

الملحقات

- (١) استمارة استبيان لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.
- (٢) اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
- (٣) الاختبارات المهارية.
- (٤) أسماء السادة الخبراء لتحقيق صدق المحتوى لاستمارات جمع البيانات.
- (٥) استمارة استبيان لتحديد أكثر مهارات كرة اليد الهجومية صعوبة عند بدء تعلمها.
- (٦) مقياس تتسنى لمفهوم الذات.
- (٧) اختبار الدافع للإنجاز.
- (٨) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى بنود ورقة المعيار باستخدام أسلوبى (التدريب - الإدخال).
- (٩) الاختبار المعرفى.
- (١٠) اختبار الذكاء.
- (١١) التمرينات الخاصة بإجراء التهيئة الخاصة.
- (١٢) استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة للاختبارات البدنية (قيد البحث) والقياسات الانثروبومترية.
- (١٣) استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة للاختبار المعرفى والاختبارات المهارية (قيد البحث).
- (١٤) استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة والاختبارات النفسية.
- (١٥) الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب الإدخال.
- (١٦) الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب.
- (١٧) الإجراءات الإدارية لتنفيذ البحث.

ملحق رقم (١)

استمارة استبيان لتحديد اختبارات عناصر اللياقة

البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد

(١)



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة اليد

السير الأستاذ الدكتور

حيت طيبة وبعد...،،

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى لعبة كرة اليد
وتوصلت إلى النسبة التالية:

(القوة العضلية ٩٠,٤٧% - القدرة العضلية ٩٠,٤٧% - المرونة ٧١,١٤% - الدقة
٧١,١٤% - الرشاقة ٩٤,٧% - السرعة ٩٥,٢٣%).

فيما يلي مجموعة من الاختبارات المقترحة لقياس كل عنصر من العناصر السابق
ذكرها. الرجاء من سيادتكم تحديد اكثر الاختبارات المناسبة لقياس كل عنصر من عناصر
اللياقة البدنية فى لعبة كرة اليد.

ونشكر سياوتكم على حسن تعاونكم الصاوق..،

الباحثة

حنان محمد احمد جعيسة

المدرس المساعد - المناهج وتدریس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

(٢)

العناصر	الاختبارات	مناسب	مناسب إلى حد ما	غير مناسب
القوة العضلية	-الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لمدة ٣٠ ث. -الانبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ١٥ ث -قوة القبضة اليمنى واليسرى. -قوة عضلات الرجلين. -ما يراه سيادتكم فى اختبارات أخرى: -١ -٢			
القدرة العضلية	-الوثب الطويل من الثبات (قدرة الرجلين) -الوثب العمودى من الثبات (قدرة الرجلين) -رمى كرة يد لأقصى مسافة من الثبات (قدرة الذراعين) -ما يراه سيادتكم فى اختبارات أخرى: -١ -٢			
الرشاقة	-الجرى المتعرج. -تنطيط الزجراجى ٣٠ متر. -الجرى المكوكى. -ما يراه سيادتكم فى اختبارات أخرى: -١ -٢			

(٣)

العناصر	الاختبارات	مناسب	مناسب إلى حد ما	غير مناسب
السرعة	<p>-التمرير والاستلام على الحائط أمامي (١٠) مرات</p> <p>-تنطيط الكرة في خط مستقيم (١٥) متر</p> <p>-عدو (٣٠) متر</p> <p>-الجرى في المكان لمدة (١٠) ث</p> <p>-ما يراه سيادتكم في اختبارات أخرى:</p> <p>-١</p> <p>-٢</p>			
المرونة	<p>-ثني الجذع من الجلوس طولاً فتحاً.</p> <p>-ثني الجذع من الوقوف.</p> <p>-مرونة دوران الجذع على الجانب اليمين.</p> <p>-مرونة دوران الجذع على الجانب الأيسر.</p> <p>-ما يراه سيادتكم في اختبارات أخرى:</p> <p>-١</p> <p>-٢</p>			
الدقة	<p>-التصويب على المستطيلات المتداخلة على بعد (٥) م.</p> <p>-التصويب على الدوائر المتداخلة.</p> <p>-ما يراه سيادتكم في اختبارات أخرى:</p> <p>-١</p> <p>-٢</p>			
جلد دوري تنفسي	<p>-جرى ومشى (٦٠٠) متر.</p> <p>-جرى ومشى (٥٤٠) متر.</p> <p>-جرى ومشى (٤٠٠) متر.</p> <p>-ما يراه سيادتكم في اختبارات أخرى:</p> <p>-١</p> <p>-٢</p>			

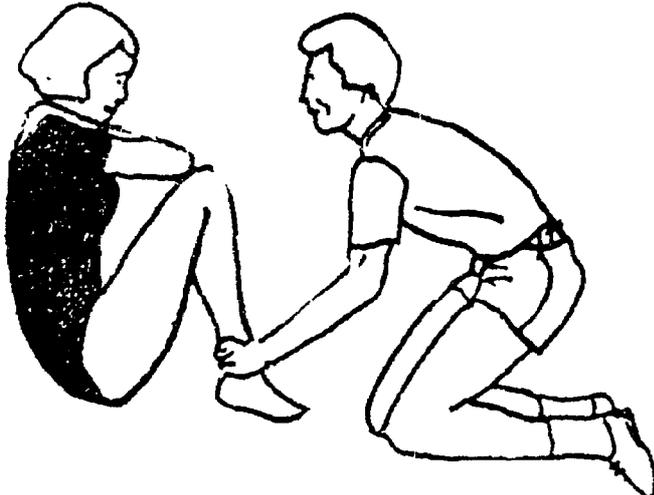
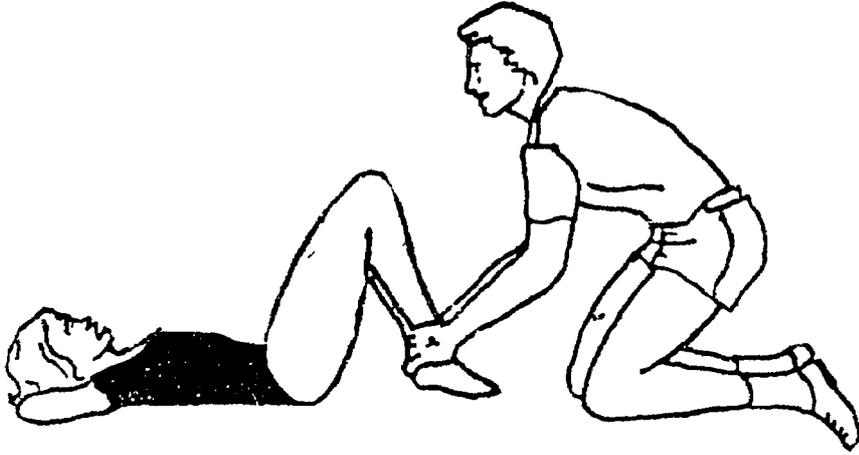
ملحق رقم (٢)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة

(١)

الجلوس من الرقود فى (٣٠) ثانية

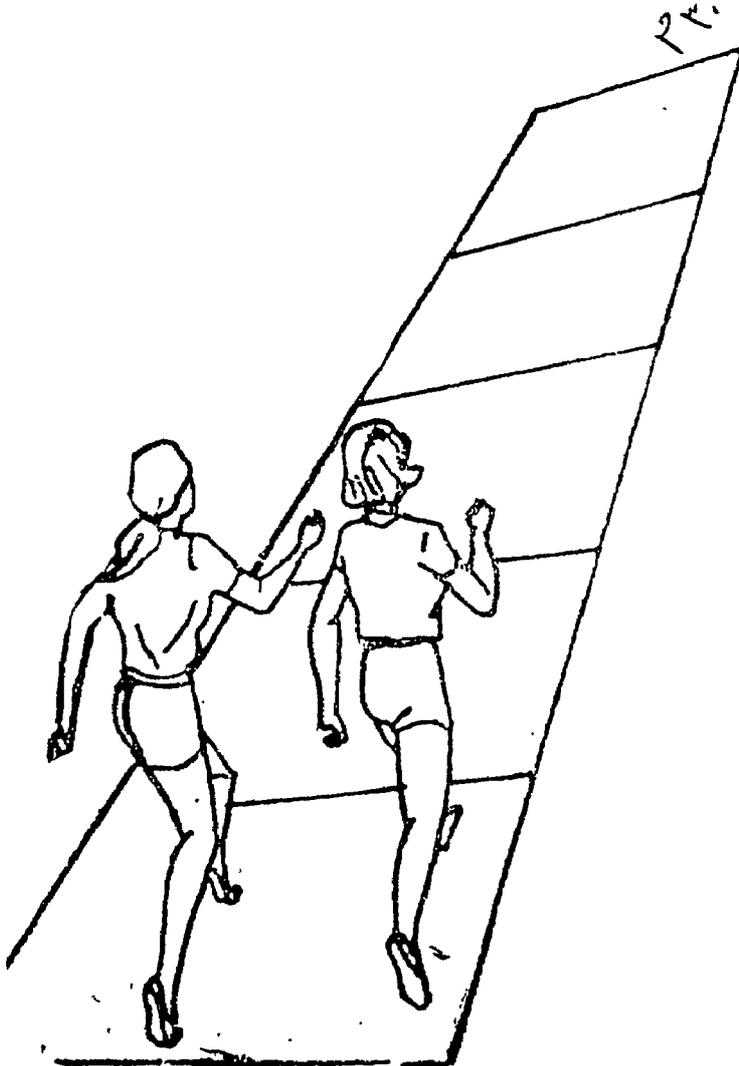
- الغرض من الإختبارات : قياس قوة عضلات البطن.
- الأدوات : مرتبة - ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالمرفقين بالتبادل (يقوم زميل بتثبيت قدمى المختبر). يستمر المختبر فى الأداء لمدة (٣٠) ثانية.
- الشروط : ١- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء.
- ٢- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- التسجيل : يسجل عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها فى الـ (٣٠) ثانية.



(٢)

إختبار عدو (٣٠م)

- الغرض من الإختبارات : قياس السرعة.
- الأدوات : ساعة إيقاف. خطان متوازيان المسافة بينهما (٣٠م) أى طريق ممر طوله (٣٠م).
- مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف البداية عند سماع إشارة البدء، يعدو اللاعب بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية.
- التسجيل : يسجل الزمن إلى أقرب نصف ثانية من لحظة صدور إشارة البدء حتى لحظة تجاوز اللاعب لخط النهاية.

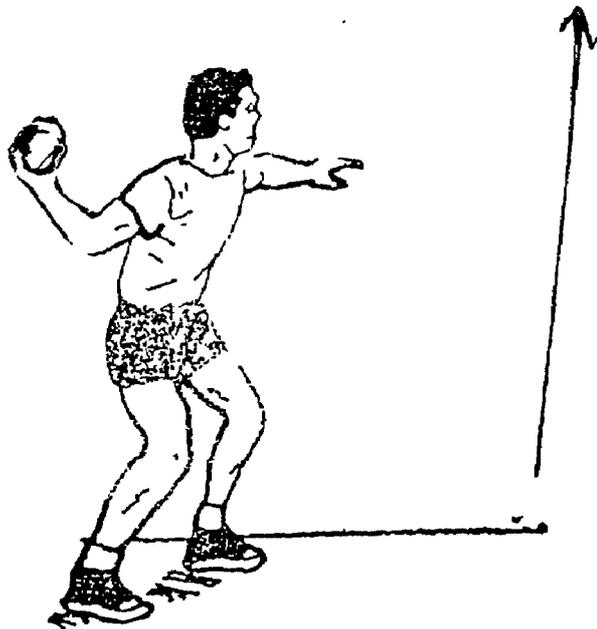


(٣)

إختبار رمى كرة يد لأقصى

مِسَافَة لقياس قوة التصويب

- الأدوات : كرة يد محيطها (من ٥٤ إلى ٥٦) سنتيمتر، ووزنها (٣٢٥) جرام يرسم خط للرمى ويحدد أمامه قطاع للرمى.
- مواصفات الأداء : بعد مرحلة الإعداد بالجري، يقوم اللاعب برمى الكرة من خلف خط الرمي إلى أقصى مسافة ممكنة.
- الشروط : ١- غير مسموح يتجاوز خط الرمي المحدد لذلك.
٢- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.
- التقويم : تقاس المسافة في خط الرمي إلى أول نقطة سقطت عندها الكرة على الأرض.



اختبارات المرونة

Flexibility Tests

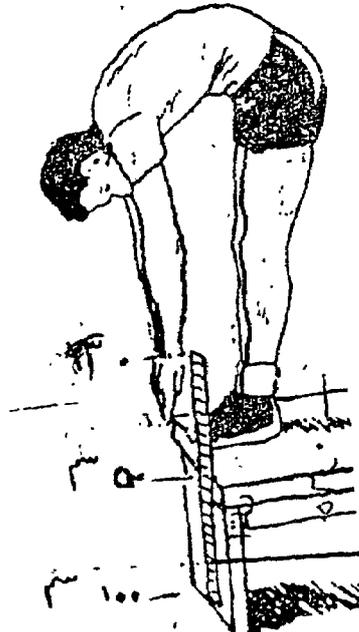
(أ) ثنى الجذع للأمام من الوقوف (للجنسين)

* الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري
 * الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠) سنتيمتر مسطرة غير مرنة مقسمة (من صفر إلى ١٠٠) سنتيمتر، مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلى للمقعد. مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

* مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضموتان مع ملاحظة ملامسة أصابع القدمين لحافة المقعد. من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة لأسفل. مرجحتها أماماً عالياً مع دفع الأرض وفرد الركبتين للوثب أماماً لأطول مسافة ممكنة.

* الشروط:
 ١- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الجذع.
 ٢- يجب الثبات عند أعرق مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانييتين.

٣- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
 ٤- لكل مختبر محاولتين نسجل أفضلهما.
 * التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.



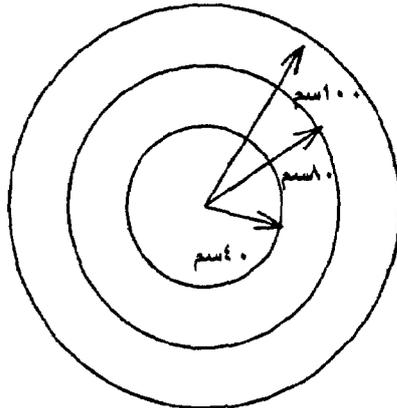
(٥)

إختبار التصويب على الدوائر

المتداخلة لقياس الدقة

Accuracy - Test

- الغرض من الإختبارات : قياس الدقة.
- الأدوات : عشر كرات يد، حائط له إرتداد، خط للمرمى يبعد عن الحائط (٥) متر يرسم على الحائط دوائر متداخلة قطراها (١٠٠ سم، ٨٠ سم، ٦٠ سم)
- مواصفات الأداء : من الخلف خط المرمى يقوم المختبر بتصويب الكرة محاولاً إصابة الدائرة الأصغر.
- الشروط : ١- التصويب من خلف خط المرمى.
٢- غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.
٣- تراعى المواصفات الواردة فى طريقة الأداء.
- التسجيل : ١- إذا أصابت الكرة الدائرة الداخلية بحسب للمختبر ٣ درجات.
٢- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة بحسب للمختبر ٢ درجتان.
٣- إذا أصابت الكرة الدائرة الخارجية بحسب للمختبر ١ درجة.
٤- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر بحسب للمختبر صفر.

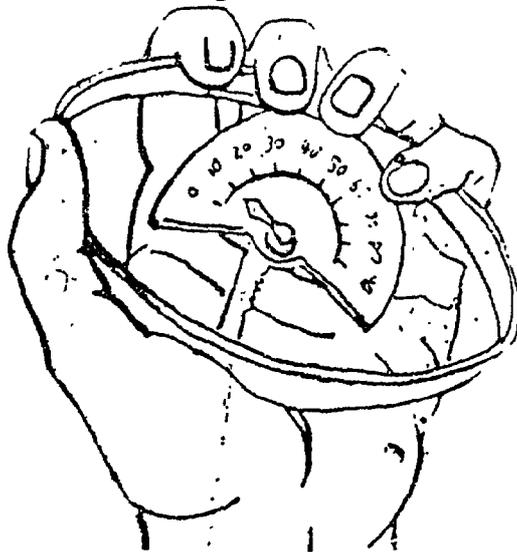


١- إختبار القوة العضلية

Muscular - Strength - Test

أ- القوة العضلية:

- الغرض من الإختبارات : قياس قوة القبضة.
- الأدوات : جهاز ديناموميتر القبضة -Grip Dunamometer
- مواصفات الأداء : يمسك المختبر بجهاز الديناموميتر في قبضة اليد اليمنى أو اليسرى أو كليهما على التوالي بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد. ثم يقوم بالضغط على الجهاز محاولاً إخراج أقصى قوة ممكنة، وبناء على الضغط الناتج من المختبر سوف يتحرك مؤشر الجهاز معبراً عن قوة قبضة المختبر بالكليوجرام وبالرطل.
- الشروط : ١- يجب أداء الإختبار دون أن يلمس الجهاز أو الجسم أى جسم خارجي.
- ٢- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- التسجيل : يسجل للمختبر الرقم المسجل فى المحاولة الأفضل.



ديناموميتر القبضة

قوة عضلات الرجلين

- الغرض من الإختبارات : قياس قوة عضلات الرجلين.
 الأدوات : جهاز الديناموميتر.
 مواصفات الأداء : يستخدم فى هذا الاختبار نفس الجهاز المستخدم فى الإختبار السابق.

يقيس المختبر على قضيب الشد بكنتا اليدين على أن تكون راحتا اليدين إلى أسفل فى وضع أماماً نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض.

يقف المختبر على منتصف قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلاً ومن هذا الوضع يقوم المختبر بالشد إلى أعلى عن طريق فرد الركبتين مع ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر.

- الشروط : ١- يجب أداء الاختبار فى ضوء الشروط الموضحة فى مواصفات الأداء.

٢- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبية والصدر إلى أعلى.

٣- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

- التسجيل : يسجل للمختبر الرقم المسجل بالكيلوجرام أو بالرطل فى المحاولة الأفضل.

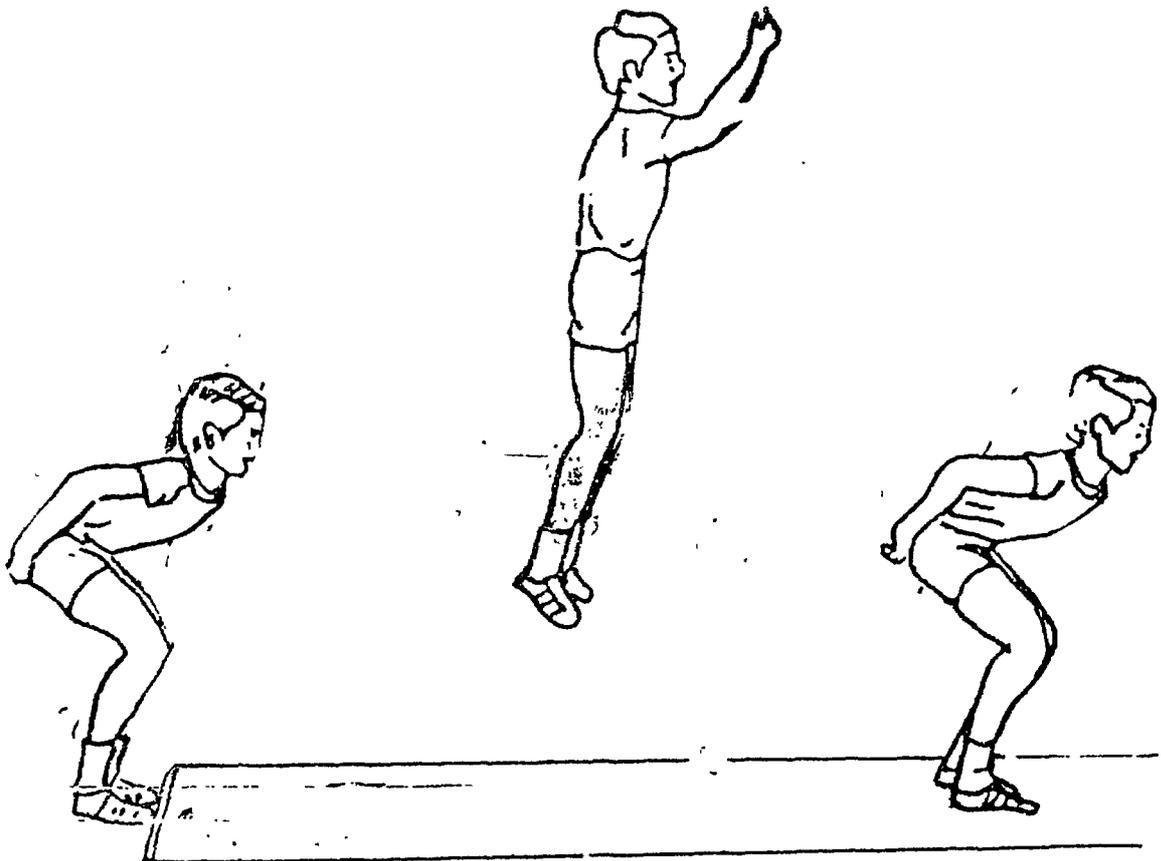


(٨)

الوثب الطويل من الثبات

Standing - Long- Jump.

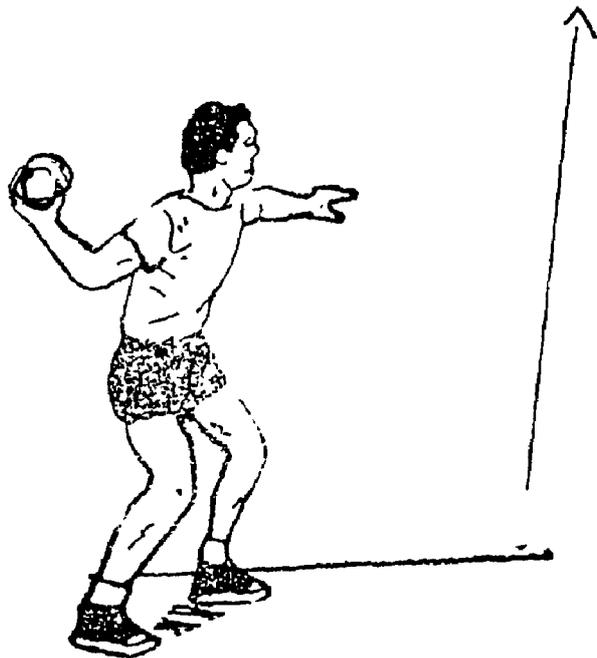
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين.
- الأدوات : خط للإرتقاء، شريط قياس
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط الإرتقاء (القدمان متباعدتان) قليلاً، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أسفل خلفاً مع ثني الركبتين، ثم مرجحة الذراعين أماماً عالياً ودفع الأرض بالقدمين بقوة للوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل : تسجيل المسافة التي يتبعها اللاعب بالسنتيمترات وتقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى نقطة ملامسة العقبين للأرض، لكل لاعبة ثلاث محاولات يسجل أفضلهم.



