف) في قاطرتين متقابلتين تمرير الكرة للزميل المقابل ثم الرجوع للخلف . شكل (١) - لوقوف في صفين متقابلتين والتمرير ذهاباً وإياب شكل (٢) - رمي كرة على الحائط واستقبالها من مسافة ٦ متر . شكل (٣)	  شكل (١)  شكل (٢)  شكل (٣)	٤	كرات اليد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	- مهارة التمريرة الرسغية .	الجزء الرئيسي (التعليمي)
- أن يشعر الطالب بالرضاعن مستواه أدائه	- أن يؤدي الطالب مهارة التمريرة الرسغية بطريقة صحيحة كما تعلمها	- اكساب الطالب القدرة على تذكر المعارف والمعلومات المتعلقة بكيفية أداء مهارة التمريرة الرسغية		٥				أداء تدريب تطبيقي لمهارة التمريرة الرسغية	الجزء التطبيقي	
				٨				مجموعة من تمارينات الإطالة لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .	الجزء الختامي	

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

الدرس: الثاني      هدف الدرس: إتقان وتثبيت مهارة التمريزة الرسغية      المرحلة الدراسية: الثامن الاساسى .      زمن الدرس: ٤٠ق      تاريخ: ٢٠١٤ / ٢ / ١٢      عدد الطلاب/ ٢٠

الأهداف التعليمية		المجال المعرفي	الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي			التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
<p>أن يعتاد الطالب على الالتزام .</p> <p>- تنمية ميل الطلاب نحو العمل الجماعي</p>	<p>-</p> <p>- أن يستطيع الطالب تهيئة جميع العضلات والمفاصل للعمل</p>	<p>- أن يتعرف الطالب على أهمية ارتداء الملابس المناسبة للدرس .</p> <p>- أن يتعرف الطالب على أهمية أداء الاحماء في المحافظة على الجسم من أي اصابات</p>	<p>- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء</p> <p>- وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر</p> <p>- يتم الاحماء على شكل دائرة</p>				ملعب كرة اليد	٣ق	<p>- الأعمال الادارية</p> <p>- أخذ الغياب</p> <p>الاحماء العام :</p> <p>- الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة</p>	<p><b>الجزء التمهيدي</b></p> <p><b>الاحماء</b></p>
<p>- أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة .</p>	<p>- أن يستطيع الطالب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين بطريقة صحيحة.</p>	<p>- أن يفهم الطالب أهمية ممارسة تمرينات الاعداد البدني لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل</p>	<p>قاطرات</p> 	٣لفات	كرات يد	ملعب كرة اليد	١٠ق	<p>- (وقوف) يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين ورميها ثم استلامها .</p> <p>- (الوقوف) يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين ورميها لأعلى ثم استلامها بعد ارتدادها من الأرض بطول الملعب .</p> <p>- (جلوس طويل ) تمرير واستلام كرة طبية (١كجم) باليدين معا ثم بيد واحدة.</p>	<p><b>الاعداد البدني العام والخاص</b></p>	

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية				محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب		
<p>- اكساب الطالب روح المنافسة في الأداء</p> <p>- أن يشعر الطالب بالرضا عن مستوى الأداء</p>	<p>- أن يستطيع الطالب أداء المهارة المتعلمة بطريقة صحيحة</p> <p>- أن يؤدي الطلاب المهارة المتعلقة في كرة اليد بصورة جيدة</p>	<p>- أن يتذكر الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النواحي الفنية لأداء المهارة المتعلمة في كرة اليد</p>	<p>- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التدريبات ثم نموذج تمارين لمهارة التمرير الرسغية .</p> <p>- تقف قاطرتان متواجهتان بمستوى خط الزرية الحرة ،ويقوم كل منها بالجرى في شكلين بيضاويين مقلطحين متماسين من الداخل في اتجاه نهاية المجموعة الأخرى مع تبادل تمرير الكرة واستلامها باستخدام التمريرة الرسغية شكل (١)</p> <p>- تقف أربع قاطرات، كل منهم عند ركن من أركان مربع الشكل ، المسافة القطرية له (٢٠) م تقريباً، يتواجد كل فريق في قاطرتين متواجهتين عند أركان المربع .</p> <p>تبادل كل قاطرتين متواجهتين تمرير الكرة واستلامها قترياً باستمرار من الجرى ، مع تبادل الأماكن كل القاطرة المواجه لقاطرته . شكل (٢)</p>	<p>٥</p> <p>٤</p>	كرات يد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	<p>الجزء الرئيسي (التعليمي)</p> <p>مراجعة ماتم تعلمه</p> <p>- التمريرة الرسغية</p> <p>+</p> <p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>- اضافة روح المرح والسرور في نفوس الطلاب</p>	<p>- أن يستطيع الطالب تطبيق المهارات التي تعلمها في كرة اليد .</p> <p>- أن يستطيع الطالب تطبيق بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد خلال المباراة قاعدت (٣ ث - ٣ ث - خطوات)</p>	<p>- اكتساب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد</p>	<p>- يقوم المعلم بتقسيم الطلاب الى فرق حسب عدد الطلاب .</p> <p>- يلعب مباراة ودية بين كل فريقين لتطبيق ما تم تعلمه خلال الدرس من مهارات حركية، وكذلك تطبيق مواد القانون الدولي لكرة اليد .</p>		كرات يد	ملعب كرة يد	٢ق	<p>الجزء الختامي</p> <p>مباراة ودية بين الطلاب</p>	

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

### الوحدة الثانية :-

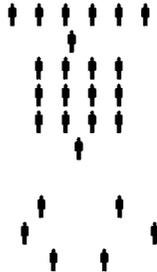
الدرس: الثالث هدف الدرس: تعليم مهارة تنطيط الكرة . المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى . زمن الدرس: ٤٠ قق تاريخ: ٢٠١٤ / ٢ / ١٥ عددالطلاب/ ٢٠

أجزاء الدرس	محتوى الدرس	الاجراءات التنظيمية					الاجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية		
		الزمن	الملعب	الأدوات	التكرار	التشكلات		المجال المعرفي	المجال النفس حركي	المجال الانفعالي
الجزء التمهيدي	- الأعمال الإدارية - أخذ الغياب	٣ق	ملعب كرة اليد				- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء - وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر	-	-	أن يعتاد الطالب على القيادة وتنفيذ الأوامر
الأحماء	- الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة				٣الفات	- يتم الاحماء على شكل دائرة	- أن يستطيع يتعرف الطالب على أهمية الإحماء في التقليل من إصابات الملاعب .	- أن يستطيع الطالب تهيئة جميع العضلات والمفاصل للعمل	- أن يعمل الطالب بجدية ويحافظ على النظام	
الاعداد البدني العام والخاص	- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب (ذهاباً وعودة) - (وقوف) الجري الزجاجي بطول الملعب بأقصى سرعة (ذهاباً وعودة) - (وقوف) رمي كرة طبية اكجم لأعلى باليدين ثم لقفها أثناء نزولها من الهواء.	١٠ق	ملعب كرة اليد			قاطرات 	- أن يتعرف الطالب على الاعداد البدني العام والخاص	- أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة صحيحة - أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية قوة عضلات الذراعين بطريقة صحيحة		

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
- أن يكتسب الطالب القدرة على الاستماع الجيد للمعلم .	- أن يستطيع الطلاب أداء مهارة تنطيط الكرة بطريقة صحيحة .	- أن يكتسب الطلاب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط الفنية لمهارة تنطيط الكرة - اكساب الطالب القدرة على تذكر المعارف والمعلومات المتعلقة بكيفية أداء مهارة تنطيط الكرة	- يقوم المدرس بشرح عام لمهارة تنطيط الكرة ثم أداء نموذج جيد موضحاً فيه الآتى : - يراعى عند أداء هذه المهارة أن يقوم الطالب بعملية دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ، ورسخ اليد بالإضافة إلى ثنى المرفق (الكوع) الذي يساعد في عملية الدفع بقوة حسب الإرتفاع المطلوب . وتدفع الكرة بالأصابع ورسخ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة وهي اليمنى بالنسبة للطالب الايمن واليسرى بالنسبة للطالب الايسر ) ، وتختلف نقطة هبوط الكرة على الارض طبقاً لسرعة الطالب ، فكلما زادت سرعة الطالب زادت نقطة هبوط الكرة للأمام . والعكس في مرحلة التنطيط من الوقوف . - (وقوف) تنطيط الكرة على خطوط الملعب بداية من خط الست أمتار حتى خط الست أمتار المقابل . شكل (١) - خمسة طلاب في شكل مستطيل وكرتان في مكانين متقابلين ، يبدأ كل الطلاب المتقابلين بتنطيط الكرة ليأخذ كل منهما مكان الاخر ثم يمرر الكرة لجهة اليسار بعد أن يواجه الداخل ليبدأ طالبان آخران متقابلان بنفس الأداء وهكذا . شكل (٢)	٥	كرات اليد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	- مهارة تنطيط الكرة أداء تدريب تطبيقي لتنطيط الكرة	الجزء الرئيسي (التعليمي) +	
- خلق روح المنافسة لدى الطلاب من خلال لعب المباراة	- أن يستطيع الطالب أداء المهارة المتعلمة بطريقة صحيحة	- أن يكتسب الطلاب المعارف والمعلومات المتعلقة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد	- يتم تقسيم الطلاب الى عدة فرق تبعاً لعدد الطلاب - لعب مباراة ودية بين كل فريقين ثم لعب كل فريق فائز مع الآخر لتحديد فريق واحد فائز في النهاية. - تطبيق المهارات وبعض مواد القانون التي سبق تعلمه في كرة اليد.	٢	كرة اليد	ملعب كرة اليد	٢ق	مباراة ودية بين الطلاب	الجزء الختامي	