(٩)

(رمى كرة اليد لأقصى مسافة)

- الأدوات : كرة يد محيطها (من ٥٤ إلى ٥٦) سنتيمتر، ووزنها (٣٢٥) جرام يرسم خط للرمى، ويحدد أمامه قطاع للرمى.
- مواصفات الأداء : بعد مرحلة الإعداد بالجري، يقوم اللاعب برمي الكرة من خلف خط الرمى إلى أقصى مسافة ممكنة.
- الشروط : ١- غير مسموح بتجاوز خط الرمى المحدد لذلك.
٢- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.
- التقويم : تقاس المسافة من خط الرمى إلى أو نقطة سقطت عندها الكرة على الأرض.



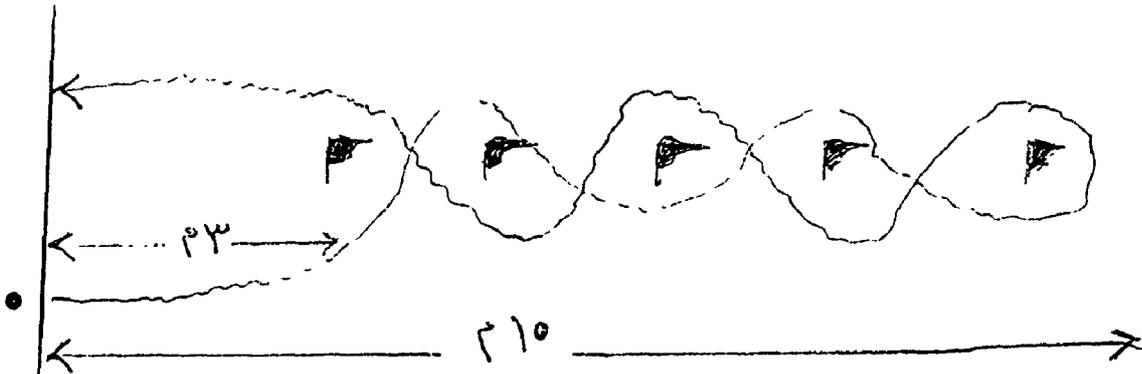
**ملحق رقم (٣)
الاختبارات المهارية**

(١)

التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج

(الجرى فى زجاج) المسافة (٣٠)م

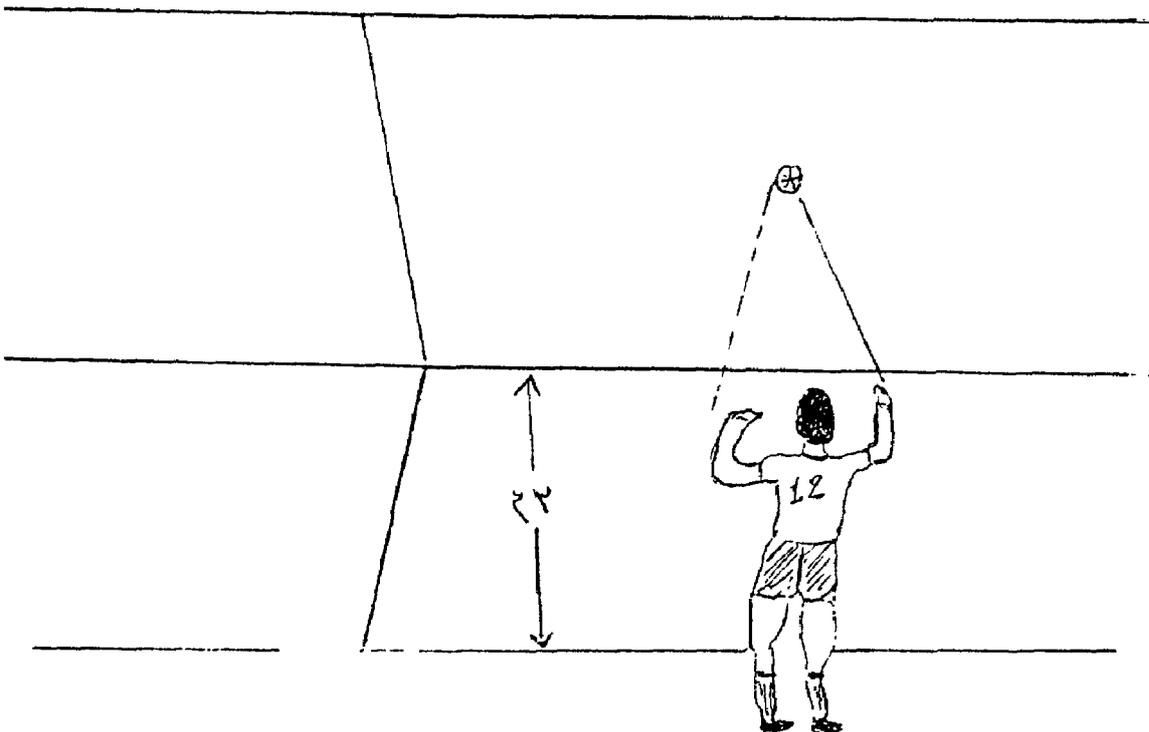
- الهدف من الإختبار : قياس مستوى مهارة "تنطيط، رشاقة، سرعة"
- الأدوات : خمسة أعلام، كرة يد، ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء : تثبت خمسة أعلام عمودية على الأرض فى خط مستقيم، المسافة بين كل علمين منها (٣) أمتار ويرسم خط البداية، وآخر للنهاية كل منهما على بعد (٣) أمتار من العلم الأول.
- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجرى على شكل زجاجى بين الأعلام ذهاباً وعودة طبقاً للأسهم الموضحة حتى يتخطى خط النهاية.



(٢)

التوافق وسرعة التمرير

- الهدف من الإختبار : قياس التوافق، وسرعة التمرير على الحائط.
- الأدوات : كرة يد، حائط مستوى، ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد (٣) أمتار أو (٤) أمتار من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط وإستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن فى زمن محدد.
- التقويم : تحسب عدد التمريرات فى الزمن المحدد (يحسب عدد مرات إستلام الكرة)
- الشروط : تم تحديد الزمن المحدد للتمرير لمدة (٣٠) ثانية.



(٣)

التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج

(الجرى فى زجاج) المسافة (٣٠) متر

الغرض من الإختبارات : قياس مستوى مهارة التنطيط، الرشاقة، السرعة.

الأدوات : خمسة أعلام - كرة يد. ساعة إيقاف.

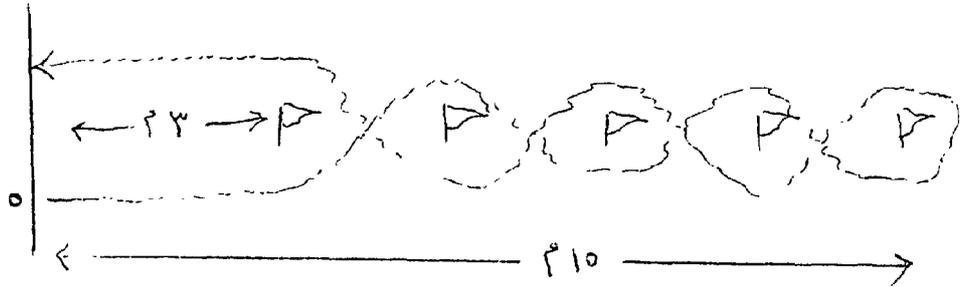
مواصفات الأداء : تثبيت خمسة أعلام عمودية على الأرض فى خط

مستقيم، المسافة بين كل علمين منها (٣) أمتار، ويرسم خط البداية وآخر للنهاية كل منهما على بعد (٣) أمتار من العلم الأول.

يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء، يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجرى على شكل متعرج بين الأعلام ذهاباً وعودة طبقاً للأسهم الموضحة بالشكل حتى يتخطى حتى خط النهاية.

التسجيل : يسجل الزمن إلى أقرب نصف ثانية من لحظة

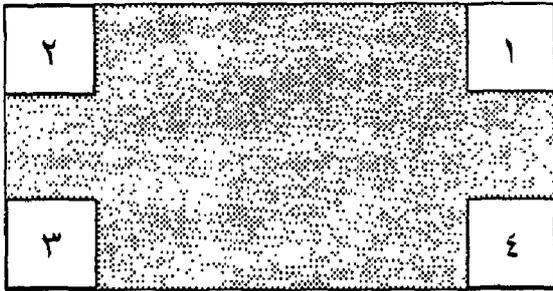
صدور إشارة البدء من لحظة تجاوز اللاعب لخط النهاية.



(٤)

اختبار التصويب بالوثب العالى على هدف

٦٠×٦٠سم



- الأدوات:** ٨ كرات يد- ستارة لغلق المرمى بها ٤ مربعات طول ضلع كلا منهما ٦٠×٦٠ سم.
- طريقة الأداء:** تقف اللاعب خلف خط الـ ٩م ممسكة بالكرة عند إعطاء الإشارة تقوم اللاعب بالتصويب على المربعات بالترتيب الآتى: ١-٢-٣-٤- ويعاد الأداء مرة أخرى.
- الشروط:** ١- أن يكون التصويب بالوثب العالى.
- ٢- ألا تلمس قدم الطالبة خط الارتقاء.
- التسجيل:** ١- تحتسب نقطة لكل تصويبة داخل المربع المخصص أو تلمس أحد أضلاعه.
- ٢- يحتسب صفراً للتصويبة داخل المربع المخصص أو تلمس أحد أضلاعه.
- ٣- يسجل عدد الأهداف التي تحرزها كل طالبة.

اختبار لتحديد مستوى الأداء لمهارة لقف الكرات العالية باليدين

الفرض من الاختبار: تحديد مستوى الأداء.

الأدوات: كرات يد.

مواصفات الأداء: تؤدي الطالبة مهارة لقف الكرات العالية باليدين على أن تراعى النقاط التالية:

- ١-مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصل المرفقين.
- ٢-تباعد الأصابع قليلاً معاً بحيث يشير الإبهامان لبعضهما.
- ٣-يشير السبابة اليمنى تجاه السبابة اليسرى.
- ٤- يكون شكل اليدين شكلاً مخروطياً.
- ٥- عند لمس الكرة لليدين يتم سحب الذراعين وتحريك الجسم للخلف قليلاً لامتناع قوة التمرير ولضمان السيطرة عليها.

الشروط: مراعاة النقاط الفنية للأداء.

التسجيل: يسجل درجة لكل نقطة فنية تؤدا صحيحة.



(٦)

اختبار لتحديد مستوى الأداء لمهارة التقاط الكرات المدحرجة من الجانب

الغرض من الاختبار: تحديد مستوى الأداء.

الأدوات: كرات يد.

مواصفات الأداء: تؤدي الطالبة مهارة التقاط الكرات المدحرجة من الجانب على أن تراعى النقاط التالية:

١- الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجرى حتى تصل الطالبة قبل الكرة مباشرة.

٢- الجرى بجانب الكرة.

٣- دوران أعلى الجذع من الحوضى تجاه جانب الكرة لخطة القيام بعملية الالتقاط.

٤- وضع اليدين أسفل الكرة والسيطرة عليها ثم رفعها.

٥- الوضع الصحيح للقدمين بحيث تكون القدم القريبة من الكرة تكون للخلف أثناء الالتقاط.

التسجيل: يسجل درجة لكل نقطة فنية تؤدا صحيحة كما يوصف الأداء.



ملحق رقم (٤)

أسماء السادة الخبراء لتحقيق صدق المحتوى

للاستمارات جمع البيانات

أسماء السادة الخبراء

من خلال المقابلة الشخصية والمراجع العلمية المتخصصة

رقم	الاسم	الدرجة العلمية	جامعة
١	أ.د/ أمل سعد	أستاذ طرق التدريس والتدريب والتربية العملية	طنطا
٢	أ.د/ ثناء عبد الحميد عمارة	أستاذ كرة اليد ورئيس قسم الألعاب سابقاً	حلوان
٣	أ.د/ حمدي احمد على	أستاذ ورئيس طرق التدريس والتدريب والتربية العملية ووكيل الكلية للدراستات العليا	الزقازيق
٤	أ.د/ قدرى السيد مرسى	أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم	حلوان
٥	أ.د/ لواحق فريال خليل	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب ورئيس قسم الألعاب سابقاً	حلوان
٦	أ.د/ ليلي لبيب محمود	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب ووكيل كلية التربية الرياضية بنات سابقاً	حلوان
٧	أ.د/ ماجدة مصطفى السيد	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس	حلوان
٨	أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية بأسسيوط سابقاً	أسيوط
٩	أ.د/ مدحت شوقي طوس	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات	أسيوط
١٠	أ.د/ منيره مرقص ميخائيل	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات	حلوان
١١	أ.د/ ناهد محمود سعد	أستاذ طرق التدريس والتدريب والتربية العملية	حلوان
١٢	أ.د/ وجيه أمين محمد	أستاذ كرة اليد بقسم الألعاب ورئيس قسم الألعاب سابقاً	حلوان

ملحق رقم (٥)

استمارة استبيان لتحديد أكثر مهارات كرة اليد

الهجومية صعوبة عند بدء تعلمها



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء
فى تحديد درجة صعوبة المهارات الهجومية فى كرة اليد

السير الأستاذ الدكتور

خيت طيبة وبعد...،،

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية المتخصصة ونتائج بعض الدراسات فى كرة اليد وتوصلت إلى المهارات الهجومية فى كرة اليد تتمثل فى:

(التمرير والاستقبال - التصويب - التنطيط - الخداع)

والرجاء من سيادتكم تحديد درجة الصعوبة والأهمية فى أداء المهارة عند تعلمها بحيث تتراوح درجة الصعوبة من (١:١٠) درجات على أن تحصل أقصى صعوبة على (١٠) درجات فى ضوء خبراتكم أثناء تدريسها لطالبات كلية التربية الرياضية.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

الباحثة

حنان محمد احمد جعيصة

المدرس المساعد - قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

(٢)

م	المهارة	درجة الصعوبة ١-١٠
١	مهارة استلام الكرة: أ-لقف الكرة باليدين: -مستوى أعلى الرأس -مستوى الصدر -مستوى الحوض ب-مهارة التقاط الكرة من الثبات: -الكرة المدحرجة من الأمام -الكرة المدحرجة من الجانب	
٢	مهارة التمرير: أ-بيد واحدة: -كراجية -صدرية -بندولية	
٣	مهارة التصويب: -التصويب الكراجي -التصويب بالوثب -التصويب بالسقوط -التصويب بالطيران	
	مهارة التنطيط	

ملحق رقم (٦)

مقياس تنسي لمفهوم الذات

(١)

مقياس تنسى لمفهوم الذات

هذا المقياس فى الأصل قسم الصحة النفسية تنسبى وتم تقربى بواسطة (محمد حسن علاوى، محمد العربى شمعون) (١٩٧٨).

تعليمات خاصة عزيزتى الطالبة:

-ستجدى مجموعة من العبارات مصاغة كما لو كانت على لسانك وهى معدة لمساعدتك على وصف نفسك من جهة نظرك الشخصية.

-اقرأى كل جملة بعناية ثم اختارى أكثر إجابة تنطبق عليك.

-ضعى دائرة حول رقم الإجابة التى تنطبق عليك.

-لا تتركى أى جملة وأجيبى عليهم جميعاً.

-يجب أن تكون الإجابة بمنتهى الصدق:

كما أرجو ملئ البيانات التالية:

الاسم:

الفرقة:

تاريخ اليوم:

مع خالص شكرى وتقديرى،،

كـهـ الباحـة

مقياس تنسى مفهوم الذات

تصميم: وليام فرنس

تعريب: محمد علاوى ومحمد العربى شمعون

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	١- أمتك جسماً سليماً.
٥	٤	٣	٢	١	٣- أنا شخص جذاب
٥	٤	٣	٢	١	٥- اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً.
٥	٤	٣	٢	١	١٩- أنا شخص مهذب.
٥	٤	٣	٢	١	٢١- أنا شخص أمين.
٥	٤	٣	٢	١	٢٣- أنا شخص سيء.
٥	٤	٣	٢	١	٣٧- أنا شخص مرح.
٥	٤	٣	٢	١	٣٩- أنا شخص هادئ وسلس.
٥	٤	٣	٢	١	٤١- أنا لا شئ.
٥	٤	٣	٢	١	٥٥- لدى أسرة تساعدني دائماً في أى نوع من المشاكل.
٥	٤	٣	٢	١	٥٧- أنا عضو في أسرة سعيدة.
٥	٤	٣	٢	١	٥٩- أصدقائي لا يتقوا بي.
٥	٤	٣	٢	١	٧٣- أنا شخص ودود.
٥	٤	٣	٢	١	٧٥- أنا مشهور بين الرجال.
٥	٤	٣	٢	١	٧٧- لا أهتم بما يفعله الآخرون.
٥	٤	٣	٢	١	٩١- لا أقول الصدق دائماً.
٥	٤	٣	٢	١	٩٣- يعتريني الغضب أحياناً.

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	٢- أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات
٥	٤	٣	٢	١	٤- أنا مثقل بالأوجاع والآلاء.
٥	٤	٣	٢	١	٦- أنا شخص مريض.
٥	٤	٣	٢	١	٢٠- أنا شخص متدين.
٥	٤	٣	٢	١	٢٢- أنا فاشل أخلاقياً.
٥	٤	٣	٢	١	٢٤- أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية.
٥	٤	٣	٢	١	٣٨- لدى قدر من ضبط النفس.
٥	٤	٣	٢	١	٤٠- أنا شخص حقود.
٥	٤	٣	٢	١	٤٢- أفقد أعصابي.
٥	٤	٣	٢	١	٥٦- أنا شخص مهم بالنسبة لأصدقائي وأسرتي
٥	٤	٣	٢	١	٥٨- أنا غير محبوب من أسرتي.
٥	٤	٣	٢	١	٦٠- أشعر أن أسرتي لا تثق بي.
٥	٤	٣	٢	١	٧٤- أنا مشهور بين النساء.
٥	٤	٣	٢	١	٧٦- أنا غاضب من العالم كله.
٥	٤	٣	٢	١	٧٨- من الصعب مصادقتي.
٥	٤	٣	٢	١	٩٢- في بعض الأحيان أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها.
٥	٤	٣	٢	١	٩٤- أحياناً عندما أكون على غير ما يرام ينتباني الضيق.

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	٧- لست بدينا جدا أو نحيفا جدا.
٥	٤	٣	٢	١	٩- أحب مظهرى أن يكون بنفس الطريقة التى هو عليها.
٥	٤	٣	٢	١	١١- بودى أن أغير بعض الأجزاء من جسمى.
٥	٤	٣	٢	١	٢٥- أنا راض عن سلوكى الأخلاقى.
٥	٤	٣	٢	١	٢٧- أنا راض عن صلتي بالله.
٥	٤	٣	٢	١	٢٩- ينبغي أن اذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٤٣- أنا راض بأن أكون كما أنا تماما
٥	٤	٣	٢	١	٤٥- أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون.
٥	٤	٣	٢	١	٤٧- أحتقر نفسى.
٥	٤	٣	٢	١	٦١- أنا راض عن علاقتى الأسرية.
٥	٤	٣	٢	١	٦٣- افهم أسرتى تماما كما يجب على أن أكون.
٥	٤	٣	٢	١	٦٥- يجب على أن أثق فى أسرتى أكثر ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٧٩- أنا اجتماعى كما أود أن أكون.
٥	٤	٣	٢	١	٨١- أحاول أن أرضى الآخرين ولكنى لا أبالغ فى ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٨٣- لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية.
٥	٤	٣	٢	١	٩٥- لا أحب كل من أعرفهم.
٥	٤	٣	٢	١	٩٧- أضحك أحيانا من النكت التى قد تخرج عن حدود اللياقة.

(٥)

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	٨- لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً.
٥	٤	٣	٢	١	١٠- لا أشعر أنني على ما يرام كما يجب.
٥	٤	٣	٢	١	١٢- يجب أن يكون لدى جاذبية أكثر.
٥	٤	٣	٢	١	٢٦- أنا متدين كما أريد أن أكون.
٥	٤	٣	٢	١	٢٨- بودى أن أكون جديراً بالثقة أكثر من ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٣٠- لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة.
٥	٤	٣	٢	١	٤٤- أنا أنيق كما أود أن أكون.
٥	٤	٣	٢	١	٤٦- أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه.
٥	٤	٣	٢	١	٤٨- أرغب في ألا استسلم بسهولة كما أفعل.
٥	٤	٣	٢	١	٦٢- أعامل والدي كما يجب على معامليهما (استخدام الماضي في حالة الوفاة).
٥	٤	٣	٢	١	٦٤- أنا حساس جداً لما تقوله أسرتي.
٥	٤	٣	٢	١	٦٦- يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٨٠- أنا راضى عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين.
٥	٤	٣	٢	١	٨٢- يجب أن أكون أكثر أدباً بالنسبة.
٥	٤	٣	٢	١	٨٤- ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين.
٥	٤	٣	٢	١	٩٦- أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان.
٥	٤	٣	٢	١	٩٨- أشع أحياناً برغبة في السب.

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	١٣- أعتنى بنفسى جيداً من الناحية البدنية.
٥	٤	٣	٢	١	١٥- أحاول أن أهتم بمظهري.
٥	٤	٣	٢	١	١٧- غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر.
٥	٤	٣	٢	١	٣١- أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي.
٥	٤	٣	٢	١	٣٣- أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة.
٥	٤	٣	٢	١	٣٥- أفعل أحياناً أشياء سيئة جداً.
٥	٤	٣	٢	١	٤٩- أستطيع دائماً العناية بنفسى في أى وقت.
٥	٤	٣	٢	١	٥١- أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابى.
٥	٤	٣	٢	١	٥٣- أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها.
٥	٤	٣	٢	١	٦٧- أحاول أن أكون عادلاً مع أصقائى وأسرّتى.
٥	٤	٣	٢	١	٦٩- أشعر باهتمام حقيقى نحو أسرّتى.
٥	٤	٣	٢	١	٧١- استسلم لوالدى (استخدم الفعل الماضى فى حالة الوفاة).
٥	٤	٣	٢	١	٨٥- أحاول أن أفهم وجهة نظر زملاء الآخرين.
٥	٤	٣	٢	١	٨٧- أتعامل فى يسر مع الآخرين.
٥	٤	٣	٢	١	٨٩- لا أتسامح الآخرين بسهولة.
٥	٤	٣	٢	١	٩٩- أفضل الفوز على الهزيمة فى اللعب.