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

الدرس: الرابع      هدف الدرس: إتقان وتثبيت مهارة تنطيط الكرة      المرحلة الدراسية: الثامن الاساسى .      زمن الدرس: ٤٠ق      تاريخ: ٢٠١٤ / ٢ / ١٩      عددالطلاب/٢٠

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركى	المجال المعرفى		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
<p>أن يعتاد الطالب على الالتزام .</p> <p>- تنمية ميل الطلاب نحو العمل الجماعي</p>	<p>-</p> <p>- أن يستطيع الطالب تهيئة جميع العضلات و المفاصل للعمل</p>	<p>- أن يتعرف الطالب على أهمية ارتداء الملابس المناسبة للدرس</p> <p>- أن يتعرف الطالب على أهمية أداء الاحماء في المحافظة على الجسم من أي اصابات</p>	<p>- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء</p> <p>- وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر</p> <p>- يتم الاحماء على شكل دائرة</p>				ملعب كرة اليد	٣ق	<p>- الأعمال الادارية</p> <p>- أخذ الغياب</p> <p>الاحماء العام</p> <p>- الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الأحماء</p>
<p>- أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة</p>	<p>- أن يستطيع الطالب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات اللرجلين بطريقة صحيحة.</p>	<p>- أن يفهم الطالب أهمية ممارسة تمرينات الاعداد البدني لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل</p>	<p>قاطرات</p> 	٣ لفات	كرات يد اقماع أو رأيات	ملعب كرة اليد	١٠ق	<p>- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب (ذهاباً وعودة) (وقوف) الجري متعرج بطول الملعب (ذهاباً وعودة) (وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطء إلى السريع بطول الملعب .</p>	<p>الاعداد البدني العام والخاص</p>	

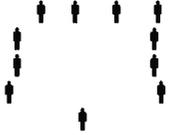
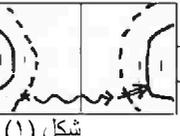
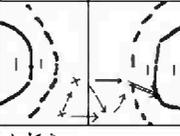
الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
<p>- اضافة روح المرح والسرور في نفوس الطلاب</p> <p>- أن يشعر الطالب بالرضا عن مستوى الأداء</p>	<p>- أن يستطيع الطالب أداء المهارة المتعلمه بطريقة صحيحة</p> <p>- أن يؤدي الطلاب المهارة الحركية بصورة جيدة</p>	<p>- أن يتذكر الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النواحي الفنية لأداء المهارات الحركية المتعلمة في كرة اليد</p> <p>- أن يؤدي الطلاب المهارة الحركية بصورة جيدة</p>	<p>- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التدريبات ثم أداء نموذج تمارين لمهارة تنطيط الكرة والتمرير الرسغية من حيث طريقة الأداء حيث يتم الآتي :</p> <p>- يستحوز كل طالب على كرة ، يقوم بتنطيطها باستمرار، باليد اليمنى، أو باليد اليسرى ، أو بالتبادل ، من وضع الوقوف ، أو من الحركة ، مع الدوران ، وفي مسارات محددة له ، وحول عوائق في مكان محدد.</p> <p>شكل (١)</p> <p>- تقف كل من المجموعتين (أ- ب) والمجموعتين (ج- د) عند كل من نهائي الملعب يقوم كل من الطالبين (ب) و(ج) بتنطيط الكرة المستحوز عليها باستمرار حتى منتصف المسافة بينهما ، ويحاول كل منهما خداع الآخر، ثم يتابع كل منهما تنطيط الكرة ، في اتجاه الجانب الآخر، حيث لمجموعة الأخرى. (مثال ذلك :أ- د) التي تقوم بدورها بمواصلة التدريب .</p> <p>شكل (٢)</p>	<p>٤</p> <p>٤</p>	كرات يد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	مراجعة ماتم تعلمه في الدروس السابقه	<p>الجزء الرئيسي (التعليمي)</p> <p>+</p> <p>الجزء التطبيقي</p>	
<p>- اكتساب الطالب روح المنافسة في الأداء</p>	<p>- أن يستطيع الطالب تطبيق المهارات التي سبق تعلمها في كرة اليد.</p> <p>- أن يستطيع الطالب تطبيق بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد خلال المباراة</p>	<p>اكتساب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد</p>	<p>- يقوم المعلم بتقسيم الطلاب الى فرق حسب عدد الطلاب.</p> <p>- يلعب مباراة ودية بين كل فريقين لتطبيق ما سبق تعلمه خلال الدرس من مهارات حركية، وكذلك تطبيق مواد القانون الدولي لكرة اليد. (٣) - ٣ خطوات )</p>	<p>فريق أ</p> <p>فريق ب</p>	كرات يد	ملعب كرة يد	٥ق	مباراة ودية بين الطلاب	الجزء الختام	

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

### الوحدة الثالثة :-

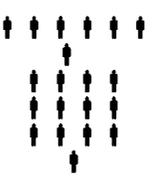
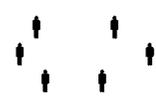
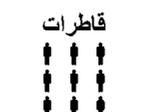
الدرس: الخامس هدف الدرس : تعليم مهارة التصويب الكروي من الثبات . المرحلة الدراسية : الثامن الاساسى . زمن الدرس: ٤٠ق تاريخ : ٢٠١٤ / ٢ / ٢٢ عدد الطلاب/٢٠

أجزاء الدرس	محتوى الدرس	الاجراءات التنظيمية					الاهداف التعليمية
		الزمن	الملعب	الأدوات	التكرار	التشكلات	
الجزء التمهيدي	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب	٣ق	ملعب كرة اليد				- أن يعرف الطالب على أهمية ارتداء الزى الرياضي المناسب - اكساب الطلاب المعارف والمعلومات عن أهمية أداء الاحماء لعدم التعرض للإصابة
الأحماء	الاحماء العام : - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة						- أن يعتاد الطالب على الطاعة  - أن يكتسب الطالب خبرات انفعالية سارة
الاعداد البدني العام والخاص	- (وقوف) الجرى مع تنطيط الكرة بشكل زجاجي بطول ملعب . - (وقوف) رمي كرة يد لأبعد مسافة للأمام - (وقوف) رمي كرة طبية اكجم لأعلى باليدين ثم لفقها أثناء نزولها من الهواء .	١٠ق	ملعب كرة اليد			قاطرات 	- أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة صحيحة - أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية قوة عضلات الذراعين بطريقة صحيحة
							- أن يعرف الطالب على أهمية ارتداء الزى الرياضي المناسب - اكساب الطلاب المعارف والمعلومات عن أهمية أداء الاحماء لعدم التعرض للإصابة

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
<p>- اكتساب الطالب القدرة على الاستماع الجيد للمعلم</p> <p>- أن يشارك الطالب بايجابية أثناء أداء مهارة التصويب الكيراجي من الثبات</p>	<p>- أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب الكيراجي من الثبات بطريقة صحيحة</p> <p>- أن يستطيع الطالب تطبيق مهارة التصويب الكيراجي من الثبات بطريقة صحيحة</p>	<p>- أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط التعليمية للتصويب الكيراجي من الثبات</p> <p>- أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها</p> <p>- أن يعرف الطالب كيفية الربط بين مهارة التصويب ومهارة أخرى سبق تعلمها</p>	<p>- يقوم المدرس بشرح عام لمهارة التصويب الكيراجي من الثبات ثم أداء نموذج جيد موضحاً فيه الآتى :</p> <p>- بعد إستلام الكرة باليدين تسحب الذراع الرامية إلى الخلف في مستوى الكتف ، ثم يثني مفصل الذراع الرامية من المرفق ليشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً ، ويجب أن تكون اليد الرامية خلف الكرة تماماً مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها على أن تتجه راحة اليد الرامية إلى أعلى قليلاً .</p> <p>- يتم أخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى (قدم الإرتكاز) مع مراعاة دوران القدم اليسرى للداخل قليلاً .</p> <p>- تعتمد قوة التصويب وسرعتها على سرعة لف الجذع والحركة الكيراجية للذراع والإرتكاز على القدم اليمنى .</p> <p>- أداء تدريب تطبيقي لمهارة التصويب الكيراجي من الثبات.</p> <p>- تطيط الكرة في خط مستقيم بطول الملعب ثم التصويب الكيراجي من الثبات على المرمى من مسافة ٩ أمتار مع التكرار</p> <p>شكل (١)</p> <p>- تمرير واستقبال الكرة بين طالبين بطول الملعب ثم التصويب على المرمى تصويب كيراجي من الثبات .</p> <p>شكل (٢)</p>		٢	كرات يد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	<p>- تعليم مهارة التصويب الكيراجي من الثبات .</p> <p>تطبيق مهارة التصويب الكيراجي من الثبات .</p>	<p>الجزء الرئيسي (التعليمي)</p> <p>+</p> <p>الجزء التطبيقي</p>
<p>- خلق روح من المرح والسعادة للطلاب</p>	<p>- اكساب الطالب القدرة على تطبيق بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد من خلال مباراة ودية بين الطلاب</p>	<p>- اكساب الطالب المعلومات المتعلقة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد</p>	<p>تقسيم الطلاب الى فرق وعمل مباراة ودية بين كل فريقين ... وهكذا.</p>	 <p>شكل (١)</p>  <p>شكل (٢)</p>	٢	كرات اليد	ملعب كرة اليد	٢ق	<p>مباراة ودية بين الطلاب</p>	<p>الجزء الختامي</p>

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

الدرس: السادس . هدف الدرس : إتقان وتثبيت مهارة التصويب الكروبي من الثبات المرحلة الدراسية : الثامن الاساسي . زمن الدرس: ٤٠ ق تاريخ: ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤ عددالطلاب/ ٢٠

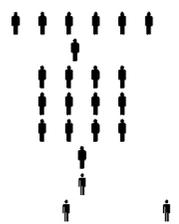
الأهداف التعليمية		الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس	
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي		المجال المعرفي	التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب			الزمن
- تنمية الميل الى النظافة والنظام	-	- أن يتعرف الطالب على أهمية ارتداء الملابس المناسبة	- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء - وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر				ملعب كرة يد	٣ق	الجزء التمهيدي الأعمال الادارية - أخذ الغياب	
- أن يبدي الطالب اهتماما بأداء الاحماء	- أن يستطيع الطالب تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في للدرس	- أن يتفهم الطالب أهمية الاحماء في تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل.	- يتم الاحماء على شكل دائرة		٣الغات			الاحماء العام : - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	الاحماء	
- أن يستجيب الطالب للإرشادات أثناء أداء التمرينات	- أن يستطيع الطالب أداء التمرينات الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة صحيحة	- اكساب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهمية الاعداد البدني لتهيئة الجسم للعمل .				كرات يد	ملعب كرة يد	١٠ق	الاعداد البدني العام والخاص - (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب (ذهاباً وعودة) - (جلوس طويل) الوقوف ثم الجري لأخر الملعب في خط مستقيم (ذهاباً وعودة) - رمى كرة طبية (١ كجم) لأعلى ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء- (وقوف) رمى كرة طبية (١ كجم) بين زميلين المسافة بينهما متران	
	- أن يستطيع الطالب أداء التمرينات الخاصة بتنمية قوة عضلات الذراعين بطريقة صحيحة					كرات طبية				

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنفيذية	الإجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الاتفاعلي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
المجال الاتفاعلي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي	<p>- يقوم المعلم بشرح مبسط لكيفية أداء التدريبات ثم أداء نموذج من حيث طريقة الأداء حيث يتم الأتي :</p> <p>- (وقوف) تمرير الكرة للزميل عند خط المنتصف ثم الجري واستلام الكرة منه بعد خط منتصف الملعب ثم التصويب الكراباجي من الثبات عند دائرة الـ ٩ أمتار</p> <p>شكل (١)</p> <p>- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين تقف كل مجموعة منها داخل منطقة المرمى ،يقوم الطلاب بالتصويب الكراباجي من الثبات بطول الملعب في اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل الكرة مباشرة إلى المرمى دون لمس الأرض</p> <p>شكل (٢)</p>	٢	كرات يد	ملعب كرة يد	٢٥ق	مراجعة ماتم تعلمه : مهارة التصويب الكراباجي من الثبات	الجزء الرئيسي (التعليمي) +	
المجال الاتفاعلي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي	<p>- أن يستطيع الطالب أداء مهارة التصويبه الكراباجية من الثبات بطريقة صحيحة مع ربطها بالتمرير</p> <p>- أن يؤدي الطالب المهارات الحركية في كرة اليد بصورة جيدة</p> <p>- أن يشعر الطالب بالثقة في النفس أثناء الامتحان</p>	٢	كرات يد	ملعب كرة يد	٢ق	أداء مباراة ودية بين الطلاب	الجزء الختامي	
المجال الاتفاعلي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي	<p>- اكتساب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بطريقة الأداء الصحيحة (الفنية والقانونية) لمهارة التمرير والتصويب</p> <p>- أن يستطيع الطالب أداء مهارة التصويبه الكراباجية من الثبات بطريقة صحيحة مع ربطها بالتمرير</p> <p>- أن يشعر الطالب بالثقة في النفس أثناء الامتحان</p>	فريق	كرات يد	ملعب كرة يد	٢ق	أداء مباراة ودية بين الطلاب	الجزء الختامي	

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

### الوحدة الرابعة :-

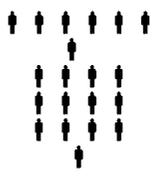
الدرس: السابع      هدف الدرس: تعليم مهارة التصويب بالوثب العالي.      المرحلة الدراسية : الثامن الاساسي .      زمن الدرس: ٤٠:١ / ٣ / ٢٠١٤      عدد الطلاب/ ٢٠

الأهداف التعليمية		الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية				محتوى الدرس	أجزاء الدرس		
			التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب			الزمن	
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي								
- تنمية روح النظام عند الطلاب	-	- أن يتعرف الطالب على أهمية ارتداء الملابس المناسبة للدرس .	- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء			كرة اليد	ملعب كرة يد	٥ق	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب	الجزء التمهيدي
- أن يكتسب الطالب روح الكفاح	- اكساب الطالب القدرة على تهيئة جمع عضلات المفاصل للعمل	- أن يتعرف الطالب على أهمية الاحماء في التقليل من اصابات الملاعب	- وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر						- الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	الأحماء
- تنمية الدافعية لدى الطلاب أثناء العمل	- أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بطريقة صحيحة - أن يستطيع الطلاب أداء التمرينات الخاصة بتنمية قوة عضلات الذراعين بطريقة صحيحة	- اكساب الطلاب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهمية أداء تمرينات الاعداد البدني وفائدتها في تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل .		قاطرات		كرات اليد	ملعب كرة اليد	١٠ق	- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب (ذهاباً وعودة) - (وقوف) الجري مع لمس كل خط من خطوط الملعب مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى(ذهاباً وعودة)مع أخذ ال ٣خطوات. - (وقوف) الجري مع رمي كرة اليد لأعلى بيد واحدة ولقفاها باليدين في خط مستقيم بطول الملعب .	الاعداد البدني والخاص

أجزاء الدرس	محتوى الدرس	الاجراءات التنظيمية					الاجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية		
		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي
الجزء الرئيسي (التعليمي) + الجزء التطبيقي	- تعليم مهارة التصويب بالوثب العالي.  تطبيق مهارة التصويب بالوثب عالياً	٢٥ق	كرات يد ملعب كرة يد			<p>- يقوم المدرس بشرح عام لمهارة التصويب بالوثب العالي ثم أداء نموذج جيد موضحاً فية الاتي :</p> <p>- يأخذ الطالب خطوات الإقتراب (قد تكون خطوة أو اثنتين أو ثلاثة ) مع احتفاظه بالكرة باليدين .</p> <p>- يقوم بالوثب لأعلى نقطة ممكنة مع رفع الكرة لأعلى مستوى</p> <p>- يقوم الطالب بالتصويب بالذراع المعتد عالياً ثم يهبط على نفس قدم الإرتقاء التي تكون اليسرى بالنسبة الطالب الأيمن أو اليمنى بالنسبة الطالب الأيسر.</p> <p>- يجب على الطالب مراعاة مسافة الخطوة الأخيرة للإرتقاء وسرعة الجري حيث تعتبر هامة جداً في تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة رأسية لضمان الإرتقاء لأعلى نقطة فوق حائط المدافعين .</p> <p>- أداء تدريبات تطبيقية لمهارة التصويب بالوثب عالياً</p> <p>- تتطبط الكرة في خط مستقيم من منتصف الملعب حتى خط الرمية الحرة ثم التصويب بالوثب عالياً على المرمى من مسافة ٩ أمتار مع التكرار.</p> <p>شكل (١)</p> <p>تمرير واستقبال الكرة بين طالبين بطول الملعب ثم التصويب على المرمى من مسافة ٩ أمتار مع التكرار. شكل (٢)</p>	<p>- أن يتعرف الطالب على الخطوات التعليمية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب العالي</p> <p>- أن يتذكر الطالب أهم النقاط الفنية والخاصة بتطبيق مهارة التصويب بالوثب عالياً المطلوبة</p>	<p>- أن يؤدي الطالب مهارة التصويب بالوثب العالي بطريقة صحيحة</p> <p>- أن يطبق الطالب مهارة التصويب بالوثب عالياً بطريقة صحيحة من خلال التمرينات المطلوبة</p>	<p>- تنمية الدافع لدى الطالب أن يشارك بايجابية أثناء أداء نموذج التصويب بالوثب العالي</p> <p>- أن يشارك الطالب بايجابية أثناء أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً</p> <p>- أن يكتسب الطالب القدرة على العمل الجماعي</p>	
الجزء الختامي	مباراة ودية بين الطلاب	٢ق	ملعب كرة يد كرة يد قانونية	فريق		<p>- تقسيم الطلاب الى عدد من الفرق.</p> <p>- لعب المباراة الودية بين كل فريقين وهكذا حتى تحديد الفريق الفائز.</p>	<p>- اكساب الطالب المعلومات المتعلقة ببعض مواد القانون الدولي لكرة اليد</p> <p>- اكساب الطالب القدرة على تطبيق مواد القانون الدولي لكرة اليد أثناء المباراة</p>	<p>- أن يكتسب الطالب خبرات انفعالية سارة</p>		