الاستجابات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	١٤- أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت.
٥	٤	٣	٢	١	١٦- مستوى أدائي الرياضى ضعيف.
٥	٤	٣	٢	١	١٨- نومى قليل.
٥	٤	٣	٢	١	٣٢- أفعل ما هو صواب معظم الوقت.
٥	٤	٣	٢	١	٣٤- أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقى.
٥	٤	٣	٢	١	٣٦- أجد صعوبة فى أن أفعل ما هو صحيح.
٥	٤	٣	٢	١	٥٠- أحل مشاكلى بسهولة تامة.
٥	٤	٣	٢	١	٥٢- أغير رأى كثيراً.
٥	٤	٣	٢	١	٥٤- أحاول أن أهرب من مشاكلى.
٥	٤	٣	٢	١	٦٨- أقوم بأداء نصيبى من العمل فى المنزل.
٥	٤	٣	٢	١	٧٠- أتشاجر مع أسرتى.
٥	٤	٣	٢	١	٧٢- لا أتصرف بالطريقة التى ترى أسرتى أنه يجب على أن أتصرف بها.
٥	٤	٣	٢	١	٨٦- أرى جوانب حسنة فى كل من التقيت بهم من الناس.
٥	٤	٣	٢	١	٨٨- لا أشعر بالراحة مع بقية الناس.
٥	٤	٣	٢	١	٩٠- أجد صعوبة فى التحدث مع الغرباء.
٥	٤	٣	٢	١	١٠٠- أحياناً أؤجل عمل اليوم إلى الغد.

”مفتاح تصحيح مقياس نفسي لظهور الذات“

الجموع الكلي	تعدد الذات					الذات الاجتماعية					الذات الأسرية					الذات الشخصية					الذات الخلاقية					الذات البدنية					الذات الواقعية								
	٩٤	٩٢	٩٢	٩١	٩١	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٤٧	٤٦	٤٥	٣٩	٣٨	٣٧	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	٦		٥	٤	٣	٢	١			
الذات الواقعية	٠	٥	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	الذات الواقعية		
	٤	٤	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢			
	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢			
	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢			
	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١		١	
						-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-													
	تعدد الذات	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦١	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨		٧	تعدد الذات
		٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩١	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣		١٢	
		٥	٥	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥		١	
		٤	٤	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤		٢	
٢		٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢		
١		١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١		
					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-														
الذات الواقعية		٩٤	٩٣	٩٣	٩١	٩١	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	الذات الواقعية		
		٥	٥	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥		١	
		٤	٤	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤		٢	
	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢		٢	
	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١		١	
						-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-													
	الذات الواقعية	٩٤	٩٣	٩٣	٩١	٩١	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣		الذات الواقعية	
		٥	٥	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥			١
		٤	٤	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤	٢	٢	٢	٤	٤	٤			٢
		٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢			٢
١		١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	٥	٥	٥	١	١	١	١	١	١	٥	٥	٥	١	١		
					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-					-الجموع-														

ملحق رقم (٧)
اختبار الدافع للإنجاز

(١)

اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين

A Questionnaire Measure of Achievement Motivation

دكتور/ فاروق عبد الفتاح موسى

كلية التربية - جامعة الزقازيق

الجنس: ذكر/ أنثى

العمر:

الاسم:

تعليمات خاصة عزيزتي الطالبة:

- ١- يستخدم هذا الاختبار لقياس مقدار دافع الفرد للإنجاز.
- ٢- يتكون الاختبار من ٢٨ فقرة غير كاملة ويلى كلا منها عدد من العبارات التي يمكن أن يكمل كل منها الفقرة، ويوجد أمام كل عبارة قوسان.
- ٣- أقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي ترى أنها تكمل الفقرة وضعي علامة (x) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة، لا تضعي أكثر من علامة في السؤال الواحد.
- ٤- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

مثال: أرى أن المواد التي أدرسها:

() ... (أ) صعبة جداً.

() ... (ب) صعبة.

() ... (ج) لا صعبة ولا سهلة.

() ... (د) سهلة.

() ... (هـ) سهلة جداً.

فإذا كان المفحوص يرى أن المواد التي يدرسها فإنه يضع العلامة بين القوسين أمام

العبارة (د).

١- إن العمل شيء:

- () . . . (أ) أتمنى ألا أفعله.
 () . . . (ب) لا أحب أداءه كثيراً جداً.
 () . . . (ج) أتمنى أن أفعله.
 () . . . (د) أحب أداءه.
 () . . . (هـ) أحب أداءه كثيراً جداً.

٢- فى المدرسة يعتقدون أنى:

- () . . . (أ) اعمل بشدة جداً.
 () . . . (ب) أعمل بتركيز.
 () . . . (ج) أعمل بغير تركيز.
 () . . . (د) غير مكترث بعض الشيء.
 () . . . (هـ) غير مكترث جداً.

٣- أرى أن الحياة التى لا يعمل فيها الإنسان مطلقاً:

- () . . . (أ) مثالية.
 () . . . (ب) سارة جداً.
 () . . . (ج) سارة.
 () . . . (د) غير سارة.
 () . . . (هـ) غير سارة جداً.

٤- أن تتفق قدرأ من الوقت للاستعداد شئ هام:

- () . . . (أ) لا قيمة له فى الواقع.
 () . . . (ب) غالباً ما يكون أمر سانجاً.
 () . . . (ج) غالباً ما يكون مفيداً.
 () . . . (د) له قدر كبير من الأهمية.
 () . . . (هـ) ضرورى للنجاح.

٥- عندما أعمل تكون مسئوليتي أمام نفسي:

() . . . (أ) مرتفعة جداً.

() . . . (ب) مرتفعة.

() . . . (ج) ليست مرتفعة ولا منخفضة.

() . . . (د) منخفضة.

() . . . (هـ) منخفضة جداً.

٦- عندما يشرح المعلم الدرس:

() . . . (أ) أعقد العزم أن أبذل قصارى جهدى وأن أعطى عن نفسى انطباعاً

حسناً.

() . . . (ب) أوجد انتباهها شديداً عادة إلى الأشياء التى تقال.

() . . . (ج) تتشنت أفكارى كثيراً فى الأشياء أخرى.

() . . . (د) لى ميل كبير إلى الأشياء التى لا علاقة لها بالمدرسة.

٧- اعمل عادة:

() . . . (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.

() . . . (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.

() . . . (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.

() . . . (د) أقل بكثير مما قررت أن أعمله.

٨- إذا لم أصل إلى هدفى ولم أودى مسئوليتى تماماً عندئذ:

() . . . (أ) استمر فى بذل قصارى جهدى للوصول إلى هدفى.

() . . . (ب) أبذل جهدى مرة أخرى للوصول إلى هدفى.

() . . . (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى.

() . . . (د) أجدنى راغباً فى التدخل عن هدفى.

() . . . (هـ) أتخلى عن هدفى عادة.

٩- أعتقد ان عدم إهمال الواجب التعليمي:

() . . . (أ) غير هام جداً.

() . . . (ب) غير هام.

() . . . (ج) هام.

() . . . (د) هام جداً.

١٠- أن بدء أداء الواجب المنزلي يكون:

() . . . (أ) مجهودا كبيرا جداً.

() . . . (ب) مجهودا كبيراً.

() . . . (ج) مجهودا متوسطاً.

() . . . (د) مجهودا قليلاً.

() . . . (هـ) مجهودا قليلاً جداً.

١١- عندما أكون فى المدرسة فإن المعايير التى أضعتها لنفسى بالنظر إلى دروسى تكون:

() . . . (أ) مرتفعة جداً.

() . . . (ب) مرتفعة.

() . . . (ج) متوسطة.

() . . . (د) منخفضة.

() . . . (هـ) منخفضة جداً.

١٢- إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلى إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فأتى بعد

ذلك:

() . . . (أ) دائماً أعود مباشرة إلى المذاكرة.

() . . . (ب) استريح قليلاً ثم أعود إلى العمل.

() . . . (ج) أتوقف قليلاً قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى.

() . . . (د) أجد أن

١٣- أن العمل الذي يتطلب مسئولية كبيرة:

- () . . . (أ) أحب أن أؤديه كثيراً.
 () . . . (ب) أحب أن أؤديه أحيانا.
 () . . . (ج) أؤديه فقط إذا كوفئت عليه جيداً.
 () . . . (د) لا أعتقد أن أكون قادراً على تأديته.
 () . . . (هـ) لا يجذبني تماماً.

١٤- يعتقد الآخرون أني:

- () . . . (أ) إذاكر بشدة جداً.
 () . . . (ب) أذاكر بشدة.
 () . . . (ج) أذاكر بدرجة متوسطة.
 () . . . (د) لا أذاكر بشدة جداً.
 () . . . (هـ) لا أذاكر بشدة.
 ١٥- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق في المجتمع يكون:

- () . . . (أ) غير هام.
 () . . . (ب) له أهمية قليلة.
 () . . . (ج) ليس هاماً جداً.
 () . . . (د) هاماً إلى حد ما.
 () . . . (هـ) هاماً جداً.

١٦- عند عمل شيء صعب فإنني:

- () . . . (أ) أتخلى عنه سريعاً جداً.
 () . . . (ب) أتخلى عنه سريعاً.
 () . . . (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.
 () . . . (د) لا أتخلى عنه سريعاً جداً.
 () . . . (هـ) أظل أواصل العمل عادة.

١٧- أنا بصفة عامة:

() . . . (أ) أخطط للمستقبل فى معظم الأحيان.

() . . . (ب) أخطط للمستقبل كثيراً.

() . . . (ج) لا أخطط للمستقبل كثيراً.

() . . . (د) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة.

١٨- أرى زملائى فى المدرسة الذين يذكرون بشدة جداً:

() . . . (أ) مهذبين جداً.

() . . . (ب) مهذبين.

() . . . (ج) مهذبين كالأخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة.

() . . . (د) غير مهذبين.

() . . . (هـ) غير مهذبين على الانطلاق.

١٩- فى المدرسة أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزاً مرموقاً فى الحياة:

() . . . (أ) كثيراً جداً.

() . . . (ب) كثيراً.

() . . . (ج) قليلاً.

() . . . (د) بدرجة صفر.

٢٠- عندما أرغب فى عمل شئ أتسلى به:

() . . . (أ) غالباً لا يكون لى وقت لذلك.

() . . . (ب) غالباً لا يكون لى وقت لذلك.

() . . . (ج) أحياناً يكون لى قليل جداً من الوقت.

() . . . (د) دائماً يكون لى وقت.

٢١- أكون عادة:

- () . . . (أ) مشغولا جداً
 () . . . (ب) مشغولا.
 () . . . (ج) غير مشغول كثيراً.
 () . . . (د) غير مشغول.
 () . . . (هـ) غير معقول على الإطلاق.

٢٢- يمكن أن أعمل تعمل فى شئ ما بدون تعب لمدة.

- () . . . (أ) طويلة جداً.
 () . . . (ب) طويلة.
 () . . . (ج) متوسطة.
 () . . . (د) قصيرة.
 () . . . (هـ) قصيرة جداً.

٢٣- أن علاقتى الطيبة بالمعلمين فى المدرسة:

- () . . . (أ) ذات قدر كبير جداً.
 () . . . (ب) ذات قدر.
 () . . . (ج) أعتقد أنها غير ذات قدر.
 () . . . (د) أعتقد أنها مبالغ فى قيمتها.
 () . . . (هـ) اعتقد أنها غير هامة تماماً.

٢٤- يتبع الأولاد آباءهم فى إدارة الأعمال لا تهتم:

- () . . . (أ) يريدون توسيع وامتداد الأعمال.
 () . . . (ب) مخططون لأن آباءهم مديرون.
 () . . . (ج) يمكن أن يصنعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار.
 () . . . (د) يعتبرون ان هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال.

٢٥- بالنسبة للمدرسة أكون:

- () . . . (أ) فى غاية الحماس.
 () . . . (ب) متحمساً جداً.
 () . . . (ج) غير متحمس بشدة.
 () . . . (د) قليل الحماس.
 () . . . (هـ) غير متحمس على الإطلاق.

٢٦- التنظيم شئ:

- () . . . (أ) أحب أن أمارسه كثيراً جداً.
 () . . . (ب) أحب أن أمارسه.
 () . . . (ج) لا أحب أن أمارسه كثيراً جداً.
 () . . . (د) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق.

٢٧- عندما أبدا شيئاً فإننى:

- () . . . (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق.
 () . . . (ب) أنهيه بنجاح قادرة.
 () . . . (ج) أنهيه بنجاح أحياناً.
 () . . . (د) أنهيه بنجاح عادة.

٢٨- بالنسبة للمدرسة أكون:

- () . . . (أ) متضايقاً كثيراً جداً.
 () . . . (ب) متضايقاً كثيراً.
 () . . . (ج) أتضايق أحياناً.
 () . . . (د) أتضايق أحياناً.
 () . . . (هـ) لا أتضايق مطلقاً.

ملحق رقم (٨)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء فى بنود ورقة المعيار
باستخدام أسلوبى (التدريب - الإدخال)**



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء

بنود ورقة المعيار باستخدام أسلوبى (التدريب-الإدخال)

السير الفاضل الأستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة/ حنان محمد أحمد بإعداد بحث للحصول على درجة الدكتوراه وعنوانه:-
"أثر استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى
كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط"
وقد قامت الباحثة بدراسة تحليلية لبعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات
السابقة لتمرير بنود ورقة المعيار (ورقة العمل-بطاقة العمل) وذلك لأسلوبى التدريس
(التدريب-الإدخال) وذلك لتدريس المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد قيد البحث.
الرجاء من سيادتكم بإيداء رأى لتحديد بنود ورقة المعيار للتدريس بأسلوبى (التدريب
-الإدخال).

-حذف أو تعديل أو لإضافة ما ترونه سيادتكم مناسبا لخطوات ورقة المعيار.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

بيانات سيادتكم:

الاسم:

الدرجة:

سنوات الخبرة:

الباحثة

حنان محمد أحمد جعيسة

المدرس المساعد بكلية التربية

الرياضية جامعة أسيوط

أولاً: بنود ورقة المعيار باستخدام أسلوب التدريب

رأى سيادتكم			خطوات تصميم ورقة المعيار
غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	
			<p>١- اسم الطالبة.</p> <p>٢- التاريخ=الأسبوع-الشعبة.</p> <p>٣- اسم الأسلوب.</p> <p>٤- الموضوع العام (كرة اليد مثلاً).</p> <p>٥- الموضوع الخاص (التمريرة الكراباجية مثلاً)</p> <p>٦- توجيهات للطالبة وتشتمل على:</p> <p>أ- الغرض من العمل.</p> <p>ب- العوامل المحددة لدرجة الصعوبة.</p> <p>٧- الأهداف السلوكية الخاصة لكل مهارة.</p> <p>٨- وصف تفصيل العمل لفظاً.</p> <p>٩- تحديد عدد الكرات للأداء (كم العمل) وزمن الأداء.</p> <p>١٠- مزود الورقة بالرسومات والصور والتوضيحية لشكل الأداء مدرجة من السهل إلى الصعب.</p> <p>١١- تعليمات إرشادية للطالبة توجه للأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أثناء الأداء.</p>
			<p>ما ترون إضافته</p> <p>١-</p> <p>٢-</p> <p>٣-</p> <p>٤-</p>

ثانياً، بنود ورقة المعيار باستخدام أسلوب الإدخال

رأى سيادتكم			خطوات تصميم ورقة المعيار
موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	
			١- اسم الطالبة.
			٢- التاريخ=الأسبوع-الشعبة.
			٣- اسم الأسلوب.
			٤- الموضوع العام (كرة اليد مثلاً).
			٥- الموضوع الخاص (التمريرة الكراباجية مثلاً)
			٦- توجيهات للطالبة وتشتمل على: أ- الغرض من العمل. ب- العوامل المحددة لدرجة الصعوبة.
			٧- الأهداف السلوكية الخاصة لكل مهارة.
			٨- وصف تفصيل العمل لفظاً.
			٩- تحديد عدد الكرات للأداء (كم العمل) وزمن الأداء.
			١٠- مزود الورقة بالرسومات والصور والتوضيحية لشكل الأداء مدرجة من السهل إلى الصعب.
			١١- تعليمات إرشادية للطالبة توجه للأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أثناء الأداء.
			١٢- مستويات الأداء التي ستبدأ منها الطالبة عملها وهي متدرجة في الصعوبة من السهل إلى الصعب ما ترون إضافته
			-١
			-٢
			-٣
			-٤

ملحق رقم (٩)

الاختبار المعرفى

(١)

الاختبار المعرفى

عزيزتى الطالبة أرجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها:

- يجب قراءة كل سؤال بدقة.

- يتم اختيار إجابة واحدة فقط لكل سؤال.

- تأكدى من الإجابة قبل كتابتها.

- ممنوع القشط فى مكان الإجابة.

- ضعى علامة (✓) داخل المربع الإجابة المختارة:

الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة:

الكلية:

الاسم:

النسبة الدراسية:

الشعبة:

نموذج لطريقة الإجابة

كرة اليد يلعبها:

أ- البنات فقط.

ب- البنين فقط.

ج- البنات والبنين معا

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

١- أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية عام:

أ- ١٩٣٤.

ب- ١٩٦٠.

ج- ١٩٤٣.

(٢)

٢-المهارات الأساسية التي تتكون منها كرة اليد:

أ-مهارات فردية.

أ-مهارات جماعية.

أ-مهارات هجومية ومهارات دفاعية.

٣-تشمل المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد:

أ-التصويب.

ب-التنطيط.

ج-التمرير.

د-جميع ما سبق.

٤-ملعب كرة اليد:

أ-مستطيل الشكل.

ب-مربع الشكل.

ج-مثلث الشكل.

٥-عدد اللاعبين اللذين يجب أن تبدأ بهم المباراة على الأقل:

أ-خمس لاعبين.

ب-١٢ لاعب.

ج-ثلاث لاعبين.

٦-طول ملعب كرة اليد:

أ-٤٠ متر.

ب-١٢ لاعب.

ج-ثلاث لاعبين.

٦-طول ملعب كرة اليد:

أ-٤٠ متر.

ب-٣٠ متر.

ج-١٠ متر.

(٣)

٧- يقصد بالإعداد البدنى العام هو:

أ- تهيئة اللاعب بدنياً.

ب- تهيئة اللاعب نفسياً

ج- تهيئة اللاعب مهارياً.

٨- عدد فريق كرة اليد:

أ- ١٢ لاعب.

ب- ٧ متر.

ج- ٥ متر.

٩- عرض ملعب كرة اليد:

أ- ٢٠ متر.

ب- ٣٠ متر.

ج- ١٠ متر.

١٠- يكسب الإعداد البدنى العام اللاعب:

أ- تنمية العضلات بصورة متناسقة مؤداة لسرعة الاستجابة

ب- الاقتصاد فى الجهد ووقت الأداء الحركى.

ج- زيادة كفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية.

د- جميع ما سبق.

١١- تأسس اتحاد كرة اليد المصري عام:

أ- ١٩٦٨.

ب- ١٩٥٧.

ج- ١٩٤٣.

١٢- انضمت مصر إلى الاتحاد الدولى عام:

أ- ١٩٦٠.

ب- ١٩٤٥.

ج- ١٩٢٠.

(٤)

١٣- تستخدم التمريرة البندولية فى:

أ- التمرير البعيد فقط.

ب- فى التمريرات البينية.

ج- فى التصويب بالارتكاز.

د- جميع ما سبق.

١٤- النقاط التعليمية التى تراعى أثناء التمريرة البندولية هى:

أ- حركة الذراع بندولية.

ب- حركة الكرة من رسغ اليد.

ج- متابعة الجسم لحركة الذراع.

د- جميع ما سبق.

١٥- يجب على اللاعبين الخروج والدخول إلى الملعب من:

أ- منطقة المرمى.

ب- منطقة التبديل.

ج- من خط الجانب.

١٦- أى لاعب يغادر الملعب بطريقة غير صحيحة يعاقب بـ:

أ- رمية حرة.

ب- رمية (٧) أمتار

ج- رمية مرمى.

١٧- لا يسمح لحارس المرمى بـ:

أ- ترك منطقة مرماه بالكرة هى تحت سيطرته.

ب- لمس الكرة وهى مستقرة أو متحركة خارج منطقة مرماه.

ج- جميع ما سبق.

(٥)

١٨- لا يوقع أى جزء عند دخول لاعب منطقة المرمى:

أ- إذا دخل منطقة المرمى بعد لعب الكرة مباشرة ولم يؤثر على الفريق المنافس.

ب- ن يمنع اللاعب المنافس من تحقيق هدف.

ج- أن يحاول تعريض المنافس للخطر.

١٩- خط منطقة المرمى رقم:

أ- ١

ب- ٤

ج- ٥

٢٠- خط الـ ٧ متر رقم:

أ- ٤

ب- ٣

ج- ٥

٢١- خط الجانب رقم:

أ- ٣

ب- ٢

ج- ٦

٢٢- خط الرمية الحرة رقم:

أ- ٢

ب- ٣

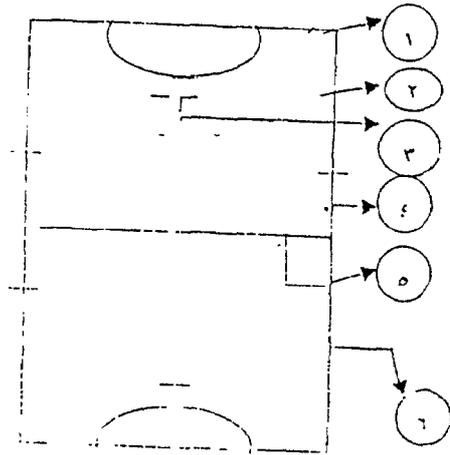
ج- ٤

٢٣- خط منطقة التبديل رقم:

أ- ٤

ب- ١

ج- ٥



٢٤- خط المنتصف رقم:

أ- ٣

ب- ٥

ج- ١

٢٥- يعتمد الإعداد البدني الخاص على:

أ- تمارينات المنافسة.

ب- التمارينات الخاصة.

ج- جميع ما سبق.

٢٦- ما هي السمات التي يتميز بها لاعب كرة اليد:

أ- الجرأة والإقدام.

ب- التعاون

ج- تحمل المسؤولية

د- جميع ما سبق.

٢٧- تأسس الاتحاد العربي لكرة اليد عام:

أ- ١٩٥٢.

ب- ١٩٤٦.

ج- ١٩٧٩.

٢٨- أول بطولة أولمبية لكرة اليد ٧ أفراد سيدات عام:

أ- ١٩٩٦.

ب- ١٩٧٦.

ج- ١٩٥٠.

٢٩- في أي من المهارات التالية تسبب أكثر من الإصابات:

أ- التصويب.

ب- التميرير.

ج- التنطيط.

(٧)

٣٠- يتأثر التصويب بعوامل عديدة أثناء المباراة زمنها:

أ-المسافة.

ب-التوجيه.

ج-السرعة.

د-جميع ما سبق.

٣١- يتميز التصويب بالوثب العالى من الحركة بـ:

أ-بطول المسافة وسرعتها.

ب-قوة الأداء.

ج-بالانفراد بحارس المرمى.

٣٢- يستخدم التمرير البندولى:

أ- فى التمرير لمسافات طويلة ومتوسطة.

ب- فى التمرير القصير.

ج- فى المواقف الصعبة أثناء الدفاع.