## تابع الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة (اسلوب الأوامر)

الدرس: الثامن . هدف الدرس : إتقان وتثبيت مهارة التصويب بالوثب العالي المرحلة الدراسية . الثامن الاساسى . زمن الدرس: ٤٠ ق تاريخ : ٨ / ٣ / ٢٠١٤ عدد الطلاب / ٢٠ والتصويب الكريجى من الثبات + التمير + التنظيم

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالى	المجال النفس حركى	المجال المعرفى		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
- أن يعتاد الطالب على النظام	-	- أن يعرف الطالب أهمية ارتداء الملابس المناسب  -أن يكتسب الطالب بعض المعارف والمعلومات عن أهمية الاحماء قبل بدء الأداء	- الوقوف في إنتشار لأداء تحية البدء  - وقوف الطلاب على شكل أربع دوائر  - يتم الاحماء على شكل دائرة				ملعب كرة يد	٣ق	- الأعمال الادارية - أخذ الغياب  الاحماء العام : - الجري حول ملعب كرة اليد ثلاث مرات مستمرة	الجزء التمهيدي  الأحماء
- أن يشعر الطالب بالرغبة في الانضباط في العمل أثناء الأداء	- أن يؤدي الطالب التمرينات البدنية لتساعده عند أداء المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد بطريقة صحيحة	- أن يعرف الطالب معلومات عن كيفية تهيئته بدنيا من خلال ممارسة بعض التمرينات البدنية وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري		قاطرات 		كرات يد	ملعب كرة اليد	١٠ق	- (وقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب (ذهاباً وعودة) - (وقوف) الجري مع لمس كل خط من خطوط الملعب مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى (ذهاباً وعودة). - (وقوف) رمي كرة طبية (١كجم) لأعلى ثم لقفها باليدين	الاعداد البدني العام والخاص

الأهداف التعليمية			الاجراءات التنفيذية	الاجراءات التنظيمية					محتوى الدرس	أجزاء الدرس
المجال الانفعالي	المجال النفس حركي	المجال المعرفي		التشكلات	التكرار	الأدوات	الملعب	الزمن		
أن يشعر الطالب بالرغبة في الصبر في بذل الجهد والتحكم في انفعالاته أثناء أداء المهارة .	- أن يطبق الطالب ما تعلمه من مهارات حركية بصورة صحيحة .	- تنمية القدرات العقلية لدى الطالب على الربط بين المهارات وبعضها البعض	- يقوم المدرس بشرح مبسط لكيفية أداء التدريبات ثم أداء نموذج تمارين لمهارة تنطيط الكرة والتمريرة الرسغية والتصويب الكراباجي من الثبات والتصويب بالوثب العالي من حيث طريقة الأداء حيث يتم الآتي : - (وقوف) عند دائرة الـ ٩ أمتار ثم تنطيط الكرة في خط متعرج حتى منتصف الملعب ، ثم تمريرها للزميل واستلامها ثم التصويب بالوثب عالياً من دائرة الـ ٩ أمتار المقابلة في نصف الملعب الأخر شكل (١) - قاطرة عند منتصف الملعب . - يتم رمي الكرة ولقفاها من الهواء ثم التصويب بالوثب العالي من خارج خط الـ (٩)م مع مراعاة الإرتقاء لأعلى نقطة والتصويب بالوثب العالي ، والعودة للوقوف خلف القاطرة . شكل (٢)	٢	كرات يد	ملعب كرة اليد	٢٥ق	مراجعة ماتم تعلمه : مهارة التصويب بالوثب عالياً + التمرير+التنطيط  تدريبات على مهارة التصويب بالوثب عالياً	الجزء الرئيسي (التعليمي)  + الجزء التطبيقي	
- أن يشعر الطالب بالرضا عن مستوى الأداء	- أن يستطيع الطالب تطبيق المهارات الأساسية لكرة اليد والتي تعلمتها خلال المباراة - أن يستطيع الطالب تطبيق مواد القانون الدولي لكرة اليد خلال المباراة	- اكتساب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بالقانون الدولي لكرة اليد	- تقسيم الطلاب الى عدد من الفرق . - لعب مباراة ودية بين هذه الفرق وذلك لتطبيق ما سبق تعلمه من مواد القانون الدولي لكرة اليد، كذلك المهارات الأساسية المتعلمة	٢	كرات يد	ملعب كرة اليد	٢ق	أداء مباراة ودية بين الطلاب	الجزء الختامي	

## ملخص البحث

## ملخص البحث

### فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان - العراق

اسم الباحث : اراز سردار محمد صالح

يتميز العصر الذي نعيش فيه بأنه عصر العلم والتكنولوجيا والتقدم السريع في جميع المجالات، فالتحديات التي يواجهها العالم اليوم تجعل من الضروري على المؤسسات التعليمية أن تأخذ بعين الاعتبار بالطرق والأساليب الحديثة للتعليم لمسايرة التغير السريع، وتحقيق أهدافها ومواجهة هذه التحديات.

ويعتبر إعداد المعلم هو الضمان لنجاح أي تطور، وعلى ذلك فإن إعادة النظر في عملية إعداده أصبحت ضرورة ملحة تفرضها المتغيرات والتطورات العملية المتلاحقة وهذا يتطلب وضع سياسات للتعليم والتدريب مبنية على الاحتياجات الحقيقية لتطوير أداء المعلم والارتفاع بمستواه.

وتعد عملية التعليم والتعلم في جميع مراحلها العامة من أهم العوامل المؤثرة في توفير متطلبات التقدم والتطور للمجتمع، كما تعد المصدر الرئيسي لتنشئة افراد يمتلكون القدرات العقلية والكفاءات المهارية والسلوكيات القيمة التي تمكنهم من التفاعل الذكي مع معطيات العصر ومتغيرات المستقبل.

لذلك يهتم القائمين على تدريس التربية الرياضية بقضية إعداد الطالب وتأهيلة ورفع مستواه من خلال مؤسسات التربية المهنية ممثلة في المدارس و كليات التربية الرياضية التي تعتمد في أداء دورها على عدة أساليب من أجل تحقيق أفضل مستوى لإعداد الطلاب، حيث أن الطالب هو محور العملية التعليمية والتي يجب على التربويين الاهتمام بها والعمل على زيادة حيويتها وتأثيرها، وقد تعددت أساليب وطرق التدريس، ولم تعد العملية التعليمية تعتمد على طريقة واحدة للتدريس يتبعها المعلمين وينفذونها دون التفكير، بل أن نجاح أي طريقة من طرق التدريس يتوقف على مدى ماينتج عنها من تقدم في مستوى الطلاب، ولذا يجب العناية باختيار أسلوب التدريس الملائم بما يتناسب مع ميول و اهتمامات واحتياجات الطلاب، وكذلك الأدوات والإمكانات المتاحة.

وأسلوب التدريس المصغر يهدف إلى تطوير أداء الطالب وجعله قادرًا على أداء مهارات تدريسية يمكن ملاحظتها وقياسها أمام عدد محدد من الطلاب حوالي 4-10 طالب في زمن محدد من 5-20 دقيقة ويتلقى الطالب التغذية الراجعة عن طريق الزملاء أو المشرف أو تسجيلات الفيديو أو الصوت أو خليط منهم ليتعرف على أخطائه في الأداء ويمكن من تصحيحها، كما يساعد على تنمية مهارات التدريس وتطويرها لدى طلاب التربية العملية، وايضاً يساعد على ثقة كل طالب نحو ذاته وقدراته الشخصية.

وتعتبر لعبة كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة، وخاصة اذا قورنت بألعاب اخرى سبقتها بمئات السنين ككرة القدم والهوكي، وبالرغم من حداثة عمرها فقد اخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة، وقد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عده منها، امكانياتها البسيطة وسهولة تعلمها والتقدم بها، قانونها مبسط وتمارس للجنسين ولمختلف الأعمار، مشوقة لكل من اللاعبين والمتفرج بالإضافة الى فائدتها لجميع أجزاء الجسم.