٣٣-ضعى الرقم المناسب أمام الصورة المناسبة:

أ- التمرير الكراباجية.

ب- التصويب بالوثب العالى.

ج-التمرير الصدرية.

د-استقبال الكرة.

هـ-التمريرة البندولية.

و- التمريرة البندولية.

٣٤- أثناء المباراة يجب توفير

أ- كرتين على الأقل.

ب-كرة واحدة فقط.

ج-خمس كور على الأقل.



(٨)

٣٥- وزن الكرة للسيدات من:

أ- ٣٢٥ جم إلى ٤٠٠ جم.

ب- ٤٣٥ جم إلى ٥٠٠ جم.

ج- ٥٢٥ جم إلى ٢٥٠ جم.

٣٦- ينقسم التمرير فى كرة اليد إلى:

أ- التمرير بيد واحدة والتمرير باليدين.

ب- التمريرة الكرابجية والبندولية.

ج- التمريرة من فوق الرأس.

٣٧- ما اسم التمريرة التى درست لك:

أ- التمريرة الكرابجية.

ب- التمريرة الصدرية.

ج- التمريرة من فوق الرأس.

٣٨- عند استلام لكرة والقيام بالتصويب الكرابجى من الحركة يتم أخذ:

أ- ٣ خطوات.

ب- ٤ خطوات.

ج- ٣ أو ٤ خطوات.

٣٩- جميع خطوط الملعب عدا خط بين القائمين بعرض:

أ- ٥ سم.

ب- ٣ سم.

ج- ٦ سم.

٤٠- تلعب كرة اليد:

أ- باليد.

ب- بالقدم.

ج- بالرأس

(٩)

٤١- إذا اشترك فى الملعب لا يحق له الاشتراك يعطى للفريق المنافس:

أ- رمية حرة.

ب- رمية جانبية.

ج- رمية (٧ أمتار).

٤٢- يسمح لحارس المرمى بـ:

أ- ملامسة الكرة بأى جزء من جسمه أثناء اللعب.

ب- التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.

ج- جميع ما سبق.

٤٣- أكثر أجزاء الجسم عرضه للإصابة أثناء اللعب فى كرة اليد:

أ- الصدر

ب- الركبة

ج- الظهر.

٤٤- اختارى من السماء اسم ل لاعب كرة يد مشهورة:

أ- أشرف عواض.

ب- حسام حسن

ج- محمد يحيى

٤٥- للتصويب مستويات عديدة فمنها:

أ- التصويب من مستوى أعلى الكتف (فوق الرأس).

ب- التصويب من مستوى الرأس والصدر.

ج- التصويب من مستوى الحوض والركبة.

د- جميع ما سبق.

٤٦- يكون شكل الذراع أثناء أداء التميريرة البندولية:

أ- زاوية قائمة.

ب- زاوية منفرجة.

ج- زاوية حادة.

٤٧- يكون شكل القدم مع الجسم (فى اللاعب الأيمن):

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- اليسرى أماماً.

ب- اليمنى أماماً.

ج- الاثنتين فى مستوى واحد.

٤٨- تهدف المرحلة التمهيدية التى تسبق المرحلة الأساسية فى التمريرة البندولية إلى:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- إعطاء قوة للكرة.

ب- المد الكامل للمفصل وبذلك تسمح له بحرية الحركة.

ج- جميع ما سبق.

٤٩- استلام الكرة ينقسم إلى:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- لقف الكرة.

ب- التقاط الكرة.

ج- إيقاف الكرة.

د- جميع ما سبق.

٥٠- يتم ترك منطقة أمان خارج الملعب بمقدار:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- متر واحد على الأقل وراء خط الجانب.

ب- مترين على الأقل وراء خط المرمى.

ج- جميع ما سبق.

٥١- تحدد منطقة المرمى بخط طوله ٣م وعلى بعد:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- ٦ متر.

ب- ٩ متر.

ج- ٣ متر.

٥٢- ترسم دائرة الرمية الحرة على بعد:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- ٩ متر.

ب- ١٠ متر.

ج- ٧ متر.

٥٣- لا يحق لأي لاعب الاشتراك في المباراة إلا بعد:

أ- تسجيله في بطاقة التسجيل.

ب- الاستئذان من الحكم.

ج- جميع ما سبق.

٥٤- أقيمت أول بطولة عالم في كرة اليد عام:

أ- ١٩٣٦.

ب- ١٩٢٤.

ج- ١٩٣٨.

٥٥- يستخدم الاستقبال بهدف:

أ- السيطرة على الكرة.

ب- إيقاف الكرة وسرعة التصرف فيها.

ج- ليتم منها عملية الهجوم.

د- جميع ما سبق.

٥٦- عند لقف الكرة في مستوى الصدر تكون:

أ- الأصابع منتشرة بشكل الكرة.

ب- الذراعان ممدوان أمام الصدر.

ج- الكوعين للخارج قليلاً.

د- جميع ما سبق.

٥٧- أنواع التصويب في كرة اليد هي:

أ- التصويب من الارتكاز.

ب- التصويب من الحركة.

ج- التصويب بالوثب وبالطيران.

د- التصويب بالسقوط.

هـ- جميع ما سبق.

٥٨- درست لك نوع من التصويب هو:

أ- التصويب الكروبيجي من الثبات.

ب- التصويب بالوثب العالي.

ج- التصويب بالوثب الطويل.

د- جميع ما سبق.

٥٩- الخداع من المهارات الأساسية ويعتبر مهارة:

أ- هجومية.

ب- دفاعية.

ج- ولا هجومية ولا دفاعية.

٦٠- يستخدم الخداع بغرض:

أ- التخلص من المنافس.

ب- لتغيير وضع الجسم أو مهارة من المهارات بمهارة أخرى.

ج- جميع ما سبق.

٦١- يتم الخداع على:

أ- مرحلة واحدة.

ب- مرحلتين.

ج- ثلاث مراحل.

٦٢- يجب أن يتم الخداع بصورة:

أ- سريعة ومفاجأة.

ب- قوية.

ج- في الخفاء.

٦٣- أنواع الخداع هي:

أ- خداع بالجسم.

ب- خداع بالكرة وخداع بدون كرة.

ج- خداع بسيط ومركب.

٦٤- زمن مباراة كرة اليد:

أ- ٦٠ (ق) على شوطين.

ب- ٧٠ (ق) على شوطين.

ج- ٤٠ (ق) على شوطين.

٦٥- يبدأ زمن المباراة:

أ- عندما يقوم الحكم بإطلاق السفارة لأداء رمية الإرسال.

ب- عندما يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة.

ج- جميع ما سبق.

٦٦- محيط الكرة للسيدات من:

أ- ٦٠ سم إلى ٧٠ سم.

ب- ٥٤ سم إلى ٥٦ سم.

ج- ٤٢ سم إلى ٤٨ سم.

٦٧- التصويب بالوثب العالي من أقوى أنواع التصويب يستخدم في:

أ- في حالة الانفراد بحارس المرمى.

ب- في حالة وجود ثغرة بين المدافعين.

ج- جميع ما سبق.

٦٨- النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها عند أداء التصويب بالوثب العالي:

أ- ميل الكتف الأيسر للأمام فقط.

ب- أن تكون زاوية الذراع (الساعد مع العضد) منفرجة.

ج- النزول على القدم اليسرى بعد ترك الكرة فقط.

د- جميع ما سبق.

٦٩- يوجد للتمرير العديد من المستويات فمنها:

أ- من فوق الرأس.

ب- مستوى الحوض والركبة.

ج- مستوى الكتف.

د- مستوى الصدر.

هـ- جميع ما سبق.

٧٠- يراعى عمل حركة متابعة للذراع والجرى بعد الانتهاء من التصويب وذلك:

أ- للمحافظة على التوازن.

ب- لتكملة الشكل النهائى للحركة.

ج- للاستفادة من قوة القصور الذاتى لحركة الجسم.

د- جميع ما سبق.

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

٧١- يمكن الاستغناء عن أحد النوعين من الإعداد سواء (العام والخاص) أثناء الإحماء. ()

٧٢- الإعداد البدنى العام هو فى مفهومه الجوهرى إعداد للمهارات الأساسية للعبة. ()

٧٣- يقصد بالإعداد البدنى الخاص هو تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بنوع النشاط الممارس بطريقة مباشرة.

٧٤- تأسس الاتحاد العربى لكرة اليد عام ١٩٥٢. ()

٧٥- أثناء أداء التمريرة البندولية تكون الرجل اليمنى أماماً (للاعب الأيمن). ()

٧٦- يستخدم التصويب بالوثب العالى فى حالة الانفراد بحارس المرمى. ()

٧٧- عند أداء التصويب بالوثب العالى يتم عمل أكثر من ثلاث خطوات والوثب لأبعد مسافة.

()

٧٨- حققت مصر المركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية عام ١٩٩٣. ()

٧٩- يستخدم التمرير كوسيلة لنقل الكرة بين اللاعبين. ()

٨٠- يتم التصويب والوثب العالى (أثناء مرحلة الطيران) من أقرب نقطة يصل إليها اللاعب

()

للهدف.

(١٥)

- ٨١- اشتركت مصر فى أول بطولة أفريقية عام ١٩٦٤. ()
- ٨٢- أقيمت بالقاهرة الدورة الإفريقية الخامسة عام ١٩٩١. ()
- ٨٣- عند أداء مهارة التصويب بالوثب العالى تكون خطوات الاقتراب للاعب الأيمن (يمين، شمال، يمين). ()
- ٨٤- يعتبر الخداع مهارة هجومية أى يقوم بأدائها اللاعب المستحوز على الكرة أو أحد من فريقه. ()
- ٨٥- يتكون الفريق من ١٢ لاعب بما فيهم حارس المرمى. ()
- ٨٦- يجب تواجد ٥ لاعبين على الأقل من كل فريق. ()
- ٨٧- يسمح للبدلاء الاشتراك فى اللعب فى أى وقت دون إخطار المسجل طالما أن المستبدلين غادروا الملعب. ()
- ٨٨- يجب توفير كرة واحدة على الأكثر أثناء اللعب. ()
- ٨٩- تعطى رمية حرة للتبديل الخاطئ. ()
- ٩٠- ينقسم الإعداد البدنى إلى إعداد بدنى عام وخاص. ()
- ٩١- قبل بدء الوحدة التعليمية يتم عمل تمرينات تدفئة لجميع أجزاء الجسم. ()
- ٩٢- يجب أن يرتدى لاعبي الفريق زيا موحد اللون ما عدا حارس المرمى. ()
- ٩٣- يستمر حارس المرمى فى اللعب إذا ترك منطقة مرماه وهو حالة دفاع ولم تكن الكرة تحت سيطرته. ()
- ٩٤- يحسب على اللاعب رمية حرة إذا دخل منطقة المرمى وقد استفاد هو أو أحد فريقه من ذلك. ()
- ٩٥- يعمل الإعداد البدنى العام على تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب بشكل عام شامل ومتزن. ()
- ٩٦- يجب ارتداء فائلة (تيشرت) قطن لامتصاص العرق أثناء اللعب. ()
- ٩٧- يجب ارتداء بدلة التدريب كاملة (الترنج) أثناء عملية الإحماء. ()
- ٩٨- يجب عدم استعمال أدوات التجميل أثناء اللعب. ()
- ٩٩- يجب عدم ارتداء أى حلى أو ساعات أثناء اللعب. ()
- ١٠٠- مسموح بارتداء السلاسل والخواتم والنظارات الشمسية فى اللعب. ()

مفتاح التصحيح للاختبار المعرفي

رقم السؤال	الإجابة الصحيحة	رقم السؤال (م)	الإجابة الصحيحة	رقم السؤال	الإجابة الصحيحة	رقم السؤال (م)	الإجابة الصحيحة
١	أ	٢٧	ب	٥٢	أ	٧٧	×
٢	ج	٢٨	ب	٥٣	ج	٧٨	×
٣	د	٢٩	أ	٥٤	ج	٧٩	✓
٤	أ	٣٠	د	٥٥	د	٨٠	✓
٥	أ	٣١	أ	٥٦	د	٨١	✓
٦	أ	٣٢	أ	٥٧	هـ ت	٨٢	×
٧	أ	٣٣	أ، و، د	٥٨	د	٨٣	×
٨	أ	٣٤	أ	٥٩	أ	٨٤	✓
٩	أ	٣٥	أ	٦٠	ج	٨٥	✓
١٠	د	٣٦	أ	٦١	ب	٨٦	✓
١١	ب	٣٧	أ	٦٢	أ	٨٧	✓
١٢	أ	٣٨	أ	٦٣	ب	٨٨	×
١٣	د	٣٩	أ	٦٤	أ	٨٩	×
١٤	د	٤٠	أ	٦٥	أ	٩٠	✓
١٥	ب	٤١	أ	٦٦	ب	٩١	✓
١٦	أ	٤٢	ج	٦٧	ج	٩٢	✓
١٧	ج	٤٣	ب	٦٨	ج	٩٣	✓
١٨	أ	٤٤	أ	٦٩	هـ	٩٤	✓
١٩	أ	٤٥	د	٧٠	د	٩٥	✓
٢٠	ب	٤٦	أ	٧١	×	٩٦	✓
٢١	ج	٤٧	أ	٧٢	×	٩٧	✓
٢٢	أ	٤٨	ج	٧٣	✓	٩٨	✓
٢٣	أ	٤٩	د	٧٤	×	٩٩	✓
٢٤	ب	٥٠	ج	٧٥	×	١٠٠	×
٢٥	ج	٥١	أ	٧٦	✓		
٢٦	د		أ				

ملحق رقم (١٠)

اختبار الزكاة

(١)

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك المدرسى، والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتاً أطول من اللازم، فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل لغيره الذى بعده. وإليك بعض أمثلة الأسئلة التى ستجدها فى الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك. بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار.

أكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتى:-

(١) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى

(٢) عين إلى مثل إلى يسمح

أوجد العددين التاليين فى سلسلة الأعداد الآتية:

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - ٠٠ - ٠٠

(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - ٠٠ - ٠٠

(٥) رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط:

حيوان اسم أكتب

الإجابة الصحيحة هى:

(١) طويل

(٢) برى - أذن

(٣) ٦٤ - ٣٧

(٤) ٨١ - ١٨

(٥) اسم أى حيوان (قط مثلاً)

والآن انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة

(٢)

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) فى الحروف الآتية:

(١) ك ل م س ر ن ا م ل.

(٢) ي ا ر س ا م ص.

(٣) ع غ ن ا م ن س ح ط ا م ي.

(٤) ف ا م ق ك ر ز ا ا م .

اكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتى:

(٥) الأول إلى واحد مثل إلى ٤ .

(٦) إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .

(٧) إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة.

(٨) أحم عمره خمسة سنوات وبعد ٣ سنوات يصير عمره ضعف عمر على .

٣ سنوات

سنة واحدة

٤ سنوات

فيكون عمر على الآن

جواب آخر

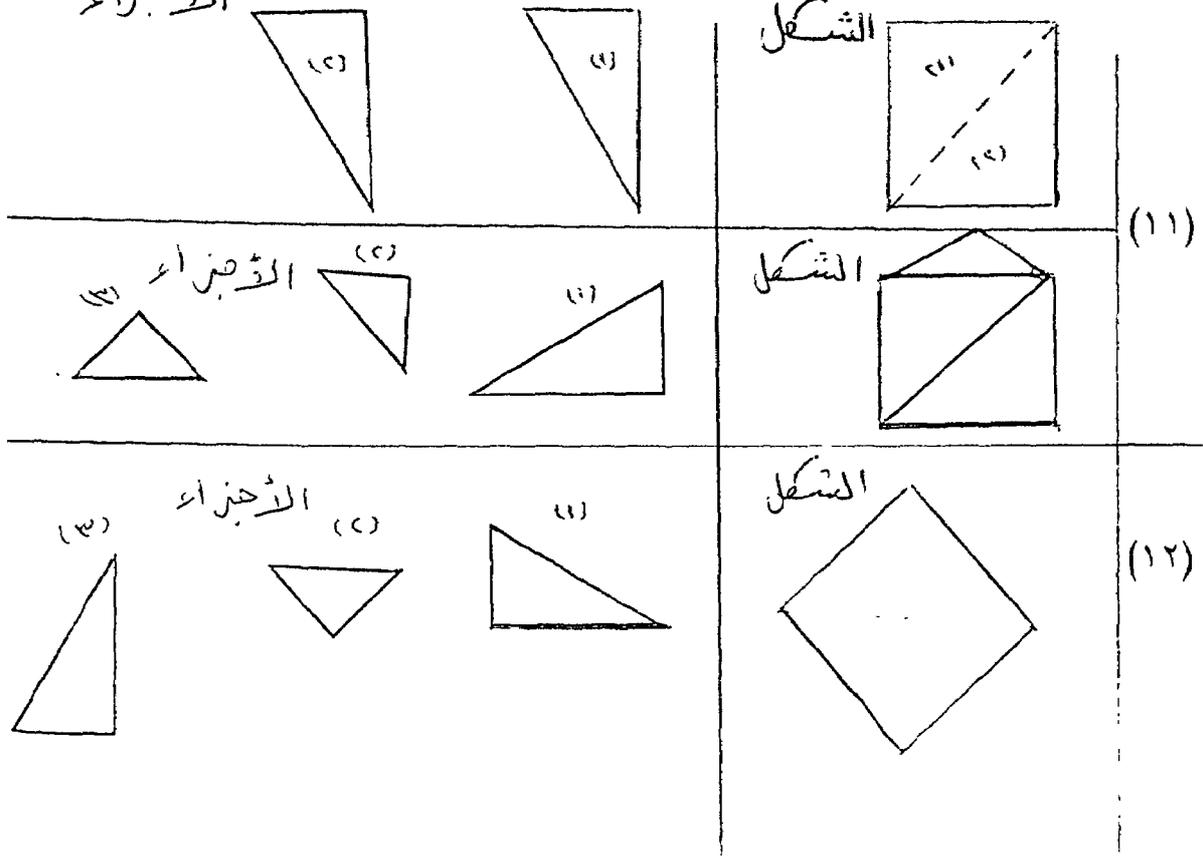
فى كل سطر مما يأتى كلمة ولها عدة تفسيرات بين قوسين. إخر التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطأ تحته.

(٩) الاستشهاد (البسالة فى الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت فى سبيل المبدأ).

(١٠) يستأثر • يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشئ لنفسه - يستطع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالثأر).

(٣)

الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - إرسم
الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي -
لاحظ أن بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لما في الشكل.



(١٣) ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي:

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم
اللاتينية والفرنسية - ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة
واحدة فقط على ذلك.

تكون فاطمة وزينب:

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

وتكون زينب وعائشة:

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

وتكون فاطمة وعائشة:

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

(١٤) (أ) سبق السيف العزل.

(ب) الطيور على أشكالها تقع.

(٤)

(ج) لا يفتى ومالك فى المدينة.

(د) تأتى الرياح بما لا تهنى السفن.

(هـ) مكره أخاك لا بطل.

(و) إذا وجد الماء بطل التيمم.

فإذا يأتى اشطب كل (ا) تأتى بعد (م) وضع خطا تحت كل (ا) تأتى قبل (م) وإذا جاء حرف (ا) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته.

(١٥) م ل م ا ن ا م

(١٦) م ا م ا ن ا م ا

(١٧) م م ا م م ا م ا م

(١٨) ا م ا م ا م ا ل م ا

فى لغة سرية يمكن ترتيب حروف الكلمة أولا فالكلمة يأكل، تصير (ل ك أى) ثم يبدل كل حرف بالحرف الذى قبله الحروف التالية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك "ك قى لا"

وتلاحظ أن الحرف "ى" اعتبر أنه قبل الحرف "أ" فى الحروف التالية.

الحروف الآتية المرتبة كالتى وسوف تحتاج إليها فى إجابة الأسئلة:

أ ب ت ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع

غ ف ق ك ل م ن و لا ي

الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية:

(١٩) أ ك ت ب - خ ط ا ب ا - ا ل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية:

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أ ش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد وبين

النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين

الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمترا تكون المسافة بين أول نقطة وآخر

نقطة؟.....

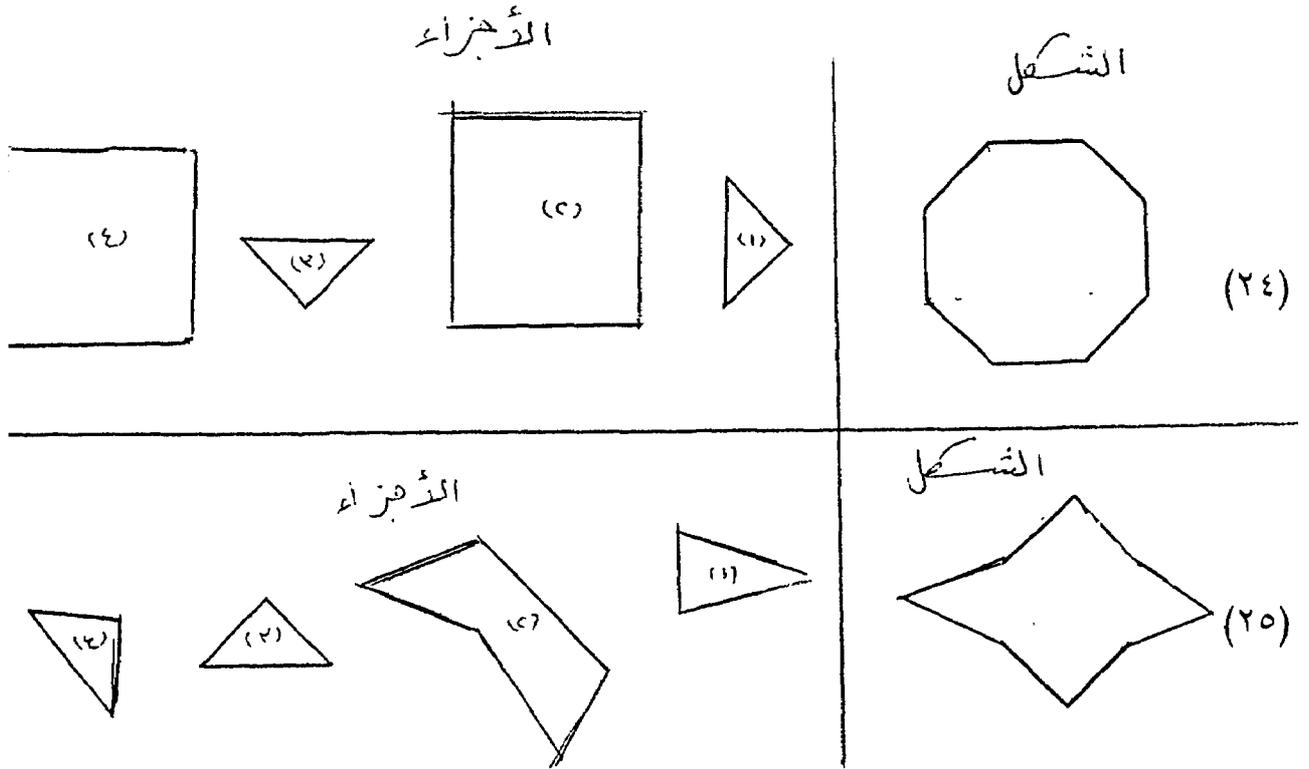
(٥)

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته:

(٢٢) أسفر (فر - سلم - مثل - انكشف)

(٢٣) استمرا (أذعن لغيره - استساع - استطرد - عمل معروفاً)

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة.



أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة.

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة.

(٢٨) أصبح إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

(٦)

رتب الكلمات فى كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه الجملة فقط:

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع أكتب علامة سطر بعد

(٣٢) ضرب الجراب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل فى خطأ ضع.....

كل سؤال من الأسئلة الآتية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات. ضع علامة x أمام الاستنتاج الصحيح منها.

(٣٣) لى ثلاثة أصدقاء منهم من سو قصير - اثنان منهم ليس لأحدهما وجه أبيض.

∴ صديقى الثالث أسمر طويل.

∴ صديقى الثالث أسمر قصير.

∴ صديقى الثالث أبيض طويل.

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة:

∴ لابد أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

∴ يجوز أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

∴ لا يمكن أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

(٣٥) ليس من الكتب الإنجليزية التى أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر:

∴ لابد أن يكون هذا كتابى.

∴ يجوز أن يكون هذا كتابى.

∴ لا يمكن أن يكون هذا كتابى.

فى كل سؤال من الأسئلة الأربعة الآتية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة.

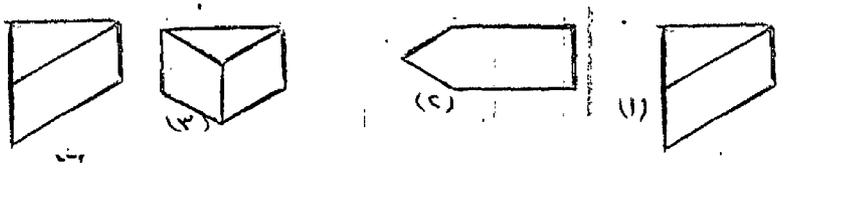
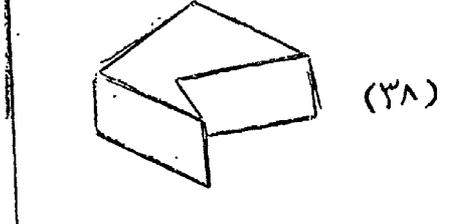
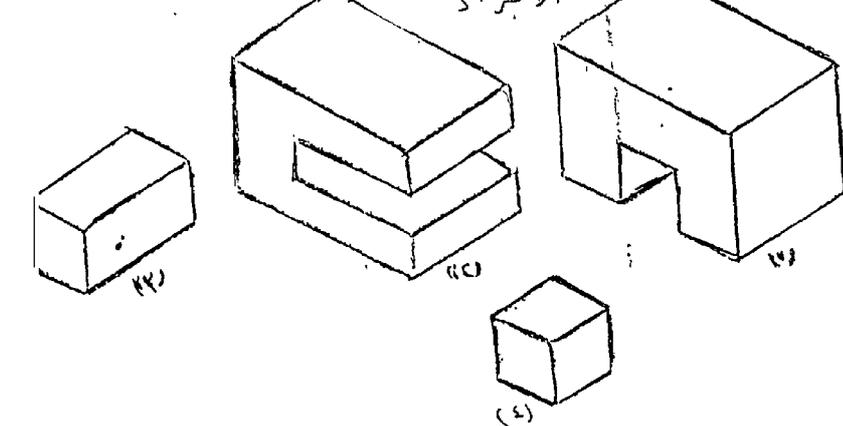
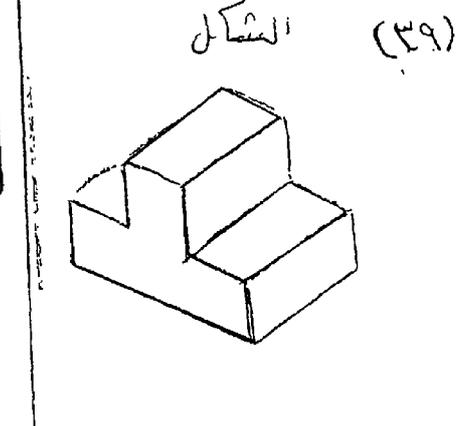
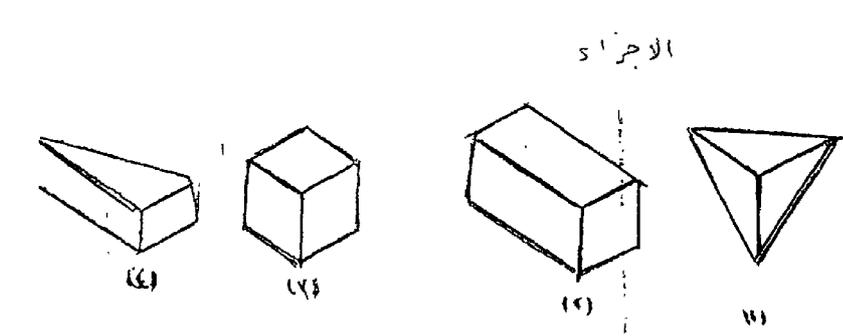
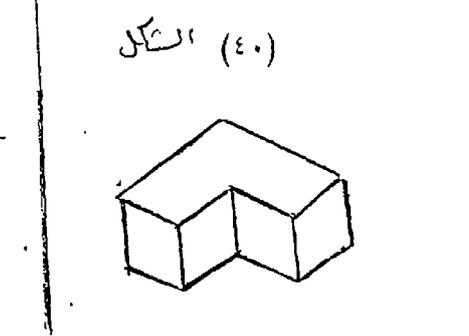
أكتب الرقمين التاليين فى كل سلسلة:

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٧ - ١٦ - ٣٨ - ٠٠ - ٠٠

(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ - ٠٠ - ٠٠

(٧)

في كل سؤال من الأسئلة الآتية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزءاً والمطلوب منك أن تضع علامة X تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار يكمل القطعة التي على اليمين.

<p>الاجزاء</p> 	<p>الشكل</p> 
<p>الاجزاء</p> 	<p>الشكل</p> 
<p>الاجزاء</p> 	<p>الشكل</p> 

أكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين:

... - ... - ١٦ - ٧٥ - ١٤ - ٣٠ - ١٧ - ٣٥ (٤١)

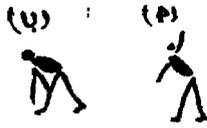
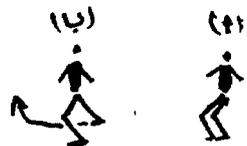
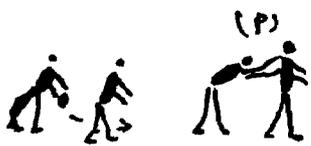
... - ... - ١٦ - ٧٧ - ٤٧ - ١٠ - ٢٨ - ٦٥ - ١٦٠ (٤٢)

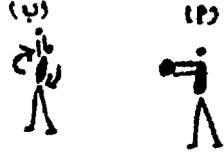
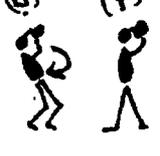
ملحق رقم (11)

التمرينات الخاصة بإجراء التهيئة الخاصة

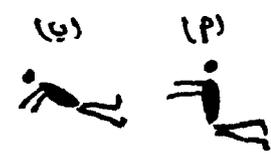
(١)

شكل الأداء	المهارة	م
	المرونة:	
	(وقوف فتحا. الذراعان جانباً) ثنى مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل.	١
	(وقوف فتحا. انثناء عرضاً للكفان متواجهتان - الأصابع تشير لأعلى) تحريك اليدين اماماً أسفل من المفصليين.	٢
	(وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل.	٣
	(وقوف. نبات الوسط) تحريك المرفقين اماماً خلفاً.	٤
	(وقوف. الذراعان اماماً) دوران الكفين عالياً جانباً أسفل على شكل	٥

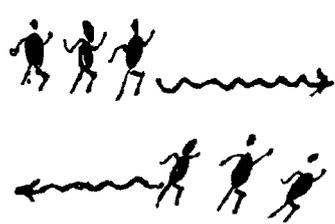
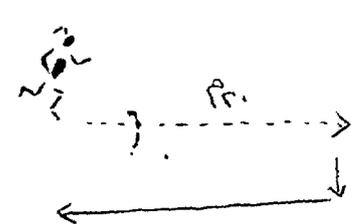
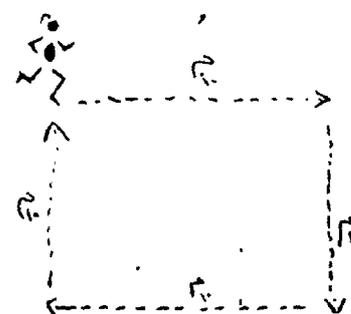
	<p>٦ (وقوف.فتحاً.نبات الوسط) ثنى الجذع اماما أسفل مع مد المرفقين كاملا ورفع الذراعين مائلاً اماما أسفل لوضع الكفين على الأرض ثم رفع العقبين مائلاً عالياً مع ثنى المرفقين نصفاً لوضع الساعدين على الأرض.</p>
	<p>٧ (وقوف فتحاً.الذراعان جانباً.ميل) تبادل لف الجذع جانباً مع تبادل لمس القدمين باليدين.</p>
	<p>٨ (وقوف نصفاً.الركبة مائلاً خلفاً أسفل) مرجحة الرجل أسفل فمائلاً اماما عالياً.</p>
	<p>٩ (وقوف الذراعان جانباً) مرجحة الرجل جانباً مائلاً عالياً مع تبادل لمس اليد المقابلة بمشط القدم ثم مرجحة الرجل داخلاً اماما عالياً مع تبادل لمس اليد العكسية بمشط القدم.</p>
	<p>١٠ (وقوف فتحاً.لمس الرأس باليدين) للطعن بالرجلين جانباً بالتبادل.</p>
	<p>١١ (وقوف فتحاً.مواجه.الذراعان خارجاً مائلاً اماما أسفل.تشبيك لليدين) ثنى الجذع اماما مع رفع الذراعين جانباً ولف الجذع جانباً بالتبادل.</p>
	<p>١٢ (وقوف فتحاً.مواجه الذراعان اماما إسناد اليدين على كتفي الزميل ميل) ضغط كتف الزميل أسفل باليدين ثم ثنى الجذع اماما أسفل مع رفع اليدين من على كتفي الزميل ثم خفض الذراعين مائلاً اماما أسفل لتمريرها من بين القدمين.</p>

	<p>١٣ (وقوف فتحا. الذراعان اماما. مسك الكرة باليدين) تبادل لف الجذع جانباً.</p>	<p>١٣</p>
	<p>١٤ (وقوف فتحا. الذراعان عاليا. مسك الكرة باليدين) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.</p>	<p>١٤</p>
	<p>١٥ (جلوس طويل فتحا. الذراعان اماما) ثنى الجذع اماما أسفل بمساعدة الزميل</p>	<p>١٥</p>
	<p>١٦ (جلوس طويل فتحا. الذراعان جانباً) ضغط الذراعان خلفاً بمساعدة الزميل.</p>	<p>١٦</p>
	<p>١٧ (وقوف فتحا. مسك الكرة باليدين خلف الرقبة) عمل دائرة بالجذع جانباً أسفل جانباً عالياً بالتبادل.</p>	<p>١٧</p>
	<p>١٨ (وقوف فتحا. ظهر لظهر. الذراعان عالياً. مسك الكرة) ثنى الجذع وتسلمها عالياً من فوق الرأس.</p>	<p>١٨</p>

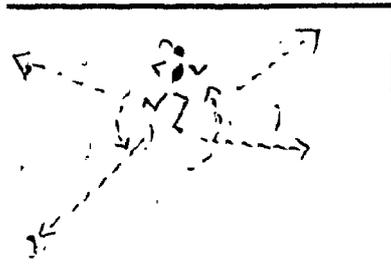
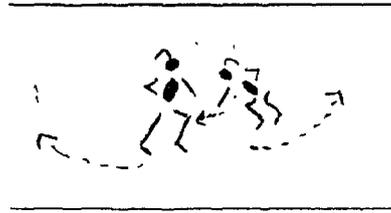
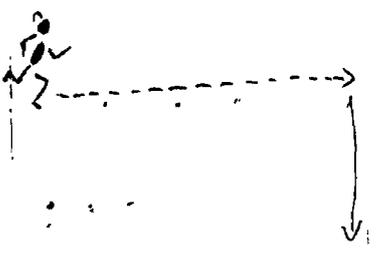
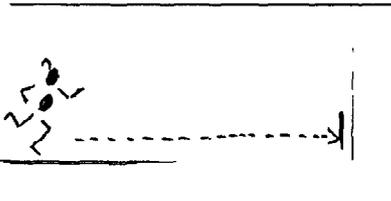
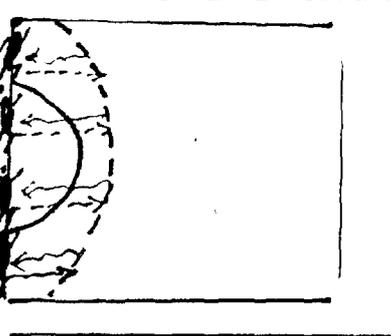
(٤)

	<p>١٩ (لعبة صغيرة) تقف الطالبات وقوف فتحاً لظهر مواجهة على شكل قاطرات ويمسك المشترك الأول بكل قاطرة كرة طبية باليدان ولظهر مواجهه لخط النهاية وعند سماع إشارة المعلم تقوم الطالبات بتمرير الكرة من فوق الرأس باليدان للمشارك الثالث والتي تستلمها وتمررها من فوق الرأس وهكذا.</p>	١٩
	<p>٢٠ (وقوف) دوران مفصل القدم والرسغ ودوران الذراعين بالتبادل.</p>	٢٠
	<p>٢١ (وضع الجثو الأفقى). الذراعان ممتدتان للأمام) ضغط بالصدر تجاه الأرض من ٦:٤ ثواني.</p>	٢١
	<p>٢٢ (وضع الجثو الأفقى) مرجحة الرجل اليمنى والذراع اليسرى لمدهما لأعلى.</p>	٢٢
	<p>٢٣ (جلوس طويل فتحاً.مسك كرة طبية باليدين-الذراعين مفرونتين أمام الصدر) دوران الجسم دورة كاملة كبيرة مبتدئاً من الجهة اليمنى يكرر التمرير مبتدئاً بالجهة اليسرى (الجانب الآخر).</p>	٢٣

(٥)

		السرعة:	
	٢٤	(لعبة صغيرة) تقف الطالبات جنباً لجنب على شكل صفوف ومواجه إعلام وعند سماع إشارة المدرس تقوم أفراد الفريق بالجرى للأمام للمس أكبر عدد من الإعلام والرجوع بنفس الطريقة لخط البداية على ألا يلمس أكثر من (٢) علم في المرة ويسجل للمجموعة أكبر عدد من لمس الإعلام في زمن قدرة ٣٠ ث.	
	٢٥	الجرى الارتدادى (المكوكى) الذهاب بالمواجهة والعودة بالظهر مائلا (بطول الملعب).	
	٢٦	العدو لمسافة ٣٠م للأمام والعدو ماشياً باستمرار.	
	٢٧	العدو ٢٠م للأمام والعودة ماشية.	
	٢٨	جرى خفيف لمسافة ١٠م ثم الجرى الأيسر ١٠م ثم جري خفيفاً للأمام لمسافة ١٠م ثم العودة تجاه الجانب الأيمن لمسافة ١٠م وهكذا يكرر.	
	٢٩	(وقوف فتحاً. يمسك يد الزميل اليمنى) محاولة لمس ظهر الزميل والهروب من لمس الزميل.	

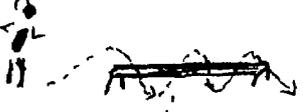
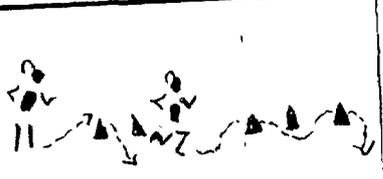
(٦)

	<p>٣٠ الجرى فى اتجاهات مختلفة مع اللف والدوران و فوق إشارة المدرس.</p>
	<p>٣١ (وقوف مواجهة) لمس ركبة الزميل والهروب من لمسة الزميلة المضادة.</p>
	<p>٣٢ الجرى بأقصى سرعة بطول الملعب ثم الجرى بأقصى سرعة متوسطة بعرض ملعب كرة اليد.</p>
	<p>٣٣ (وقوف) عند خط القاعدة ثم الجرى بأقصى سرعة إلى خط النهاية.</p>
	<p>٣٤ (وقوف) الجرى فى المكان خلال ٤٥ ث مع عدد مرات وصول إحدى القدمين على الأرض.</p>
	<p>٣٥ (الوقوف على خط المرمى) مع كل طالبة كرة يد عند سماع إشارة المدرس الجرى بسرعة مع تنطيط الكرة لخط ال ٩م والعودة.</p>
	<p>٣٦ تتف الطالبات صف واحد مواجهين للحائط ومع كل طالبة كرة يد وتقوم كل طالبة بتمرير واستلام الكرة على الحائط وعند سماع إشارة المدرس يقوم الطالبة بمسك الكرة والدوران للخلف ثم الجرى للأمام بأقصى سرعة مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠م فى شكل مسابقات والعودة مشى.</p>

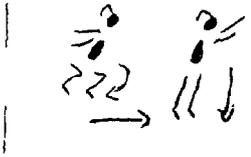
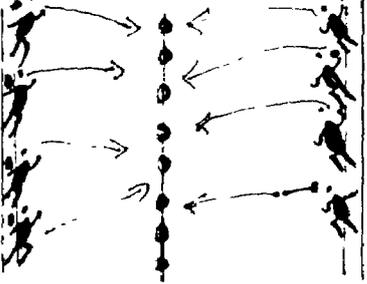
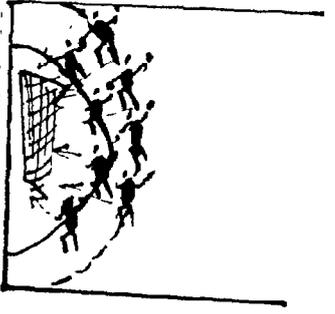
(٧)

	<p>٣٧ عمل مسابقة بين أفراد الفريق لحصول كل منهم على كل موضوع على مسافة (٢٠م-٢٥م-٣٠م-٤٠م) إلى أن تكون عدد الكور أقل من عدد اللاعبين.</p>	٣٧
	<p>٣٨ تقسيم الطالبات إلى ثلاث قاطرات عند خط المرمى وعند سماع إشارة المدرس تعدد الطالبة رقم (١) من كل مجموعة إلى خط ال٦م ثم تعود مسرعة للمس الطالبة برقم (٢) من نفس المجموعة وهكذا.</p>	٣٨
<p>الرشاقة:</p>		
	<p>٣٩ الجرى المتعرج للأمام بطول الملعب والعودة بالجرى المتعرج بالظهر للخلف.</p>	٣٩
	<p>٤٠ تقف الطالبات داخل منطقة ال٩م ومع كل منهم كرة يد تقوم كل طالبة بتطيط الكرة مع محاولة ضرب كرة زميلتها واخراجها خارج منطقة ال٩م.</p>	٤٠
	<p>٤١ (وقوف مواجه للحواجز) الجرى الزجراجى بين الحواجز.</p>	٤١
	<p>٤٢ (وقوف مواجه للحواجز) الجرى الجانبى بين الحواجز.</p>	٤٢

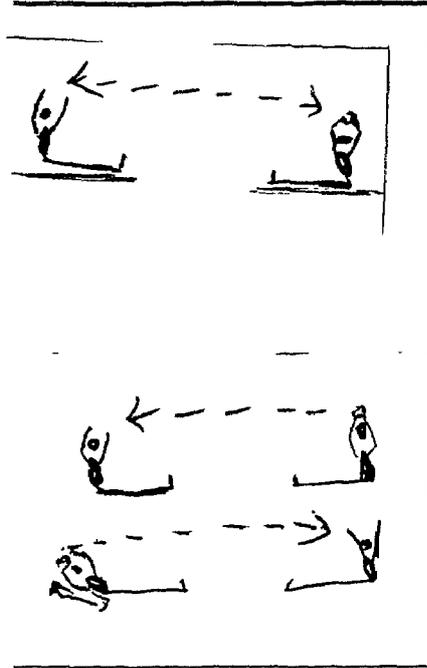
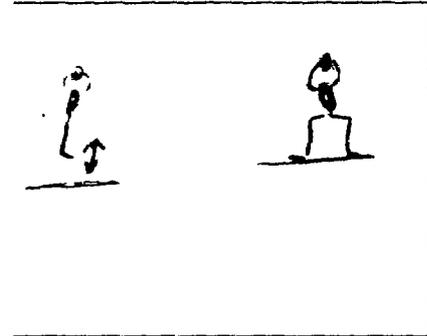
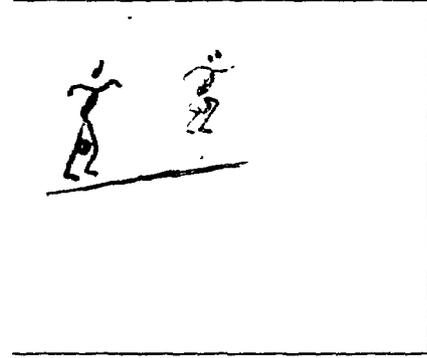
(٨)

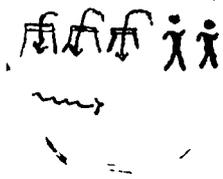
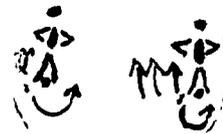
	<p>٤٣ (وقوف بجانب المقعد) الوثب بالقدمين معا أماما جانبا للهبوط للجهة الأخرى من المقعد ويكرر التمرين حتى نهاية المقعد.</p>
	<p>٤٤ (وقوف) الوثب مع الدوران فى الهواء للخلف.</p>
	<p>٤٥ الجرى الجانبى الزجراجى يمينا ويسارا ثم الجرى المتعرج.</p>
	<p>٤٦ (وقوف فتحا) التحرك للجانب مع لمس الأرض باليد القريبة لاتجاه التحرك ثم الوثب.</p>
	<p>٤٧ (وقوف) المشى اماما مع رفع الذراعين اماما جانبا ثم خفضها أسفل خلفاً.</p>
	<p>٤٨ (وقوف) رفع الذراعين اماما جانبا عالياً.</p>
	<p>٤٩ (وقوف) تبادل الطعن اماما مع رفع الراعين جانبا.</p>

(٩)