ولقد لاحظ الباحث أن الأسلوب المستخدم في تدريس المقررات التربوية الرياضية في المدرسة في الانشيطه المختلفه ومنها كرة اليد تعتمد على الأسلوب المتبع (أسلوب الأوامر) الذي يبذل فيه المدرس جهداً كبيراً في الشرح والعرض والإشراف والتوجيه والمتابعة والتغذية الراجعة الخارجية لإصلاح الأخطاء لأعداد كبيرة من الطلاب داخل الفصل الواحد في مدة زمنية لا تتفق مع هذا العدد الأمر الذي لا يتيح لهم فرصة للمشاركة الايجابية في العملية التعليمية كما أن هذا الأسلوب قد لا يحقق النتائج المرجوة منه في بعض المهارات المركبة التي يلعب فيها مستوى الأداء الحركي دوراً هاماً . وتأكد لي ذلك من خلال القيام بدراسه إستطلاعية بطرح سؤال مفتوح على مجموعة من المدرسين لإستطلاع آرائهم عن مستوى تعلم طلابهم لمهارات كرة اليد المقررة لهذه المرحلة وهي (التمريرة الرسغية – تنطيط الكرة – التصويب الكرياجي من الثبات – التصويب الوثب العالي )، وتحليل نتائج هذه الدراسة وجد أن (٦٠%) من المدرسين ذكروا ضعف مستوى الأداء لهذه المهارات وقد يرجع ذلك لعدم إستخدام أساليب حديثة في التدريس الأمر الذي لا يراعي الفروق الفردية ولا ميول وإهتمامات الطلاب ، (٣٠%) منهم ذكروا أن المستوى متوسط و(١٠%) أقرروا أن المستوى جيد ،في الوقت الذي توجد فيه إستراتيجيات تدريسية متعددة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب ،وتدفعهم إلى التعلم ، وتراعي ميولهم وقدراتهم ، مما دعا الباحث إلى ضرورة البحث لتطبيق اسلوب تعليمي آخر لتنفيذ الجزء التعليمي والتطبيقي بالدرس بالشكل الذي يظهر القدرات الخاصة والمبدعة للطلاب ويوفر في نفس الوقت جهد وطاقة المعلم وعدم تشتيته بين ماهو تنظيمي وإشرافي وما هو تعليمي وتربوي .

### ثانياً : أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التمريرة الرسغية – تنطيط الكرة - التصويب الكرياجي من الثبات – التصويب بالوثب العالي لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان – العراق

### رابعاً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي تستخدم أسلوب التدريس المصغري الإختبارية المهارية (فيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي تستخدم اسلوب التدريس المصغري اختبار التحصيلي المعرفي ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (والتي تستخدم أسلوب الأوامر) في الإختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي .
- ٤- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (والتي تستخدم أسلوب الأوامر) في اختبار التحصيل المعرفي ولصالح القياس البعدي .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متوسط درجات الإختبارات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية .

٦- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعديه لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متوسط درجات اختبار التحصيل المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية .

٧- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الاتجاهات التي تم تحقيقها من خلال استخدام اسلوب التدريس المصغر واسلوب الأوامر في القياسات البعديه ولصالح المجموعة التجريبية .

٨- يوجد تأثير ايجابي نتيجة استخدام اسلوب التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد للعيينة (قيد البحث) .

## إجراءات البحث

### اولاً: منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### ثانياً : مجالات البحث :

المجال المكاني : ملعب كرة اليد بمدرسة سروشت – محافظة أربيل بإقليم كردستان – العراق .

المجال البشري : طلاب الصف الثامن الأساسي بمدرسة سروشت – محافظة أربيل بإقليم كردستان – العراق .

المجال الزمني : الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤ )

### ثالثاً : مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثامن الأساسي – محافظة أربيل و يبلغ عددهم ( ٤٢ طالب ) من اجمالي عدد كلي (٦٣) طالب موزعين على ( ٣ ) فصول بواقع ( ٢١ ) طالباً في كل فصل وقد تم إختيار طلاب الصف الثامن للأسباب التالية :

- مقرر كرة اليد مقرر أساسي لطلاب الصف الثامن الأساسي بالمعلمة ويتضمن المهارات الهجومية قيد البحث .

- لم يسبق لهم تعلم المهارات الاساسية في كرة اليد.

- قيام الباحث بالتدريس لهذا الصف الدراسي مما ييسر تطبيق التجربة .

### رابعاً : عينة البحث :

#### ١- عينة الدراسة الأساسية :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من بين فصول الصف الثامن بالمعلمة والبالغ عددهم الكلي (٣) فصول ، تم اختيار عدد (٢) فصل إحدهما كمجموعة تجريبية بلغ عددها (٢١) طالباً وتم التدريس لهم بإستخدام أسلوب التدريس المصغر، والفصل الثاني كمجموعة ضابطة بلغ عددها (٢١) طالباً وتم التدريس لهم بإستخدام الأسلوب المتبع (الأوامر)، وقد تم إستبعاد عدد (٢) طالب من عينة البحث وذلك للأسباب التالية :

- عدد (٢) طالب لسبب مرضي من المجموعة التجريبية .

- عدد (١) طالب متغيب طوال العام من المجموعة الضابطة .

وبذلك أصبح عدد طلاب المجموعة التجريبية (٢٠) طالباً ، وعدد طلاب المجموعة الضابطة (٢٠) طالباً

والمجموع الكلي لعينة البحث بعد الأستبعاد (٤٠) طالباً .

## ٢- الدراسة الإستطلاعية :

تم إختيار (٢٠) طالباً بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث وإجراء الدراسة الإستطلاعية للوحدات التعليمية .

### خامساً : أدوات البحث :

#### أ- إختبارات المهارات الهجومية (قيد البحث) :

قام الباحث بتحديد مجموعة من الإختبارات بهدف قياس المهارات الهجومية (قيد البحث) ومتمثلة في : (التمريرة الرسغية – تنطيط الكرة – التصويب الكرياجي من الثبات – التصويب بالوثب العالي ) .

#### أسلوب التدريس المصغر ( للمجموعة التجريبية )

قام الباحث ببناء الوحدات التعليمية للمهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث (التمريرالرسغية – تنطيط الكرة – التصويب الكرياجي من الثبات – التصويب بالوثب عاليا) وذلك بعد الرجوع إلى المراجع العلمية سعيد خليل الشاهد(١٩٩٧)(٤١)، ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم (١٩٩٨)(١٠٩)، عبد السلام مصطفى عبد السلام(٢٠٠٠)(٤٦)، أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١)(١٤)، ذكية إبراهيم كامل، وآخرون (٢٠٠٢)(٢٦)، منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤)(١٠٧)والدراسات السابقة كدراسة كل من : أمير صبري بدير (٢٠٠٥)(١٣) وداليا سعد السعيد (٢٠٠٨) (٢٣) ، بدور محمد عادل (٢٠٠٩) (١٧) ، محمد عبد رب النبي (٢٠١١) (٩٦) ، ووفقاً للتوزيع الزمني لخطة التربية الرياضية بالمعلمة ، وهي بواقع عدد (٢) درس اسبوعياً زمن الدرس (٤٠) دقيقة لمدة (٤) اسابيع مدة التجربة الأساسية ، مع ملاحظة ان باقي اسابيع الفصل الدراسي وعندهم (٧) اسابيع لتدريس باقي المهارات الاساسية المقررة على الطلاب عينة البحث ، و قام الباحث بعرض هذه الوحدات التعليمية على الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس وكرة اليد مرفق (١) وكانت نسبة موافقتهم على الوحدات المقترحة ١٠٠% .

#### ج - تنفيذ الوحدات التعليمية الخاصة بأسلوب التدريس المصغر :

- شرح مبسط للطلاب لكيفية العمل في مجموعات مصغرة عددهم (٤) وتتكون كل مجموعة (٥) طلاب.
- يقوم المعلم بعرض الفيديو الخاص بالمهارة المتعلمة على جهاز الداتاشو لمساعدة الطلاب على التصور الحركي للمهارة .
- توزيع المطوية التعليمية الخاصة بالمهارة وتوضيح النقاط التعليمية وأهم الأخطاء الشائعة وذلك لمساعدة الطلاب على فهم واستيعاب خطوات الأداء الحركي لهذه المهارة .
- يستطيع المعلم التدخل لوقف العمل وذلك حين يشعر أن هناك أخطاء في الأداء لابد وأن يقوم بإصلاحها حتى يتمكن الطلاب من الوصول لمستوى الأداء الجيد .
- يتم تطبيق الوحدات التعليميه للمجموعه التجريبية ( أسلوب التدريس المصغر ) في ورقه عمل لكل طالب من عينه البحث مرفق (١٠) حيث تتضمن وصف لاداء المهارة التي يتم تطبيقها في الجزء التعليمي والتطبيقي ثم النقد فاعاده التدريس مرة اخري بنفس مكونات الدرس السابق وهي صورته مصغره من الدرس العادي ولكن تختلف في الوقت

وعدد الطلاب ، حيث ان زمن الاحماء ( ٣ ) دقائق والاعداد البني (٥) دقائق والجزء التعليمي والتطبيقي ( ١٠ ) دقائق والجزء الختامي (٢) دقيقة ليصبح الوقت (٢٠) دقيقة ، ثم النقد لمدته و يعاد بعدها الدرس بنفس مكوناته وزمنه لمدته (٢٠) دقيقة ، وعدد الطلاب كان (٥) طلاب لعدد (٤) مجموعات كما هو موضح بالجدول (١٩).

- أعداد ورقة العمل :-

تم وضع ورقة العمل المجموعة التجريبية بأستخدام أسلوب التدريس المصغر وفقا للاسس التالية :-

١- تحديد الهدف التعليمي .

٢- تحديد المهارة المطلوبة .

٣- توضيح الأدوار.

٤- جلسة الخطة .

٥- موقف التدريس .

٦- تسجيل التغذية الراجعة .

٧- جلسة النقد .

٨- إعادة خطة الدرس .

حيث يقوم الباحث عن طريق تصوير اداء الطلاب اثناء اداء المهارة وتصحيح الخطأ من خلال التغذية الراجعة المرجأة في فترة النقد التي تتوسط التدريس واعادة التدريس من خلال عرض الشريط المصور لاداء الطالب للمهارة وتصحيح الأخطاء له .

وقد قام الباحث بإعداد ورقة العمل والمستخدمة في تطبيق أسلوب التدريس المصغر وذلك من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة (٦١) (٩٥) (١٢٤) (١١٦) وقد تم عرضه على الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس وكرة اليد (مرفق ١) وكانت نسبة الموافقة عليها ١٠٠% .

وقد راعى الباحث عند تصميم ورقة العمل وضع بعض المعلومات الهامة والخاصة بشرح الأداء الصحيح للمهارة ، ووضع صور لتوضيح شكل أداء المهارة ، كما راعى التسلسل في تعليم وتدريب المهارات (قيد البحث ) بالإضافة الى مراعات النقاط التالية :-

- إعطاء فترة زمنية مدتها (٥) دقائق للمراجعة على المهارات التي سبق تعلمها في الوحدة السابقة
- التقديم للمهارة الجديدة التي سوف يتعلمها الطالب من خلال مجموعة من الصور التي توضح شكل أداء المهارة مع شرح أهم النقاط الفنية عند الأداء .
- تجزئة المهارة إلى أجزاء وأداء كل جزء على حدة حتى يتقن الطالب جميع هذه الأجزاء وتكرار المهارة ككل عدد من المرات .
- أداء المهارة مع الزيادة التدريجية في درجة الصعوبة .
- تركيب المهارات التي تم تعلمها في الوحدة مع بعضها ليؤديها الطالب كجملة معاً .
- والتأكد من صلاحية ورقة العمل قام الباحث خلال الدراسة الأستطلاعية بتجربتها لتعديلها حتى تتناسب مع الطالب .

سادساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات (القبلية والبعديّة) وتطبيق البحث :

### ٣- الأجهزة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- شريط قياس للمسافة .
- كاميرا فيديو لإلتقاط مقاطع الفيديو المطلوب لأداء المهارات الهجومية .
- كاميرا تصوير متحركة .
- جهاز حاسب آلي .
- جهاز داتاشو .
- جهاز ديناموميتر القبضة .

### ٤- الأدوات :

- (أقماع ،كرات يد ، مرمى كرة يد ، أطواق) .
- كرة طبية (زنة ١ كيلوجرام)
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .

### سابعاً : الدراسة الإستطلاعية :

وقد أجريت بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للعينة (قيد البحث) ، بالإضافة إلى التعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية بأسلوب التدريس المصغر للتطبيق باستخدام وسائط الأتصال (قيد البحث) وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن صلاحية ومناسبة الوحدات التعليمية والتدريبات المستخدمة ووسائط الاتصال التعليمية المتضمنة بداخل كل وحدة ، والزمن الذي تستغرقه كل وحدة في التعلم ، وتم تطبيقها يومي (٢٠١٤/١/٢٩،٣٠) على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٢٠) طالب من الصف الثامن الأساسي ومن خارج عينة البحث الأساسية .

### ثامناً : الدراسة الأساسية :

#### ٤- القياسات القبلية :

بعد انتهاء الباحث من إعداد أدوات البحث من حيث المعاملات العلمية (الصدق والثبات) قام بإجراء القياسات القبلي لكل من أختبارات القدرات البدنية ، والمهارية ، و التحصيلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من (٢٠١٤/٢/١) إلى (٢٠١٤/٢/٣).

#### ٥- تطبيق الدراسة :

تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعتي البحث التجريبية التي تم التدريس لها بأسلوب التدريس المصغر والضابطة التي تم التدريس لها بأسلوب الأوامر ، وذلك بجزء النشاط التعليمي والتطبيقي بالدرس، وقام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة (من تصميم الباحث) والتدريس لمجموعتي البحث ، وقد تمت الدراسة لمدة (٤) اسابيع في الفترة من (٢٠١٤/٢/٤) إلى (٢٠١٤/٣/١) بواقع درسين في الأسبوع بإجمالي

(٨) دروس وزمن الدرس المخصص للمجموعة التجريبية هو (٤٠) دقيقة مقسمة إلى (٣) دقائق احماء ، (٥) إعداد بدني خاص ، (٢٠) دقيقة نشاط تعليمي وتطبيقي و (٢) دقائق ختام ، بينما المجموعه الضابطه كان زمن الدرس المخصص لها هو (٤٠) دقيقة مقسمة إلى (٣) دقائق احماء ، (١٠) إعداد بدني خاص ، (٢٥) دقيقة نشاط تعليمي وتطبيقي و (٢) دقائق ختام كماهو بخطه الدراسة مع ملاحظة ان باقي أسابيع الفصل الدراسي وعددهم (٧) أسابيع لتدريس باقي المهارات المقررة على الطلاب عينة البحث.

#### ٦- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطه) لكل من الأختبارات المهارية، والتحصيل المعرفي ، ومقياس الاتجاهات فى الفترة من (٢٠١٤/٣/٤) الي (٢٠١٤/٣/١٠) وقد تمت جميع القياسات بنفس الشروط التي اتبعت في القياسات القبليه

#### تاسعاً : المعالجات الإحصائية :

نظراً لطبيعة الدراسة التجريبية الأساسية تم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي بإستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وذلك للحصول على :

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط الفاكرونباخ
- معامل الارتباط البسيط (ر)
- إختبار (ت) T Test لحساب الفروق

## أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء الاهداف والفروض وعينة البحث والأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الاحصائية التي توصل اليها الباحث تم استنتاج مايلي :

- ٥- زيادة نسبة تحسن المهارات قيد البحث والتمثلة في (التمريرة الرسغية-تنطيط الكرة – التصويب الكرابجي من الثبات –التصويب بالوثب العالي ) نتيجة استخدام أسلوب التدريس المصغر مع المجموعة التجريبية عنها مع المجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب الأوامر
- ٦- ارتفاع نسبة التحصيل المعرفي لدى المجموعة التجريبية عن الضابطة.
- ٧- ارتفاع نسبة متوسط درجات مقياس الاتجاهات لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٨- توصل الباحث الى وضع مجموعة من الأختبارات تم تقنيها علميا لتقيم نواتج التعلم (مهاري ، معرفي ، اتجاهات ) في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي .

## ثانياً : التوصيات

في ضوء الاهداف والفروض وعينة البحث والمنهج المستخدم والبرنامج التعليمي القائم على التدريس المصغر و الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلي :

- ٥- ضرورة توظيف واستخدام التدريس المصغر للتغلب على الأعداد الكبيرة للطلاب في المدارس .
- ٦- ضرورة اهتمام المعلمين بالاختبارات المقننة (قيد البحث ) في تقويم نواتج العملية التعليمية ( مهاري ، معرفي ، مقياس الاتجاهات )
- ٧- اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تستخدم اسلوب التدريس المصغر على الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٨- ضرورة توفير أجهزة كمبيوتر في المعامل المتخصصة في المدارس التي لا تتوافر بها هذه الادوات للاستفادة منها في عملية التعليم .

## مستخلص البحث باللغة العربية

فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي بإقليم كردستان – العراق .