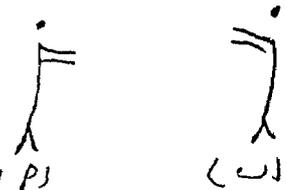
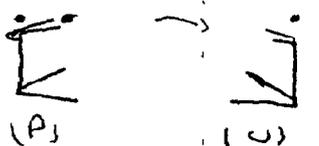
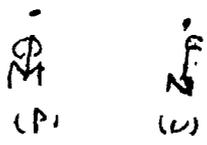
	<p>٥٠ (وقوف. الذراعان اماما) مرجحة الذراعين خلفا مع ثنى الركبتين نصف ثم رفعهما اماما عالياً مع الركبتين والوقوف على المشطين.</p>	٥٠
	<p>٥١ (وقوف فتحا. الذراعان مائلاً أسفل) دوران الذراعين جانباً عالياً لثني الساعدين جانباً.</p>	٥١
	<p>٥٢ (وقوف) المشى العالى مع مرجحة الراعين ولف الجذع على الجانبين بالتبادل.</p>	٥٢
الدفقة:		
	<p>٥٣ (لعبة صغيرة) تقسيم الطالبات إلى فريقين متقابلين كل منهم على خط المرمى ومع كل طالبة كرة يد ويوضع على خط المنتصف كرات طبية وعند سماع الإشارة يبدأ كل فريق فى التصويب على الكرات الطبية محاولاً إصابتها ويفوز الفريق الذى يصيب أكبر عدد.</p>	٥٣
	<p>٥٤ (لعبة صغيرة) (صوب واكسب) تقسيم الطالبات إلى فريقين يقف كل فريق خطى ال٦م وال٩م ومع كل طالبة كرة يد عند سماع إشارة المدرس ثم تصويب الكرة فى مرمى الفريق المنافس مع عدم دخول الطالبات منطقة المرمى ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف.</p>	٥٤
<p>٥٥ (لعبة صغيرة) تقسيم الطالبات إلى فريقين متقابلين عند خط المرمى ويوضع فى المنتصف ثلاث مقاعد سويدية من فوقها كرات طبية وعند سماع إشارة المدرس تقوم كل طالبة بالتصويب على الكرات الطبية محاولة إسقاطها ويفوز الفريق الذى يسقط أكبر عدد من الكرات الطبية.</p>		

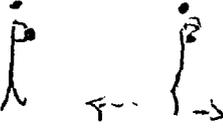
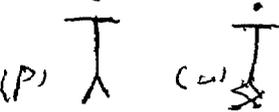
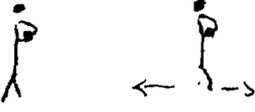
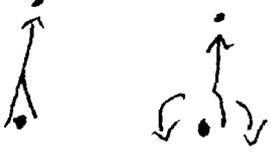
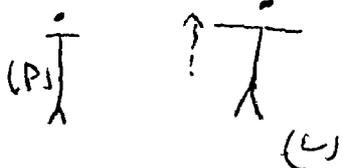
	<p>٥٦ تقسيم الطالبات إلى فريقين على شكل قاطرتين خارج منطقة ال ٩م ومع كل منهم كرة يد وعند سماع إشارة تبدأ كل طالبة بالتصويب على إحدى الكرتين الطبيبتين الموضوعتين بجانب كل قائم ويفوز الفريق الذى يصيب الكرة الطبية أكبر عدد فى زمن ٥,٥ اق.</p>
	<p>٥٧ (لعبة صغيرة) تقسيم الطالبات فريقين يصطف كل منهم على خط ال ٩م ومع كل منهم كرة يد ويقف المدرس عند خط المنتصف ليقوم بدحرجة كرة طبية على طول خط المنتصف لتقوم الطالبات بالتصويب عليها.</p>
	<p>٥٨ (لعبة صغيرة) تقسيم الطالبات إلى فريقين كل فريق يقف على خط ال ٦م ومع كل طالبة كرة يد وفى منتصف الملعب حاجزان مقلوبان وعند سماع إشارة المدرس تقوم كل طالبة بتصويب الكرة محاولة تعديتها من أسفل الحاجز ويفوز الفريق الذى يقوم بتعدية الكرة من أسفل الحاجز أكبر عدد.</p>
	<p>تمرينات القدرة العضلية:</p>
	<p>٥٩ (الوقوف مواجه أحد القمعين بالجانب. الذراعين بجانب الجسم) الوثب بالقدمين لتعدية لقمع الأول ثم القمع الثانى.</p>
	<p>٦٠ (جلوس طويلاً. مواجه) أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس.</p>

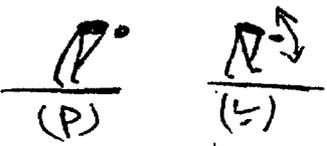
	<p>أ-تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس.</p> <p>ب-يستقبل الكرة والرجوع للخلف بالجذع ليمتص قوة التمريرة وسرعتها ثم رفع الجذع عالياً وتمرير الكرة مرة أخرى.</p>
	<p>٦١ (وقوف. الظهر مواجهة. خطوط مرسومة على الأرض على مسافات مناسبة) الوثب جانبا عاليا ثم رفع ركبة الرجل الأخرى خلفا عاليا بالتبادل.</p>
	<p>٦٢ (وقوف فتحا. انثناء الركبتين نصفاً لمس الرقبة) الوثب عاليا بمد الركبتين كاملا ودفع الأرض بالقدمين.</p>
	<p>٦٣ (وقوف. تثبيت كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام.</p>
	<p>٦٤ (وقوف. الركبتين أثناء نصفاً. مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا مع دوران الحبل أماما أو خلفا.</p>

	<p>٦٥ (وقوف. الجنب مواجه للمقعد المقلوب. حمل كرة باليدين) تبادل الوثب على جانبي المقعد.</p>
	<p>٦٦ (وقوف مواجه مجموعة من الحواجز) الوثب اماما بالقدمين.</p>
	<p>٦٧ (وقوف. الجنب مواجه للمقعد السويدي) الجرى مع تعدية المقعد بالرجل اليمنى جهة اليمين واليسرى جهة اليسار.</p>
	<p>٦٨ (وقوف مواجه مقعد سويدي ومجموعة من الكرات) الجرى اماما والارتقاء بإحدى القدمين من فوق المقعد والخطو من فوق الكرات.</p>
	<p>٦٩ (وقوف مواجه الزميل على مسافة أحد الزميلين. مسك كرة طبية أمام الصدر باليدين) تبادل تمريرة الكرة بأقصى سرعة اليدين للزميل.</p>
	<p>٧٠ (وقوف ثبات الوسط. كرة طبية) بين القدمين الوثب ثلاث مرات وفي المرة الرابعة عمل لفة لليمين.</p>

	<p>٧١ (وقوف كرة طبية ممسوكة بين القدمين) الوثب عاليا في المكان ثلاث مرات وفي المرة الرابعة يتم قذف الكرة عاليا وتلتقط بالكفين ويتم الضغط خلفا ثلاث مرات ثم ثنى الجذع اماما أسفل لوضع الكرة بين القدمين.</p>
	<p>٧٢ (وقوف مواجه. خطوط مرسومة على الأرض على مسافات مناسبة) الخطو اماما عاليا بالتبادل فالحجل اماما عاليا بالرجل الأخرى بالتبادل.</p>
	<p>٧٣ (نصف قرفصاء) الوثب للأمام ولأعلى وثنى الركبتين كاملاً.</p>
	<p>٧٤ (جلوس طويل. كرة طبية بجانب القدم) تبادل نقل القدمين على جانب الكرة مع تحريك الذراعين والجذع بعكس اتجاه الحركة.</p>
	<p>٧٥ (وقوف. مسك كرة طبية بين القدمين) الوثب وقذفهما عاليا لالتقاطها من أمام الجسم.</p>
<p>القوة العضلية؛ أ- تمارين للذراعين.</p>	
	<p>٧٦ (وقوف فتحة لأقصى مدى. الذراعان) اماما واليدين على الأرض ميل الضغط على اليدين والمنكبين.</p>

	<p>٧٧ (انبطاح مائل) ثنى الركبتين نصفًا بزاوية قائمة مع الساقين للوصول إلى وضع الجثو الأفقي.</p>	٧٧
	<p>٧٨ (وقوف مواجه. اليدين على كتفين الزميلة) محاولة دفع الزميلة من الكتفين.</p>	٧٨
	<p>٧٩ (وقوف. مسك الكرة الطبية باليدين) رمى الكرة بيد واحدة لأعلى ثم لقفها.</p>	٧٩
	<p>٨٠ (وقوف مواجه. الكرة الطبية مع أحد الطالبات) تمرير الكرة صدرية باليدين إلى الزميل (:).</p>	٨٠
	<p>٨١ (وقوف-مواجه-الكرة الطبية مع إحدى الطالبات) تمرير الكرة بيد واحدة إلى الزميل (:).</p>	٨١
	<p>٨٢ (وقوف مواجه-الكرة الطبية مع أحد اللاعبين) تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس إلى الزميلة (:).</p>	٨٢
	<p>٨٣ (جلوس طويل مواجه-الكرة الطبية مع أحد اللاعبين) تمرير الكرة باليدين إلى الزميل (:). ب-تمرينات للرجلين:</p>	٨٣
	<p>٨٤ (وقوف) الحجل اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما وثنيها خلفا.</p>	٨٤

	<p>(وقوف.مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر) الوثب اماما وخلفاً.</p>	٨٥
	<p>(وقوف.الذراعان جانبا) الوثب لأعلى مع تبادل تقاطع الرجل الخلفية الأمامية.</p>	٨٦
	<p>(وقوف.مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر) الوثب بالقدمين على الجانبين.</p>	٨٧
	<p>(وقوف. وضع الكرة الطبية بين القدمين) الوثب خلفا.</p>	٨٨
	<p>(وقوف. وضع الكرة الطبية بين القدمين) تبادل الوثب على الجانبين.</p>	٨٩
	<p>(وقوف) الوثب على المشطين فتحا مع رفع الذراعين جانبا.</p>	٩٠

		ج- تمرينات للجذع:	
		(وقوف. مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر) ميل الجذع خلفا.	٩١
			
		(وقوف فتحا. الذراعان عاليا. مسك الكرة الطبية باليدين) ثنى الجذع جانبا بالتبادل.	٩٢
			
		(وقوف فتحا. الذراعان عاليا. مسك الكرة الطبية باليدين) تبادل ثنى الجذع جانبا لمس الأرض بالكرة.	٩٣
			
		(جنو. فتحا- لمس الرقبة) تبادل ثنى الجذع جانبا مع الذراع أسفل.	٩٤
			
		(وقوف. فتحا. مسك الساقين باليدين. انحناء) ثنى الجذع مع الضغط أسفل.	٩٥
			
		(وقوف) ثنى الركبتين نصفًا مع رفع الجذع قليلا عن الأرض قوة عضلات الرجلين.	٩٦

	الجلد الدورى التنفسى:	
	العدو حول ملعب كرة اليد (٥ دقائق)	٩٧
	العدو حول ملعب كرة اليد (١٠ اق)	٩٨
	العدو حول ملعب كرة اليد (٥ اق).	٩٩
	العدو حول ملعب كرة اليد (٢٠ اق).	١٠٠
	الجرى حول خطوط الملعب مع ذكر الخطوط.	١٠١
	العدو حول ملعب كرة اليد بسرعة متوسطة (٣ دورات).	١١٣
	العدو حول ملعب كرة اليد بسرعة متوسطة (٥ دورات).	١١٤

ملحق رقم (١٤)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة
للاختبارات البدنية (قيد البحث) والقياسات الانثروبومترية

ملحق رقم (١٣)

**استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة للاختبار المعرفي
والاختبارات المهارية (قيد البحث)**

ملحق رقم (١٤)

**استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبة
والاختبارات النفسية**

ملحق رقم (١٥)

الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب الإدخال

توصيف الوحدات التعليمية بأسلوب الإدخال

سلسل الوحدات	موضوع الوحدة		عام	سلوكي	عدد الدروس	مكونات الدرس	الدروس	المستخدمة بالرسائل الأدوات والرسائل
	موضوع الوحدة	مكونات الدرس						
الأولى	ركيزة الوحدة استقبال الكرات	أ- تلق الكرات (المال) المنخفضة ب- التقاط الكرات المحرجة من الجانب.	حركي معرفي وجداني	4 4 4	4	تهيئة عامة	- محتوى على تمرينات لاطالة المعضلات ومرونة المفاصل لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل وتنشيط الدورة الدموية	- حركات يد - أفعال - حواجز. - أحلام. - مقاعد سويدية. - أطواق. - حركات طبية. - سلم قفز. - حبال. - وسيلة عرض (الفلان) - فيديو. - شرائط فيديو مسجل عليها ككتيك ومراحل الأداء لكل مهارة على حدة. - ورق المعيار.
الثانية	ركيزة الوحدة التخطيط	أ- التمرير البنولي للأمام. ب- التمرير البنولي للجانب. ج- التمرير البنولي للخلف	حركي معرفي وجداني	4 4 4	4	تهيئة خاصة	مجموعة من التمرينات الموضحة بملحق رقم (11) ويحتوي على 11 تمرين للتمهية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة كرة اليد (السرعة-المرونة-القوة- القدرة-التحمل-الدقة-الرشاقة).	- مجموعة من التمرينات الموضحة بملحق رقم (11) ويحتوي على 11 تمرين للتمهية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة كرة اليد (السرعة-المرونة-القوة- القدرة-التحمل-الدقة-الرشاقة).
الرابعة	ركيزة الوحدة التصويب	أ- التصويب العالي	حركي معرفي وجداني	4 4 4	4	الختام	- تمرينات تهيئة	- تمرينات تهيئة

(٢)

الوحدة التعليمية الأولى

-الإطار العام للوحدة

-الدروس

-ورق المعايير

الوحدة التعليمية الأولى

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوع الوحدة: استقبال الكرات

أ- لقف الكرات (العالية - المنخفضة).

ب- النقاط الكرات المدحرجة من الجانب.

الأهداف:

١- معرفى:

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارات استقبال الكرات.

٢- حركى:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارات استقبال الكرات.

٣- وجدانى:

اكتساب اتجاهات وقيم مرغوبة.

المحتوى:

يتضمن المحتوى الآتى:

- مهارات ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارات استقبال الكرات (لقف الكرات العالية والمنخفضة، النقاط الكرات المدحرجة من الجانب) والتي تتركز فى النقاط التالية:

أ- توجيه النظر اتجاه الكرة. ب- مد الذراعين فى اتجاه الكرة.

ج- انتشار أصابع اليد وارتخائها. د- تباعد القدمين لتوسيع قاعدة الارتكاز.

هـ- الهبوط على القدمين معاً. و- وضع الكرة أمام الجسم لتأمين الكرة من المنافس

- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب التدريب فى التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية:

أ- الاعتماد على النفس. ب- الطموح - الدافعية.

(٤)

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارات الاستقبال على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب التدريب.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- مقاعد سويدية.
- حبال وثب.
- كرات طبية.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارات استقبال الكرات.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب الإدخال في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

- ١- تقوم الطالبة في ضوء ورقة المعيار باتخاذ القرار حول المستوى الذي ستبدأ منه الأداء والذي يتناسب مع قدراتهما.
- ٢- تنتقل الطالبة من مستوى إلى مستوى أعلى بعد اجتياز مستوى الأداء.
- ٣- يجب على الطالبة أن تستمر في الأداء إلى أن تصل لمستوى الإتقان في المستوى الرابع.
- ٤- تقوم الطالبة بالتقويم الذاتي لمستوى أدائها وفقاً لمحددات ورقة المعيار.
- ٥- دور المعلم ملاحظة وتوجيه الطالبة وتقديم التغذية الراجعة على القرارات التي تتخذها الطالبة فقط (تغذية راجعية محايدة).

عدد الدروس :

(٤) أربعة دروس تتضمن مواقف ومهام تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ تطبيقات.

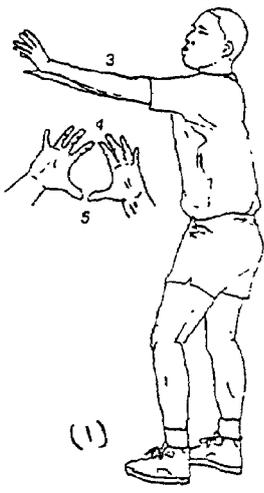
الإسم:	الأسلوب المستخدم / أسلوب الإدخال
التاريخ:	الموضوع العام: كرة يد
	الموضوع الخاص: إستلام ولقف الكرات (العالية)

توجيهات للطالبة :

- ١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة إستلام ولقف الكرات العالية.
- ٢- العوامل المحددة لدرجة الصعوبة.
- أ- مسافة التمرير. ب- وزن الأداة ج- عدد التكرارات.
- ٣- ضعى علامة (√) على المستوى الذى يمثل نقطة البداية لك.

الهدف السلوكي:

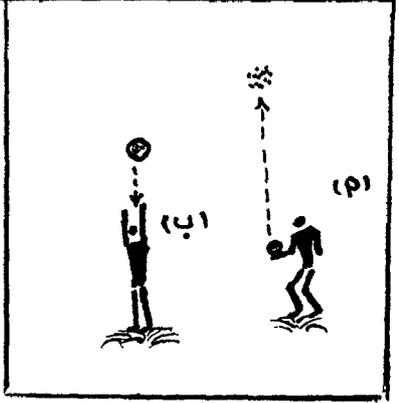
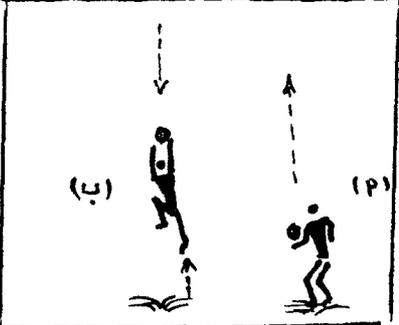
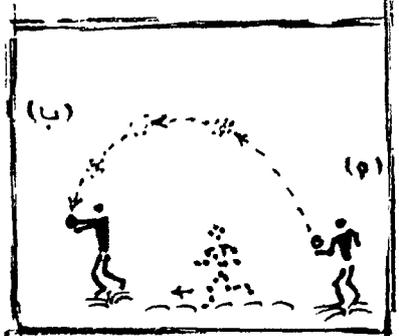
- ١- أن تتعرف الطالبة على النواحي الفنية للمهارة.
- ٢- أن تؤدى الطالبة استلام ومسك الكرة (العالية).

م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	- أنظري إلى الاتجاه المرسل منه الكرة إليك.	 <p>(١)</p>	<p>يشير الابهامان تجاه بعضهما للداخل أثناء إستلام الكرة. حيث تكون اليدان شكلا مخروطيا" يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدى بالتالى الى حسن استقبالها.</p>
٢	- قفى مستعدة لإستلام الكرة كما فى الشكل		
٣	رجل للأمام وأخرى للخلف والذراعان فى جانب الجسم وتبعد عن الجانبان قليلاً والنظر للأمام.		
٤	- افردى الذراعين بإرتخاء فى اتجاه الكرة بحيث تكون الأصابع متخذة شكل الكرة ومرتخية ومنتشرة على الكرة والقدم اليمنى أماماً.		
٥	- عند إستلام الكرة يتم سحب الذراعين للخلف لأمتصاص الكرة وقوتها.		
	- أرجعى القدم اليمنى (الأمامية) خطوة للخلف مع سحب الذراعين للخلف بحيث تكون ملصقة بجانب الجسم.	 <p>(٢)</p>	<p>مراعاة أن يكون القدمين فى وضع صحيح حيث تكون القدم التى يتم عندها اللقف فى الخلف والأخرى فى الأمام سواء من الثبات أو الجرى وذلك لإيجاد مجال لامتصاص قسوة الكرة بحركة الذراعين معها.</p>
		 <p>(٣)</p>	

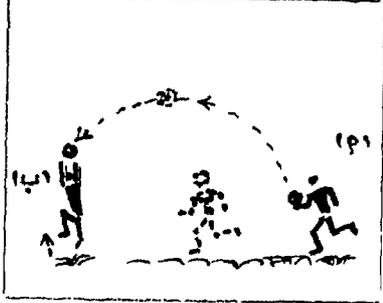
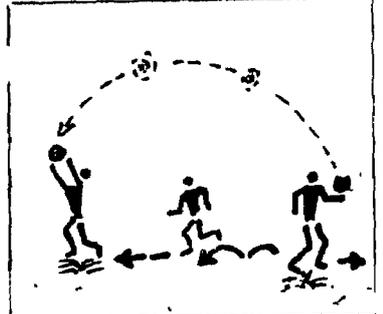
تعلم مهارة لقف الكرات العالية باستخدام أسلوب الإدخال

المستوى الأول:	المستوى الثاني:	المستوى الثالث:	المستوى الرابع:
<p>- ارمي الكرة لأعلى ثم لقفها قبل سقوطها على الأرض في المكان.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة لأعلى في المكان ثم لقفها قبل نزولها من الهواء.</p>
<p>- ارمي الكرة لأعلى ثم لقفها قبل نزولها من الهواء.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>
<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>
<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>	<p>- ارمي الكرة مع رسي الكسرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من أعلى.</p>

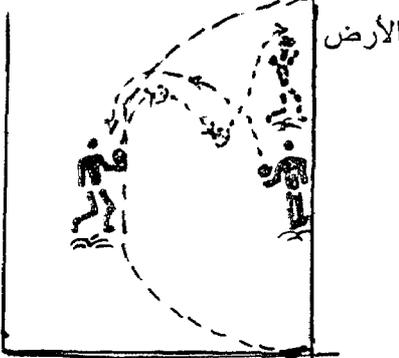
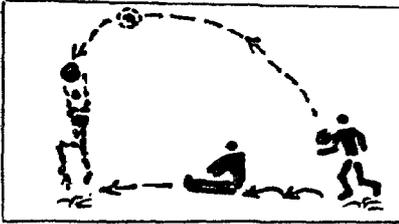
لقف الكرات العالية في مستوى (الصدر أو الرأس أو أعلى من مستوى الرأس)

درجة التكديك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الأول
	٢٠ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - رمى الكرة باليد اليمنى - الحفاظ على شكل الأداء الصحيح بحيث تكون الأصابع منتشرة ومرتخية مع تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكون شكل مثلث. 	<p>- ارمى الكرة لأعلى ثم لقفها قبل سقوطها على الأرض في المكان</p> 
	١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب للقف الكرة قبل نزولها واستلامها من أعلى نقطة مع الهبوط على قدمين. 	<p>- ارمى الكرة لأعلى ثم الوثب عالياً للقف الكرة من أعلى الرأس</p> 
	٩ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - حافظى على سرعة الجرى مع مد الذراعين تجاه الكرة وارتخاء مفصل المرفقين وارتخاء الأصابع وانتشارها. 	<p>- ارمى الكرة لأعلى وللأمام ثم والجرى بسرعة للقفها قبل نزولها على الأرض.</p> 

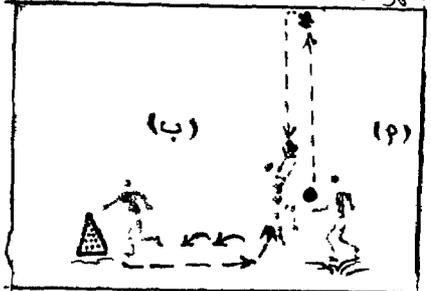
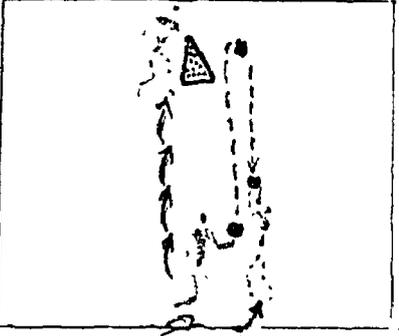
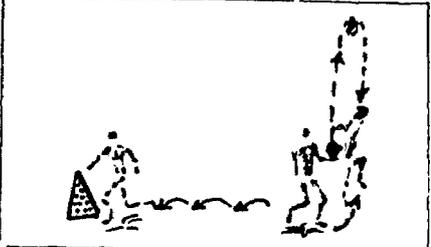
تابع لقف الكرات العالية فى مستوى (الصدر أو الرأس أو أعلى من مستوى الرأس)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثانى
	٩ مرات	- حافظى على سرعة الجرى. - مد الذراعين فى اتجاه الكرة والنظر على الكرة.	- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها أثناء نزولها من أعلى. 
	١٠ مرات	- أرمى الكرة لأعلى وفى اتجاه الجرى مع الدوران بالجسم فى اتجاه الجرى يمين/ يسار مع مراعاة تكنيك الأداء الصحيح لتمريض واستلام الكرة.	- الجرى المتعرج مع رمى الكرة فى اتجاه الجرى ولقفها أثناء نزولها من أعلى. 
	١٥ مرة	- رمى الكرة للخلف مسافة (٣ متر) والدوران للخلف للقفها محاولة لقف الكرة قبل نزولها. - مراعاة الأداء الصحيح كما هو فى اشتراطات التمرين الأول.	- ارمى الكرة خلفاً والجرى للقف الكرة أثناء نزولها من الهواء. 