اسم الباحث : اراز سردار محمدصالح

يهدف هذا البحث الى التعرف على فعالية استخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد(التمريرالرسغية – تنطيط الكرة – التصويب الكرابجي من الثبات – التصويب من الوثب العالي ) لطلاب الصف الثامن الأساسي بمدرسة سروشت أربيل – بإقليم الكردستان – العراق ، حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، من خلال التصميم التجريبي ذوالمجموعتين (التجريبية والضابطة ) بإستخدام القياسات القبالية والبعية ،وقد تم إختيارعينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من بين فصول الصف الثامن الأساسي بالمدرسة والبالغ عددهم (٣) فصول ، بلغ عدد طلاب المجموعة التجريبية (٢٠) طالب وتم التدريس لهم باستخدام اسلوب التدريس المصغر، أما المجموعة الضابطة فبلغ عددها (٢٠) طالب وتم التدريس لهم باستخدام الاسلوب المتبع حالياً (الأوامر) ، وبذلك اصبح المجموع الكلي لعينة البحث (٤٠) طالب للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وأستخدم الباحث الأختبارات المهارية الهجومية والوحدات التعليمية بما تتضمنه من وسائط اتصال تعليمية وتكنولوجية ، ومن أهم النتائج التي توصل لها الباحث ارتفاع قيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريس المصغر عن حجم التأثير للمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع (الأوامر) في تعلم بعض المهارات الهجومية ، كما تم التوصل الى وضع مجموعة من الأختبارات تم تقنينها علمياً لتقييم نواتج التعلم (مهاري، معرفي ، اتجاهات ) في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي ، ويوصى الباحث بضرورة استخدام الإختبارات المقننة والتي تم وضعها من قبل الباحث لتقييم مستوى اداء الطلاب في المهارات الهجومية في كرة اليد (قيد البحث) .



Alexandria University Faculty of  
Physical Education for Girls  
Department of Curricula and Methods  
of teaching Physical education

# **Effectiveness of using micro-teaching on learning outcomes for some offensive skills in handball for eighth grade students in the Kurdistan Region- Iraq**

A Thesis Introduced by Researcher  
**Araz Sardar Mohammad Saleh**  
**Physical Education Teacher**

In partial fulfillment of the Requirements of Master degree in Physical Education

## **Supervisors**

**Prof. Dr.**

**Zozo Hamed El-Hasab**

Emeritus professor of Handball Methods Teaching,  
Department of Curricula Teaching Methods- faculty of  
Physical Education for Girls, Alex University

**Dr.**

**Bodour Mohamed Adel**

Lecturer , Curricula and physical education  
teaching methods department, Faculty of  
Physical Education for Girls, Alex University

1435H – 2014G

# **Research Summary**

## **Research Summary**

### **Effectiveness of using micro-teaching on learning outcomes for some offensive skills in handball for eighth grade students in the Kurdistan Region- Iraq**

**Researcher Name: Araz Sardar Mohammad Saleh**

Education in the 21st century that we live in, technology and the rapid progress in all fields, challenges facing the world today makes it necessary for educational institutions to take into account the ways and methods of modern education to keep pace with rapid change, and achieve the goals of education in these challenges.

And the role of the teacher is a key factor to the success of any development, and therefore re-consideration of the process of preparation has become an urgent necessity imposed by the variables and the process of successive developments and this requires the development of policies for education and training based on the real needs of the development of teacher performance and rise to its level.

The process of teaching and learning in all stages of the public of the most important factors affecting the provision of the requirements of the progress and development of society, as is the main source for the upbringing of individuals possess mental capacity and competency skills and behaviors value that enables them to intelligent interaction with the modern age and future variants.

Therefore care based on teaching physical education issue of the preparation of the student and the rehabilitation and upgrading through the institutions of vocational education represented in the schools and colleges of education sports that depend on the performance of its role on several methods in order to achieve the best level to prepare students, as the student is at the center of the educational process, which must educators, attention and work to increase the vitality and its impact has varied styles and teaching methods, is no longer the educational process depends on one way of teaching, followed by teachers and carry them out without thinking, but that the success of any method of teaching depends on how consequential reported progress in the level of the students, so Care must be taken to choose

the appropriate method of teaching commensurate with the tendencies and interests and the needs of students, as well as the tools and capabilities available.

And teaching style mini aims to develop the student's performance and make it able to perform the skills of teaching can be observed and measured in front of a specific number of students, about 4-10 students in the specific time of 5-20 minutes and receives student feedback by colleagues or supervisor Ottsgelat Alvedaoao sound or a mixture of them to recognize his mistakes in performance and be able to correct them, also helps the development of teaching skills and develop practical education of students, and also helps the confidence of each student toward the same abilities and personal.

The game handball from the latest big games that used the ball, especially if compared to the games Other preceded by hundreds of years, such as football, hockey, and in spite of modern life has taken this game to spread rapidly, has Sa'daly this nature are characterized by aspects of several of them, their means of simple and easy learn and progress with, its simplified and exercise for both sexes and various ages, interesting for both the player and spectator in addition to its usefulness for all parts of the body.

The researcher noted that the method used in teaching courses educational sports at the school in various activities such as handball depends on the method used (method commands), which is making the teacher Jhadakberavy demonstrate the supervision and guidance and follow-up and feedback of Foreign Affairs to fix errors for large numbers of students within one classroom in period of time does not agree with this number, which does not allow them the opportunity to participate in a positive learning process and that this method may not achieve the desired results in some of the skills the vehicle in which he plays the level Aladaouaharky Dorahama. And make sure to me that by doing an exploratory study by asking open-ended question to a group of teachers for their opinions on the level of learning of their students to the skills of handball planned for this phase, namely, (pass carpal - bouncing ball - correction Alcirbeja stability - correction high jump), and analyzed the results of this study found that (60%) of teachers said the low level of performance for these skills may be due to lack of use of modern methods of teaching which does not take into account individual differences and tendencies and interests of students, (30%) of them said that the level of the average and (10%) acknowledged that the level well, at a time where there are strategies for teaching multiple takes into account individual differences among students, and are motivated to learn, and take into account their interests and abilities, which

called for a researcher to the need to search for the application of the style of another educational for the implementation of the educational and practical lesson form that Azarakaddrat own creative students and offers at the same time effort energy and the teacher and not dispersed between what regulatory and supervisory what is an educational and pedagogical.

**Secondly objectives:**

**This research aims to identify:**

**Effective use of teaching Almusgraly learning outcomes for some offensive skills in handball (carpal pass - bouncing ball - correction Alcirbeja stability - correction Balothb higher for eighth grade students in the Kurdistan Region - Iraq.**

**Research hypotheses:**

1. no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements for the experimental group, which used a method of teaching Almusgervy skill tests (under discussion) and in favor of dimensional measurement.
2. no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements for the experimental group, which used teaching style Almusgervai cognitive test grades and in favor of dimensional measurement.
3. no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements for the control group (which used style commands) in tests of skill and in favor of dimensional measurement.
4. no statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements for the control group (which used style commands) in the cognitive achievement test and in favor of dimensional measurement.
5. no statistically significant differences between the two sets of measurements posteriori the search experimental and control groups in mean scores of skill tests and in favor of the experimental group.
6. no statistically significant differences between the two sets of measurements posteriori the search experimental and control groups in mean scores Ochtbaralthesel cognitive and in favor of the experimental group.

7. no statistically significant differences between the mean scores of the scale trends that have been achieved through the use of teaching style and the style of the mini Alawamervi dimensional measurements and in favor of the experimental group.

8. There is a positive effect from the use of teaching style Almusgraly learning outcomes for some offensive skills and cognitive achievement in handball for the sample (under discussion).

## **Search Procedures**

### **I - research Methodology**

The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the search through the experimental design for the two groups, one experimental and the other officer.

#### **II - research domain:**

**Spatial domain:** Stadium handball school Srucht - Erbil governorate in the Kurdistan Region - Iraq.

**Human sphere:** eighth graders primary school Srucht - Erbil in the Kurdistan Region - Iraq.

**Time domain:** the second semester of the academic year (2013/2014)

#### **III - research community:**

Were identified research community way intentional illusion eighth graders theme - Erbil governorate and numbering (42 students) of the total number of total (63) student Distributors on (3) classes of (21) students in each chapter has been selected eighth grade students for the following reasons :

- Orteurkrh hand Orteurosasa for eighth grade students the basic parameter includes offensive skills under discussion.
- Have never learned basic skills in handball.
- The researcher to teach this class, which Aasarttbaiq experience.

## **Forth: research sample:**

### **1. Basic study sample :**

Was selected sample Find the way the simple random from among the chapters eighth grade parameter totaling total (3) seasons, was selected number (2) separation of one group experimental numbered (21) students were teaching them using the method of micro teaching, and the second chapter as a control was number (21) students were teaching them using the technique used (commands), have been disposed of (2) a sample of student research and for the following reasons:

(2) the reason for the student to patients of the experimental group.

(1) Absent students throughout the year than the control group.

Bringing the number of students in the experimental group (20 students), and the number of students in the control group (20 students)

The total of all the research sample after exclusion (40) students.

### **2- Pilot study sample**

Were selected (20) students randomly from the research community and outside of the core sample in order to conduct transactions scientific tests under research and conduct scoping study of the educational units.

## **Fifth: Search Tools:**

### **A. offensive skills tests (under discussion):**

The researcher has identified a series of tests to measure the offensive skills (under discussion) and represented in: (carpal pass - bouncing ball - correction Alcirbeja stability - altsoab Balothb higher).

### **Teaching style mini (experimental group)**

The researcher built modules for skills offensive in handball under discussion (Altmreralrsgeih - bouncing ball - correction Alcirbeja stability -altsoab Balothb high) after refer to the scientific references Said Khalil Witness (1997) (41), Nahed Mahmoud Saad, Nelly symbolic Fahim (1998) (109), Abdul Salam Mustafa Abdel-Salam (2000) (46), Amin Anwar al-Kholi, Jamal al-Din El-Shafei (2001) (14), smart Ibrahim Kamel, et al (2002) (26), Munirjirjis Ibrahim (2004) (107) and previous studies as a study of: Amir Sabri Bedier (2005) (13) and Dalia Saad Al-Said (2008) (23), the role of Mohammed Adel (2009) (17), Mohamed Abdel Lord of the Prophet (2011) (96), and in accordance with the distribution schedule for the plan of Physical Education parameter, which is by the number (2) studied the weekly time lesson (40 minutes) for a period of 4 weeks duration of the experiment basic, with a note that the rest of the week semester and the number (7) weeks to teach the rest of the basic skills assessed on the students sample research, and the researcher to view this educational units on

the professors experts and specialists in the field of curriculum and teaching methods and handball facility (1) the percentage of units proposed consent to 100%.

### **C - the implementation of the educational units own teaching style mini:**

- simplified explanation of how the students work in groups numbering mini (4) and consist of each group (5) students.
- The teacher displays your video on a skilled educated Aldatachew to help students perception of motor skill.
- Distribution of the folded special educational skill and clarify the points most important educational and common mistakes in order to help students understand the steps and Astaab motor performance of these skill.
- The teacher can intervene to stop the work and when it feels that there are errors in the performance should be being repaired so that students have access to the level of a good performance.

Is applied to the modules of the experimental group (teaching style mini) in a worksheet for each student from the same research facility (10) as containing a description of the performance of the skill with which they are applied in the educational and applied then cash Returned teaching again the same components of the previous lesson, a thumbnail image of the lesson normal but vary in time and the number of students, as the time to warm up (3) minutes and physical preparation (5) minutes and the educational and practical (10) minutes and the final part (2) minutes to become the time (20 minutes), then cash for a period and returned after the lesson the same its components and its time for a period of (20) minutes, and the number of students was (5) of the number of students (4) groups as shown in the table (19).

#### **- The number of working paper: -**

Been put worksheet experimental group using the method of micro teaching according to the foundations of the following: -

- |  |   |
|--|---|
| <b>1. to determine the educational goal.</b> | <b>2.to determine the skill required.</b> |
| <b>3. clarifying roles.</b>                  | <b>4.session plan.</b>                    |
| <b>5. teaching position.</b>                 | <b>6 recording feedback.</b>              |
| <b>7. hearing criticism.</b>                 | <b>8. re lesson plan.</b>                 |

Where the researcher by photographing the performance of students during a performance of skill and error correction through feedback deferred period in which cash-mediated teaching and re-teaching by viewing the videotape of the performance of the student's skill and correct his mistakes.

The researcher prepare a working paper and used in applying the method of micro teaching, through reference to the scientific literature and previous studies (61) (95) (124) (116) has been presented to the experts and specialists in the field of curriculum and teaching methods and handball (Attachment 1) and was ratio of 100% approved.

The researcher took into account when designing the worksheet put some important information and special explain the correct performance of the skill, and put Sourltodih form of performance skill, also took into account the sequence in education and skills training (under discussion) as well as into account the following points: -

- Give a time period (5) minutes to review the skills that have already learned in the previous unit
- The introduction of a new skill that will be learned by the student through a series of Alsoralty describes the shape of the performance of the skill with an explanation of the most important points when technical performance.
- Fragmentation of parts and skill to the performance of each part separately until the student mastered all these parts and Tkraralamharh a whole number of times.
- The performance of the skill with the gradual increase in the degree of difficulty.
- Installation of the skills that have been learned in unity with each student to Kjmlh performed together.
- To ensure the validity of the worksheet, the researcher during the scoping study Btgereptha adjusted to suit up with the student.

#### **Sixth : instruments used for research applieatian and per and post measuremenents:**

##### **1. Hardware:**

- Restameter for measuring height in centimeters.
- Medical scale for measuring weight in kilograms.
- Stopwatch to measure the time.
- MeasuringTape
- video camera to take clips of the of offensive skills performance.
- Camera Animations.
- A computer.
- Datachew device.
- Jhazdinamomcitraqdh.

## **2 - Tools:**

- (Cones, hand ball, handball goal, hoops).
- Medical ball (weighing 1 kg)
- Ruler listed Balsantmitr.

### **Seventh: The scoping study:**

Has been conducted in order to ensure the safety of the tools and devices used and the suitability of the sample (under discussion), in addition to identifying the suitability of the modules in a manner micro teaching for application using the communication media (under discussion) The results of scoping study for validity and appropriate modules and exercises used and the communication media educational contained within each unit, and the time it takes for each unit in learning, was applied daily (29.30 / 1/2014) on the scoping study sample comprised of 20 students from the eighth grade and beyond basic research sample.

### **Eighth: basic study :**

#### **1. Pre measures :**

After the researcher prepared research tools in terms of transactions Scientific (validity and reliability) was conducted measurements tribal for each of the tests physical abilities, and skill, and Althsalih on two sets of research experimental and control groups in the period from (01/02/2014) to (3/2 / 2014).

#### **2. study application :**

Been applied to the study of basic sets of experimental research that has been teaching her style of teaching the mini and the control that has been teaching her style commands, and so part of educational activity and applied the lesson, and the researcher application modules proposed (designed by the researcher) and the teaching of the two sets of research, has been to study for (4) weeks from (04/02/2014) to (01/03/2014) by a total of two lessons per week (8) lessons and lesson time allocated to the experimental group is (40) minutes, divided into (3) minute warm-up, (5 ) Preparation of special physical, (20) minute educational activity and applied, and (2) minutes conclusion, while the control group was time lesson allotted is 40 minutes divided into (3) minute warm-up, (10) the preparation of special physical, (25) minute educational activity and applied, and (2) the conclusion of minutes Kmaho study handwriting with a note that the rest of the week semester and the number (7) weeks to teach the rest of the skills assessed on the students research sample.

### **3.post measures:**

After the completion of the application of the basic experiment was conducted for the two sets of measurements posteriori research (experimental and control) for each of the tests of skill and knowledge acquisition, and the measure of trends in the period from (03/04/2014) to (03/10/2014) has been all measurements on the same terms followed in the measurements tribal

### **Ninth: statistical treatments:**

Due to the nature of the pilot study was to address the basic statistical data through the computer using the statistics program (SPSS) in order to obtain:

- The mean
- Standard Deviation
- skewness coefficient
- The correlation coefficient Cronbach's alpha
- Simple correlation coefficient (R)
- Test (T) T Test to calculate the differences

**Conclusions:**

In light of the objectives and hypotheses and sample research and tools used during treatments and statistical reached by the researcher was concluded the following:

- 1- increasing the proportion of improved skills under represented in (carpal -tntat pass the ball - correction Alcirbeja stability -altsoab Balothb higher) as a result of use of teaching style mini with the experimental group them with the control group, which used the method of commands
- 2- high proportion of the collection of knowledge among the experimental group from the control group.
- 3- high percentage of average scores measure trends among the experimental group from the control group.
- 4- the researcher to develop a set of tests has been scientifically Tgueniha to assess learning outcomes (Mehari, cognitive, trends) in handball for eighth grade students.

**Recommendations:**

In light of the objectives and hypotheses and research sample and methodology used and the educational program based on micro teaching and the conclusions reached by the researcher recommended the following:

- 1- and the need to employ the use of micro teaching to overcome the large numbers of students in schools.
- 2- teachers need attention tests inhalers (under discussion) in evaluating the outcomes of the educational process (Mehari, cognitive, scale trends)
- 3- further research and studies that use micro-teaching style to other sporting activities.
- 4- need to provide devices and video cameras and TV sets in specialized laboratories in schools which do not have these tools to take advantage of them in the education process

## **Research Abstace**

### **Effectiveness of using micro-teaching on learning outcomesfor someoffensive skills in handball foreighth gradestudentsin the Kurdistan Region- Iraq**

#### **Researcher Name: Araz Sardar Mamedsaleh**

This research aims to identify the effectiveness of the use of micro teaching on learning outcomes for some attacking skills in football Aladaltmreralrsgeih - bouncing ball - correction Alcirbeja stability - correction of the high jump) for students of eighth grade school Srucht Erbil - Kurdistan Region - Iraq, where the researcher used trial for suitability to the nature of the research, through experimental design Zulmjootain (experimental and control) using measurements before and after, has been Achtbaraeina way simple random from among the chapters eighth grade school totaling (3) classes, the number of students of the experimental group (20) student was teaching them using the style micro teaching, while the control group, bringing the number (20) demanded them using the technique currently used in teaching (commands), and thus the ABG total sample (40) student of the two experimental and control groups, and the use of the researcher tests the skills of offensive and modules including Provisions of and communication media and educational technology, and the most important findings of her researcher increase the values of the effect size for the experimental group, which used the micro teaching about the size of the influence of the control group, which used the technique used (commands) to learn some skills, offensive, has also been reached to develop a set of tests has been codified scientifically to evaluate learning outcomes (Mehari, cognitive, trends) in handball for students of eighth grade, and recommended that the researcher need to use standardized tests, which have been developed by the researcher to assess the level of performance of students in the attacking skills in handball (under discussion).