تابع لقف الكرات العالية في مستوى (الصدر أو الرأس أو أعلى من مستوى الرأس)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثالث
	١٥ مرة	- الجرى فى اتجاه اليمين ثم لقف الكرة من مستوى أعلى من الرأس قبل نزولها على الأرض والعكس بعد ارتدادها من الأرض.	- قومى بالجرى المتعرج مع رمى الكرة لأعلى وفى اتجاه الجرى ولقفها بعد ارتدادها من الأرض قبل نزولها على الأرض بالتبادل 
	٢٠ مرة	- مد الذراعين فى اتجاه الكرة والنظر على الكرة. - النظر على كرة الزميله مع رمى الكرة بجانب الجسم بقوة.	- كل طالبان إحداهما عند خط المرمى والأخرى عند خط ٦م ومع كل منهما كرة تقوم كل منهما برمى الكرة بجانبها ثم الجرى أماماً للقف كرة الزميله بعد ارتدادها من الأرض 
	١٥ مرة	- أرمى الكرة لأعلى مسافة تسمح بالجلوس الطويل ثم القيام للقف الكرة بالشكل الصحيح للاداء	- قومى برمى الكرة لأعلى ثم عمل جلوس الطويل والقيام للقف الكرة أثناء نزولها. 

تابع لقف الكرات العالية في مستوى (الصدر أو الرأس أو أعلى من مستوى الرأس)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الرابع
	٢٠ مرة	- رمى الكرة لأعلى ارتفاع مناسب للجري ولمس القمع والرجوع لاستقبال الكرة.	- ارمى الكرة لأعلى فى المكان والجري للمس القمع (الأمامى) والرجوع للقف الكرة أثناء نزولها من الهواء. 
	٢٠ مرة	- الحفاظ على شكل الأداء الصحيح بحيث تكون الأصابع منتشرة ومرتخية مع تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكون شكل مثلث.	- ارمى الكرة لأعلى فى المكان ثم الجرى للمس قمع (جانبى) والرجوع للقف الكرة أثناء نزولها من الهواء. 
	١٥ مرة		- ارمى الكرة لأعلى فى المكان ثم الجرى خلفاً للمس قمع بالخلف والرجوع للقف الكرة قبل نزولها على الأرض. 

توصيف الوحدات التعليمية بأسلوب التدريب

سلسل الوحدات	موضوع الوحدة		الأهداف			الدروس			الأدوات والوسائل المستخدمة بالوحدات
	موضوع الوحدة	الموضوعات	عام	سلوكي	عدد الدروس	مكونات الدرس	المحتوى		
الأولى	استقبال الكرات	أ- تلقف الكرات (العالي المنخفضة) ب- التقاط الكرات المحرجة من الجانب.	حركي معرفي وجداني	4 4 4	4	تهيئة عامة	- محتوى على تمارين لاطالة المضلات ومرونة المفاصل لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل وتبسيط الدورة الدموية	- كرات يد - أكمام - حواجز. - ألعاب. - مفاصل سويدية. - أطواق. - كرات طبية. - سلم قفز. - جبال. - وسيلة عرض (تلفاز) - فيديو. - شرائط فيديو مسجل عليها كتيك ومراسل الأداء لكل مهارة على حده. - ورق المعيار.	
									مجموعة من التمرينات الموضحة بملحق رقم (11) ويحتوي على 14 تمرين لتقوية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد (السرعة-المرونة-القوة- القدرة-التحمل-الدقة-الرشاقة).
الثانية	التصويب	أ- التصويب البنولي للأمام. ب- التصويب البنولي للجانب. ج- التصويب البنولي للخلف	حركي معرفي وجداني	3 3 3	3	نتيجة خاصة	مجموعة من التمرينات الموضحة بملحق رقم (11) ويحتوي على 14 تمرين لتقوية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد (السرعة-المرونة-القوة- القدرة-التحمل-الدقة-الرشاقة).	- تمرينات تهيئة	
									تم تقديمها في صورة مهام تعليمية وفقاً لطبيعة وأسس كل مهارة (مفتوحة - متغلقة).
الرابعة	التصويب	تصويب الوثب العالي	حركي معرفي وجداني	1 1 1	1	الختم	- تمرينات تهيئة		
								تم تقديمها في صورة مهام تعليمية وفقاً لطبيعة وأسس كل مهارة (مفتوحة - متغلقة).	

(٢)

الوحدة التعليمية الأولى

-الإطار العام للوحدة

-الدروس

-ورق المعايير

الوحدة التعليمية الأولى

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوع الوحدة: استقبال الكرات

أ- لقف الكرات (العالية - المنخفضة).

ب- النقاط الكرات المدحرجة من الجانب.

الأهداف:

١- معرفى:

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارات استقبال الكرات.

٢- حركى:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارات استقبال الكرات.

٣- وجدانى:

اكتساب اتجاهات وقيم مرغوبة.

المحتوى الدراسى:

يتضمن المحتوى الآتى:

- مهارات ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارات استقبال الكرات (لقف الكرات

العالية والمنخفضة، النقاط الكرات المدحرجة من الجانب) والتي تتركز فى النقاط التالية:

أ- توجيه النظر اتجاه الكرة. ب- مد الذراعين فى اتجاه الكرة.

ج- انتشار أصابع اليد وارتخائها. د- تباعد القدمين لتوسيع قاعدة الارتكاز.

هـ- الهبوط على القدمين معاً. و- وضع الكرة أمام الجسم لتأمين الكرة من المنافس

- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب التدريب فى التدريس

ويتم التركيز فيها على النواحي التالية:

أ- الاعتماد على النفس. ب- الطموح - الدافعية.

ج- الثقة بالنفس من خلال المفهوم الجيد للذات. د- القدرة على اتخاذ القرار.

(٤)

ج- الثقة بالنفس من خلال المفهوم الجيد للذات. د- القدرة على اتخاذ القرار.

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء وتطبيق مهارات الاستقبال على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب التدريب.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- مقاعد سويدية.
- حبال وثب.
- كرات طبية.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارات استقبال الكرات.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب التدريب في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

- ١- تتحمل الطالبة مسئولية تعاقب قراراتها حيث تقوم بأداء العمل المقدم لها من المدرس.
- ٢- تتخذ القرارات التسع لمجموعة الأداء والمتمثلة في (الأوضاع- المكان- نظام الأعمال- وقت البداية للعمل- التوقيت والإيقاع الحركي- الانتهاء من العمل- الراحة- المظهر- إلقاء أسئلة التوضيح).
- ٣- دور المدرس هو التحرك بين الطالبات ليلحظ كل من الأداء في العمل وعملية اتخاذ القرار ثم يعطى التغذية الراجعة المناسبة وغالباً ما تكون فردية.

عدد الدروس :

(٤) أربعة دروس تتضمن مواقف ومهام تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ تطبيقات.

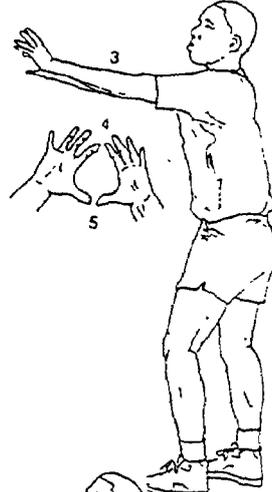
الإسم: الأسلوب المستخدم/ التدريب
 التاريخ: الموضوع العام: الاستقبال
 الموضوع الخاص: إستلام ولقف الكرات (العالية)

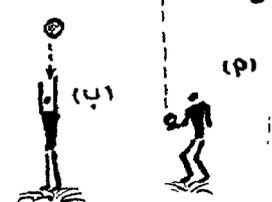
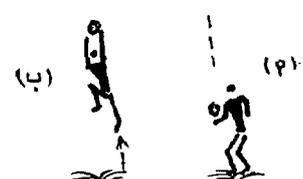
الهدف السلوكي:

- ١- أن تتعلم الطالبة النواحي الفنية للمهارة.
- ٢- أن تؤدي الطالبة استلام ولقف الكرة (العالية).

توجيهات للطالبة :

- ١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة لقف الكرات العالية.
- ٢- ضعى علامة (٧) أمام العمل المتكامل.

م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	<p>-عزيزتى الطالبة عليك بقراءة التدريبات التالية وتنفيذها بشكل صحيح وبجدية كما يجب عليك تسجيل ما قمت به فى خانة أداء العمل.</p> <p>١ - اتخذى المكان المناسب بما يحقق الاستلام الجيد للكرة.</p>		<p>تكون الأصابع مفتوحة ومرتخية وهى منتشرة على الكرة أثناء استلامها.</p>
٢	<p>٢ - اتجاه نظرك يكون على الكرة ومسار طيرانها.</p>		<p>تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكون شكل مثلث.</p>
٣	<p>٣ - مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلى المرفقين بحيث تشير أطراف الأصابع إلى أعلى وفى اتجاه الكرة.</p>		<p>- يجب سحب الذراعين للخلف مع أخذ خطوة للخلف وذلك لامتناس سرعة.</p>
٤	<p>٤ - تباعد الأصابع قليلاً بحيث يشير الإصبعان الإبهامان تجاه بعضهما مكوناً شكلاً قمعياً حتى يمنع سقوط الكرة من اليدين.</p>		<p>حده وقوة الكرة.</p>
٥	<p>٥ - عند استلامك للكرة اسحبى الذراعين للخلف مع أخذ خطوة بالرجل الأمامية للخلف لامتناس قوة الكرة وتقليل</p>		<p>حده وقوة الكرة.</p>
٦	<p>٦ - كررى العمل السابق من (١-٥) ١٠ مرات.</p>		<p>حده وقوة الكرة.</p>

الملاحظات الإرشادية	العمل		كم العمل	وصف الأعمال الخاصة	م
	متكامل ✓	غير متكامل X			
- تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكون شكل مثلث.			١٥ مرة	١- ارمى الكرة لأعلى ثم لقفها قبل سقوطها على الأرض فى المكان.	١
					
- لقف الكرة من أعلى نقطة قبل الهبوط بالقدم على الأرض.			١٥ مرة	٢- ارمى الكرة لأعلى ثم الوثب عالياً للقف الكرة من أعلى الرأس	٢
					
- رمى الكرة من الجرى وكذلك لقفها.			٢٠ مرة	- ارمى الكرة لأعلى وللأمام ٣م والجرى بسرعة للقفها قبل نزولها على الأرض.	٣
					
- مراعاة الدوران الكامل للجسم فى اتجاه الجرى ورمى الكرة بيد واحدة.			١٥ مرة	الجرى المتعرج مع رمى الكرة فى اتجاه الجرى ولقفها أثناء نزولها من أعلى.	٤
					
- رمى الكرة لأعلى نقطة حتى تستطيع لمس للقمع والعودة للقفها			٥ مرات	- قومى برمى الكرة لأعلى ثم عمل جوس الطويل والقيام للقف الكرة أثناء نزولها.	٥
					
			١٠ مرات على شكل مجموعات	- ارمى الكرة لأعلى فى المكان والجرى للمس للقمع (الأمامى-جانبي-خلفى) والرجوع للقف الكرة أثناء نزولها من الهواء	٦

الوحدة التعليمية الثانية

- الإطار العام للوحدة

- الدروس

- ورق المعايير

الوحدة التعليمية الثانية

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: التمريرة البندولية

- أ- التمريرة البندولية للأمام.
- ب- التمريرة البندولية للخلف.
- ج- التمريرة البندولية للجانب.

الأهداف:

- ١- هدف معرفى :
دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة التمريرة البندولية.
- ٢- هدف حركى:
تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارات التمريرة البندولية.
- ٣- هدف وجدانى :
اكتساب القدرة على اتخاذ القرار وتكوين مفهوم جيد للذات.

المحتوى الدراسى:

يتضمن المحتوى الآتى :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارات التمريرة البندولية (للأمام ، للخلف، للجانب) والتي تتركز فى النقاط التالية:
أ- تأرجح الذراع الرامية كحركة البندول.
ب- تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل.
ج- يتم التمرير بمجرد تخطى الكرة جسم اللاعب.
- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب التدريب فى التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :
أ- الاعتماد على النفس.
ب- الثقة بالنفس.

ج- الطموح والدافعية.

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارات التمريرة البندولية على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب التدريب.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.

- شرائط فيديو مسجل عليها تكتيك ومراحل الأداء لمهارة التمريرة البندولية (للأمام، للخلف، للجانب).

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب التدريب في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

١- تتحمل الطالبة مسئولية تعاقب قراراتها حيث تقوم بأداء العمل المقدم لها من المدرس.

٢- تتخذ القرارات التسع لمجموعة الأداء والمتمثلة في (الأوضاع- المكان- نظام الأعمال- وقت البداية للعمل- التوقيت والإيقاع الحركي- الانتهاء من العمل- الراحة- المظهر- إلقاء أسئلة التوضيح).

٣- دور المدرس هو التحرك بين الطالبات ليلاحظ كل من الأداء في العمل وعملية اتخاذ القرار ثم يعطى التغذية الراجعة المناسبة وغالباً ما تكون فردية.

عدد الدروس :

(٣) ثلاثة درس يتضمن مواقف ومهام تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/

تطبيقات.

الدرس الأول

- هدف حوكي: أن تمرر الطالبة الكرة بتدويراً للأمام.
 هدف معروف: أن تذكر الطالبة مراحل الأداء الفني للتمريرة البدولية كما هو موضح بورقة المعيار.
 هدف وجداني: أن تكسب الطالبة بعض المهارات النفسية الجيدة.

ملاحظة	ملاحظة	عناصر الدرس
ملاحظة	ملاحظة	تهيئة عمله
ملاحظات في و	ملاحظات في و	تهيئة خاصة
		ركيزة الدرس
		المهام التعليمية
		النتائج

- الأشكال
 - الجري حول ملعب كرة اليد لمدة (١) د.
 - (وقوف) تقوس للرقبة خلفاً ثم للرقبة أماماً.
 - (وقوف) دوران الرأس:
 - (وقوف) النزاعان جانباً دوران النزاعان مع زيادة محيط الدائرة.
 تؤدي فطرية تمرينات موضحة بالأرقام التالية:
 ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦
 ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨
 ٨٠، ٧٩، ٧٨، ٧٦

- شرح المهارة كما هو موضح بورقة المعيار.
 أداء نموذج:
 ١- (تقوم الطالبة بأداء مرجحة الذراع اليمنى خلفاً ثم أماماً كحركة (البدول).
 ٢- تقوم الطالبة بأداء مرجحة الذراع الأيمن خلفاً ثم أماماً بدون كرة مع وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليسرى.
 ٣- تقوم الطالبة بأداء التمريرة البدولية للأمام مع الزميلة من التبات.
 ٤- تقوم الطالبة بأداء التمريرة البدولية للأمام مع الزميلة من الحركة.
 ٥- تقف الطالبات على شكل رؤوس مربع والضغط للأمام داخل المربع ثم التمرير البدولي للأمام المقابلة وهكذا.
 ٦- تصطف كل ثلاث طالبات على هيئة قطارات كل قطارين متواجهين بينهم م^٥ ومعهم كرة يد يتم التمرير باستخدام المرجحة والدفع للأمام وتمرر الكرة الطالبة رقم (١) إلى رقم (٤) والجري خلف القطار المعاكس
 ٧- أداء التمريرة البدولية للأمام في شكل منافسة بين ٥ طالبات

- تمريعات تهيئية
 الأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذ الدرس:
 ١- ملعب كرة يد.

٢- كرات يد.

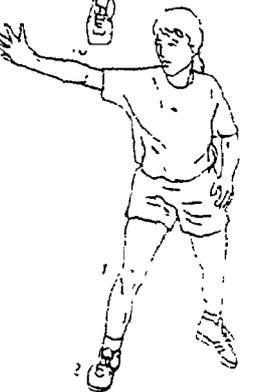
الإسم: الأسلوب المستخدم/ التدريب
 التاريخ: الموضوع العام: التمرير
 الموضوع الخاص: التمرير البندولي

الهدف السلوكي:

- ١- أن تتعلم الطالبة النواحي الفنية للمهارة.
- ٢- أن تؤدي الطالبة التمريرة البندولية (للأمام - الخلف والجانب).

توجيهات للطالبة :

- ١- الغرض من العمل: تعلم التمريرة البندولية (للأمام - الخلف - الجانب).
- ٢- ضعى علامة (٧) أمام العمل المتكامل.

م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	التمريرة البندولية للأمام والجانب: - عندما تستقر الكرة في اليد يظلى الذراع مرتخياً وممتداً.		- هي شائعة الاستخدام خاصة في المستويات العالية للاعبين وتتميز بسرعة الإنجاز.
٢	- فى المرحلة التمهيديّة للحركة الذراع للخلف ثم للأمام بسرعة كحركة البندول.		- تكون الدفع برسخ اليد.
٣	- تبدأ حركة دفع الكرة عندما تمو من جانب الجسم.		
٤	- وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى. التمرير البندولية للخلف:		
١	- تتم بتمرير الكرة إلى الزميلة الخلفية المجاورة دون قيام الممررة بدوران الجسم خلفاً. - كررى العمل السابق من (١-٤) ١٥ مرة. - كررى أداء التمريرة البندولية للخلف ١٥ مرة.		- مراعاة ضرورة توقيت الأداء وحدة التمرير وارتفاعها دون تثبيت النظر على الزميلة المستقبلية.

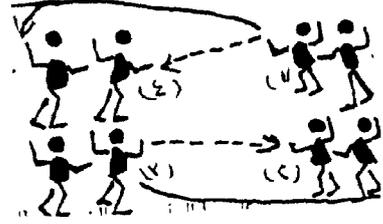
تعلم وتطبيق مهارة التمريرة البندولية للأمام باستخدام أسلوب التدريب

م	وصف الأعمال الخاصة	كم العمل	العمل		الملاحظات الإرشادية
			متكامل ✓	غير متكامل ×	
١	عزيزتى الطالبة أن أدائك للتدريبات بهمة ونشاط وتركيز يساعدك على تعلم المهارة بشكل صحيح كما يمكنك من التفوق على نفسك وزملائك لذا يجب عليك تسجيل ما قمتى به فى خانة أداء العمل. (تقوم الطالبة بأداء مرجحة للذراع اليمنى خلفاً ثم أماماً كحركة (البندول)).	٢٥ مرة			- تستقر الكرة فى اليد ويظل الذراع مرتخياً وممتداً.
٢	تقوم الطالبة بأداء مرجحة الذراع الأيمن خلفاً ثم أمام بدون كرة مع وضع القدم اليسرى أماماً عند التميرير باليمنى.	٢٠ مرة			- تتأرجح الذراع للخلف ثم للأمام بسرعة كحركة (البندول). - مراعاة تحديد توقيت الأداء وحدة التميريرة وارتفاعها دون تثبيت النظر على الزميلة المستقبلية.
٣	تقوم الطالبة بأداء التميريرة البندولية للأمام مع الزميلة من الثبات	٢٠ مرة			- وضع القدم اليسرى أماماً عند التميرير باليد اليمنى
٤	تقوم الطالبة بأداء التميريرة البندولية للأمام مع الزميلة من الحركة.	١٥ مرة			- تمرر الكرة بمجرد تخطيها لمستوى الجسم.
٥	تقف الطالبات على شكل رؤوس مربع والضغط للأمام داخل المربع ثم التميرير البندولى للأمام المقابلة وهكذا.	٢٥ مرة			- أخذ خطوتين (يمين/ شمال) ثم التميرير مع مراعاة تكتيك الأداء الصحيح للتميرير البندولى للأمام

(٢٤)

تابع تعلم وتطبيق مهارة التمريزة البندولية (للأمام) باستخدام أسلوب التدريب

ملاحظات الإرشادية	العمل		كم العمل	وصف الأعمال الخاصة	م
	متكامل ✓	غير متكامل X			
مراعاة ملاحظات التي سبق ذكرها			١٥ مرة	تصطف كل ثلاث طالبات على هيئة قطارات كل قطارين متواجهين بينهم ٥ م ومعهم كرة يد يتم التمريز باستخدام المرجحة والدفع للأمام وتمرر الكرة الطالبة رقم (١) إلى رقم (٤) والجرى خلف القطار المعاكس	٦
			٥ مرات	أداء التمريزة البندولية للأمام في شكل منافسة بين ٥ طالبات	٧



الوحدة التعليمية الثالثة

- الإطار العام للوحدة

- الدروس

- ورق المعايير

الوحدة التعليمية الثالثة

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: تنطيط الكرة في اتجاه مختلفة

الأهداف :

١- هدف معرفى :

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة تنطيط الكرة.

٢- هدف حركى:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارة تنطيط الكرة.

٣- هدف وجدانى :

اكتساب اتجاهات مرغوبة.

المحتوى الدراسى :

يتضمن المحتوى الآتى :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارة التنطيط والتي تتركز فى النقاط التالية:

أ- ارتيحاء ومرونة راس اليد لمتابعة حركة سير الكرة.

ب- دفع الكرة اتجاه الأرض بسلايميات أصابع اليد المفتوحة.

ج- توزيع النظر ما بين الكرة والملعب.

- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تنظيمية/ تدريبية تحدد لها طبيعة وأسس أسلوب التدريب فى التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :

أ- الاعتماد على النفس.

ب- الطموح - الدافعية.

ج- الثقة بالنفس من خلال مفهوم الذات الجيد.

د- القدرة على اتخاذ القرار.

(٣٣)

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارة التنطيط على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب التدريب.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- أقماع.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارة التنطيط.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب التدريب في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

- ١- تتحمل الطالبة مسئولية تعاقب قراراتها حيث تقوم بأداء العمل المقدم لها من المدرس.
- ٢- تتخذ القرارات التسع لمجموعة الأداء والمتمثلة في (الأوضاع- المكان- نظام الأعمال- وقت البداية للعمل- التوقيت والإيقاع الحركي- الانتهاء من العمل- الراحة- المظهر- إلقاء أسئلة التوضيح).
- ٣- دور المدرس هو التحرك بين الطالبات ليلاحظ كل من الأداء في العمل وعملية اتخاذ القرار ثم يعطى التغذية الراجعة المناسبة وغالباً ما تكون فردية.

عدد الدروس :

(٣) ثلاثة يتضمنان مواقف ومهام تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ تطبيقات.

(٣٤)

المدرس الأول

هدف موكو: أن تودى الطالبة مهارة التخطيط.
هدف معرفي: أن تذكر الطالبة مراحل الأداء الفني للتخطيط الكرة.
هدف وجداني: تتخذ الطالبة القرار حول المستوى الذي تبدأ منه عملية التعلم.

ملاحظات	المرحلة	الأشياء	عناصر الدرس
الطالبات في الانتشار حر في أماكن متفرقة		<p>- الجري بطول الملعب مع تغير اتجاه الجري يميناً ويساراً. - نفس التمرين السابق مع رمي الكرة للأمام لأعلى واستلامها بطول الملعب. توزي الطالبة تمرينات الأرقام التالية: ١٠٥ ٥٢٠٥١٤٤٧٤٤١ ٩٠٧٠٢٠١ ٥٧</p>	تهيئة خاصة (تحمل) (رشاقة) (مدرونة) (ثقة)
		<p>- شرح المهارة كما هو موضح بورقة المعيار. - أداء نموذج للمهارة.</p>	ركيزة الدرس
		<p>١- تجلس الطالبات في وضع الجلوس طولاً فتحاً وتضع كل مهن الكرة أمامها بين الرجلين ثم تبدأ في تخطيطها حتى ترتفع عن الأرض باليد اليمنى ثم اليسرى. ٢- من وضع الجلوس طولاً تقوم الطالبة بتخطيط الكرة باليد اليمنى خارج الرجل اليسرى. ٣- التريب السابق باليد اليسرى خارج الرجل اليسرى. ٤- (وقوف) ثني ومد الركبتين مع عمل تخطيط الكرة. ٥- من الوقوف عمل تخطيط الكرة والوصول لوضع الجلوس الطويل. ٦- تقوم الطالبة بتخطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة كل (٥) عدات. ٧- تخطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلم</p>	المهام التعليمية
		تدريبات تهيئة	الخاتمة

الأوقات والوسائل اللازمة لتنفيذ الدرس:
١- كرات يد.

الأسلوب المستخدم / أسلوب التدريب

الإسم:

الموضوع العام: كرة يد

التاريخ:

الموضوع الخاص: مهارة التنطيط

الهدف السلوكي:

١- أن تتعلم الطالبة النواحي الفنية للمهارة.

٢- أن تؤدي الطالبة مهارة التنطيط.

توجيهات للطالبة :

١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة التنطيط.

٢- ضعى علامة (√) أمام العمل المتكامل.

م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	- قمي بتنطيط الكرة بالدفع المنتابح للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد والرسغ .		- يستخدم التنطيط لتجدد الثلاث ثوان أو ثلاث خطوات.
٢	- بدك التي تقوم بالتنطيط تقابل بعد ارتدادها من الأرض بالأصابع والرسغ نم تتابع الكرة إلى أسفل لدفعها واليد الأخرى الخالية من التنطيط مثبتة من الكوع ونعمل على حماية الكرة وحفظ النوازن.		- يجب أن تكون الحركة من رسغ البد وسلامات الأصابع المفتوحة والتي تقابل أعلى الكره عند ارتدادها من الأرض.
٣	- أصبع بدكي التي تقوم بتنطيط الكرة يجب أن تشير إلى الأمام في اتجاه حركة وتكون متباعدة وذلك للبطرة على أكبر مسافة على الكرة.		- يكون التنطيط بيد واحدة.
٤	- رأسك عالياً والتركيز على الملعب وتحركات الخصم والنظر إلى الكرة من أن لآخر.		- يتم التركيز على حركة رسغ اليد لمناعبة حركة سير الكرة مع مراعاة ارتخائه ومرونته.

ملاحظات إرشادية	التسلسل الحركي للمهارة	وصف الأعمال الخاصة	م
- النظر موزع على الكره والملعب والخصم.		- جذعك يميل إلى الأمام عادة بين المدافع والكرة.	٥
		- تكون إحدى قدميك متقدمة على الأخرى ويكون هناك انثناء خفيف في الركبتين.	٦
		- الكرة بجوار جسمك وإلى الأمام قليلاً.	٧
		- أثناء السطوط يكون مكان نطوط الكره خارج قدمك الأمامية.	٨
		- في حالة استخدام يدك اليسرى فومي تتعبذ نفس الخطوات السابقة.	٩
		- كررى العمل السابق (١-٩) على مجموعتين بينهم فترة راحة ٢ق.	

تعلم وتطبيق مهارة التنطيط باستخدام أسلوب التدريب

م	وصف الأعمال الخاصة	كم العمل	العمل		الملاحظات الإرشادية
			متكامل ✓	غير متكامل ×	
	عزبرنى الطالبة هذه المهارة من أهم المهارات فى رياضة كرة اليد وتؤكدى أن اجتهادك فى تعلم المهارة يمكنك من التفوق فكونى جادة فى جمع تدريباتك التى تطلب منك:				
١	نجلس الطالبات فى وضع الجلوس طولاً فتحا ونصع كل منهن الكرة أمامها بين الرجلين ثم نبدأ فى تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض باليد اليمنى ثم اليسرى.	٤٠ مرة			- مراعاة توزيع ما بين الكرة والملعب.
٢	من وضع الجلوس طولاً تقوم الطالبة بتنطيط الكرة باليد اليمنى خارج الرجل اليمنى.	٣٠ مرة			- مراعاة أن يكون التنطيط بيد واحدة ويكون تنطيط الكرة خارج القدم المشابهة للند المستخدمة للتنطيط وللأمام.
٣	التدريب السابق باليد اليسرى خارج الرجل اليسرى.	٣٠ مرة			
٤	(وقوف) ثنى ومد الركبتين مع عمل تنطيط الكرة	٣٠ مرة			
					- التركيز على حركه رسغ اليد لمتابعة حركة سير الكرة.

الوحدة التعليمية الرابعة

- الإطار العام للوحدة

- الدروس

- ورق امعاير

الوحدة التعليمية الرابعة

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: التصويب بالوثب العالى

الأهداف :

١- هدف معرفى :

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة التصويب بالوثب العالى.

٢- هدف حركى:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارة التصويب بالوثب العالى.

٣- هدف وجدانى :

اكتساب اتجاهات وقيم اجتماعية مرغوبة.

المحتوى الدراسى :

يتضمن المحتوى الآتى :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارة التصويب بالوثب العالى واللى تتركز فى النقاط التالية:
 - أ- عدم المبالغة فى حركة رسع اليد.
 - ب- مراعاة طول خطوة الاقتراب الأخير.
 - ج- الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية.
 - د- الهبوط على نفس قدم الارتقاء بعد التصويب.
- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تنظيمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب التدريب فى التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :
 - أ- الاعتماد على النفس.
 - ب- الطموح- الثقة بالنفس.
 - ج- الدافعية.
 - د- القدرة على اتخاذ القرار.

- مهام متنوعة محددة لمستويات التعليم تتركز حول تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارة التصويب بالوثب العالي على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب التدريب.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- مقاعد سويدية.
- أقماع.
- كرات طبية.
- سلم قفز.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارة التصويب بالوثب العالي.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

- يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب التدريب في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

- ١- تتحمل الطالبة مسئولية تعاقب قراراتها حيث تقوم بأداء العمل المقدم لها من المدرس.
- ٢- تتخذ القرارات التسع لمجموعة الأداء والمتمثلة في (الأوضاع- المكان- نظام الأعمال- وقت البداية للعمل- التوقيت والإيقاع الحركي- الانتهاء من العمل- الراحة- المظهر- إلقاء أسئلة التوضيح).
- ٣- دور المدرس هو التحرك بين الطالبات ليلحظ كل من الأداء في العمل وعملية اتخاذ القرار ثم يعطى التغذية الراجعة المناسبة وغالباً ما تكون فردية.

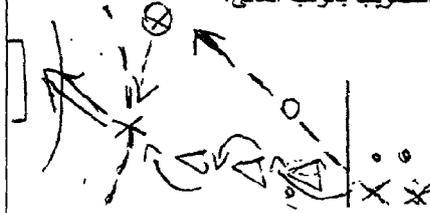
عدد الدروس :

- (٦) ستة دروس يتضمنان مواقف ومهام تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/

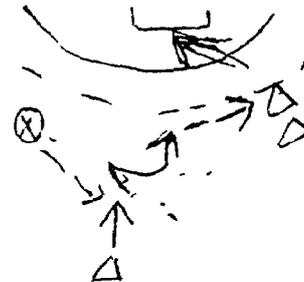
تطبيقات.

تدريبات للإتقان مهارة التصويب بالوثب العالي

م	وصف الأعمال الخاصة	كم العمل	العمل		الملاحظات الإرشادية
			متكامل ✓	غير متكامل X	
١	تقف الطالبات في قاطرة عند منتصف الملعب ومع كل منهما كرة يد وأمامهم (٦) أقماع يبعد كل منهم على الآخر مسافة (١,٥)م تقوم الطالبة بتمرير الكرة إلى المدرس عند خط الـ٩م ثم تقوم بالجرى الحزوني من بين الأقماع ثم تستلم الكرة من المدرس وتقوم بالتصويب بالوثب العالي.	١٠ مرات			الجرى المتعرج بين الأقماع - الاقتراب من خط الـ٩م واستلام الكرة من المدرس.
٢	تقف الطالبات قاطرة عند خط المنتصف ومع كل منهم كرة يد وأمامهم (١٢) قمع على شكل قاطرتين يبعد كل قمع عن الآخر من الأمام والجانب (١,٥)م وتقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتنطيط الكرة من بين الأقماع ثم التصويب بالوثب العالي على المرمى.	٥ مرات			- استخدام اليدين في تنطيط الكرة بالتبادل ثم الاقتراب عند خط الـ٩م مع مراعاة تكتيك الأداء الصحيح لمهارة التصويب بالوثب العالي.
٣	تقف الطالبات قاطرة عن خط الـ٩م ثم تقوم كل طالبة برمي الكرة للأمام ولأعلى لتسقط داخل منطقة الـ٩م ثم تجرى الطالبة بأقصى سرعة للقف الكرة والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة الـ٦م.	١٥ مرات			- رمي الكرة إلى أعلى داخل منطقة الـ٩م استلام الكرة والاقتراب بالتصويب بالوثب العالي. - عدم لمس خط الـ٦م قبل ترك الكرة اليد.
٤	تقف طالبتان متواجهتان كل منهما في منطقة الـ٩م تقوم الطالبتان برمي الكرة عالياً ثم تقومان بالجرى بأقصى سرعة لتستلم كل منهما كرة الأخرى قبل نزولها على الأرض مرة أخرى وتقومان بالتصويب من الوثب على المرمى.	٥ مرات			



الملاحظات الإرشادية	العمل		كم العمل	وصف الأعمال الخاصة	م
	غير متكامل X	متكامل V			
مراعاة تكتيك الأداء الصحيح لمهارة التصويب بالوثب العالي.			١٠ مرات	تقف الطالبات في شكل قاطرة عند الجانب الأيمن من خط المرمى ويقف المدرس في منتصف الملعب عند الجانب الأيسر تقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتمرير الكرة لى المدرس وعلى المدرس دحرجة الكرة على الأرض بسرعة فى اتجاه خط الـ ٩م لتقوم الطالبة بالنقاطها والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة الـ ٩م.	٥
			١٠ مرات	تقوم الطالبة باستلام الكرة من المدرس ثم التخطيط ثم الجرى للوثب من فوق مقعد سويدي للتصويب.	٦
			١٥ مرة	يقوم المدرس بتمرير الكرات إلى الطالبة الأولى التى تقوم بعمل حركة خداع بالتصويب وتمررها إلى الطالبة الجناح التى تقوم بالتصويب المباشرة.	٧



الوحدة التعليمية الثانية

-الإطار العام للوحدة

-الدروس

-ورق المعايير

الوحدة التعليمية الثانية

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: التمريرة البندولية

- أ- التمريرة البندولية للأمام.
- ب- التمريرة البندولية للخلف.
- ج- التمريرة البندولية للجانب.

الأهداف:

- ١- هدف معرفي :
دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة التمريرة البندولية.
- ٢- هدف حركي:
تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارات التمريرة البندولية.
- ٣- هدف وجداني :
اكتساب القدرة على اتخاذ القرار وتكوين مفهوم جيد للذات.

المحتوى الدراسي:

يتضمن المحتوى الآتي :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارات التمريرة البندولية (للأمام ، للخلف، للجانب) والتي تتركز في النقاط التالية:
 - أ- تأرجح الذراع الرامية كحركة البندول.
 - ب- تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل.
 - ج- يتم التمرير بمجرد تخطي الكرة جسم اللاعب.
- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب الإدخال في التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :
 - أ- الاعتماد على النفس.
 - ب- الثقة بالنفس.
 - ج- الطموح والدافعية.

(٣٤)

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارات التمريرة البندولية على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب الإدخال.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكتيك ومراحل الأداء لمهارة التمريرة البندولية (للأمام، للخلف، للجانب).

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب الإدخال في جميع الدروس والذي يتحدد في النقاط التالية :

- ١- تقوم الطالبة في ضوء ورقة المعيار باتخاذ القرار حول المستوى الذي ستبدأ منه الأداء والذي يتناسب مع قدراتها.
- ٢- تنتقل الطالبة من مستوى إلى مستوى أعلى بعد اجتياز مستوى الأداء.
- ٣- يجب على الطالبة أن تستمر في الأداء إلى أن تصل لمستوى الإتقان في المستوى الرابع.
- ٤- تقوم الطالبة بالتقويم الذاتي لمستوى أدائها وفقاً لمحددات ورقة المعيار.
- ٥- دور المعلم ملاحظة وتوجيه الطالبة وتقديم التغذية الراجعة على القرارات التي تتخذها الطالبة فقط (تغذية راجعية محايدة).

عدد الدروس :

(٣) دروس يتضمن مواقف ومهام تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ تطبيقات.

الأسلوب المستخدم / أسلوب الإدخال

الاسم:

الموضوع العام: كرة يد

التاريخ:

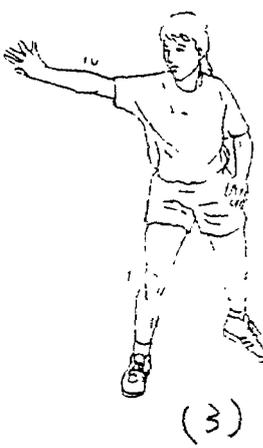
الموضوع الخاص: التمريرة البندولية

توجيهات للطلبة :

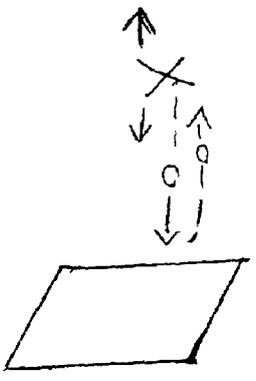
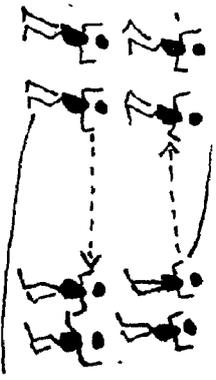
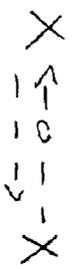
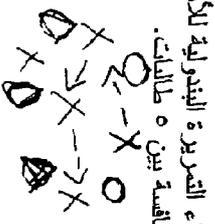
- ١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة التمريرة البندولية.
- ٢- العوامل المحددة لدرجة الصعوبة.
 - أ- مسافة التمرير.
 - ب- وزن الأداة
 - ج- عدد التكرار.
- ٣- ضعي علامة (٧) على المستوى الذي يمثل نقطة البداية لك.

الهدف السلوكي:

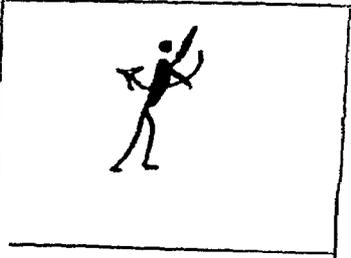
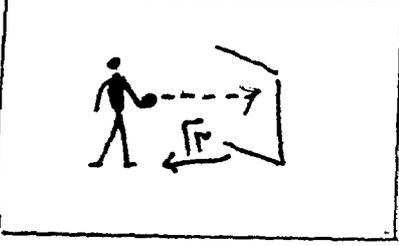
- ١- أن تتعرف الطالبة على النواحي الفنية للمهارة.
- ٢- أن تؤدي الطالبة التمريرة البندولية (للأمام- الخلف- الجانب).

ملاحظات إرشادية	التسلسل الحركي للمهارة	وصف الأعمال الخاصة	م
في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لانشاء الساعد على أعلى الذراع.	 <p>(1)</p>	<p>التمريرة البندولية للأمام وللجانب - عندما تستقر الكرة في اليد يظل الذراع مرتخياً وممتداً وفي المرحلة التمهيديّة للحركة تتأرجح الذراع للخلف ثم للأمام بسرعة كحركة البندول.</p>	١
مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت الأداء وحدة التمرير وارتفاعها دون تثبيت النظر على الزميلة المستقبلية.	 <p>(2)</p>	<p>- تبدأ حركة دفع الكرة عندما تمر من جانب الجسم.</p> <p>تتم بتمرير الكرة إلى الزميلة الخلفية المجاورة دون قيام الممررة بدوران الجسم خلفاً.</p>	٢
	 <p>(3)</p>		

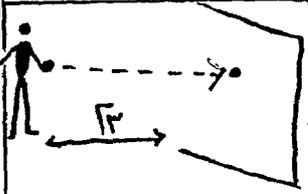
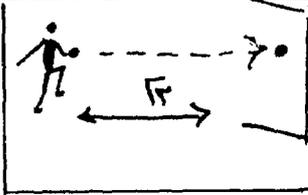
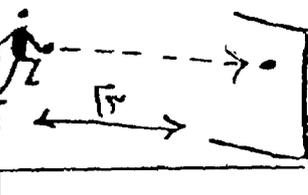
تعلم مهارة التمرير البدولي (للأمام) باستخدام أسلوب الإدخال

<p>المستوى الرابع:</p> <p>١/٤ تصطف كل ثلاث طالبات على هيئة قطارات كل قطارين متواجهين بينهم ٥م ومعهم كرة يد يتم التمرير باستخدام المرجحة والدفع للأمام وتمرر الكرة الطالبة رقم (١) إلى رقم (٤) والجرى خلف القطار المعاكس</p>	<p>المستوى الثالث:</p> <p>١/٣ تقوم الطالبة بأداء التمريرة البدولية مع الزميلة من الجرى.</p> 	<p>المستوى الثاني:</p> <p>١/٢ تقف الطالبة أمام الحائط على بعد ٢م وتؤدي التمريرة البدولية للأمام من الحركة</p> 	<p>المستوى الأول:</p> <p>١/١ تقوم الطالبة بأداء مرجحة للذراع اليمنى خلفاً ثم حركة (البدول).</p>
<p>٢/٤ التدريب السابق مع جرى كل طالبة بعد التمرير لمس خط المرمى.</p> 	<p>٢/٣ تقف الطالبات على شكل رومان مربع والصفط للأمام داخل المربع ثم التمرير البدولي للأمام المقابلة وهكذا.</p>	<p>٢/٢ تقوم الطالبة بأداء التمريرة البدولية للأمام مع الزميلة من القبات .</p> 	<p>١/١ تم الطالبة بأداء مرجحة الذراع الأيمن خلفاً ثم أماماً مع وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليمين.</p>
<p>٣/٤ أداء التمريرة البدولية للأمام في شكل منافسة بين ٥ طالبات.</p> 	<p>٣/٣ تقوم الطالبة بالتمرير بالطبق مع الزميلة بطول المطبق</p>	<p>٣/٢ تقوم الطالبة بأداء التمريرة البدولية للأمام مع الزميلة من الحركة.</p>	<p>١/١ تم الطالبة أمام الحائط على بعد ٣م وتؤدي التمريرة البدولية للأمام على الحائط من القبات.</p>

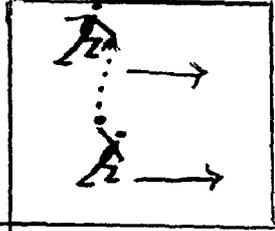
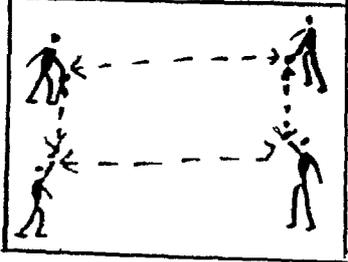
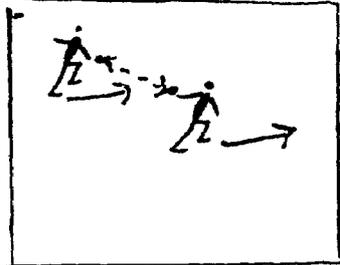
مهارة التمرير البندولي (للأمام)

درجة التكبيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الأول
	٢٠ مرة	نتائج الذراع لرامية بحركة بندولية نحية هدف التمريرة مع مد الذراع بارتخاء	المستوى الأول: ١/١ (تقوم الطالبة بأداء مرحة للذراع اليمنى خلفا ثم أماما كحركة (البندول). 
	١٥ مرة	وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى -مد الذراع بارتخاء.	٢/١ تقوم الطالبة بأداء مرحة للذراع الأيمن خلفا ثم أمام بدون كرة مع وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليمنى. 
	١٥ مرة	تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء. -تمريرة الكرة بمجود تخطيطها لمستوى الجسم. -وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى	٣/١ تقف الطالبة أمام الحائط على بعد ٣م وتؤدي التمريرة البندولية للأمام على الحائط من الثبات. 

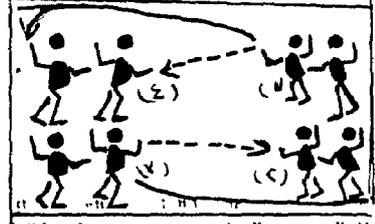
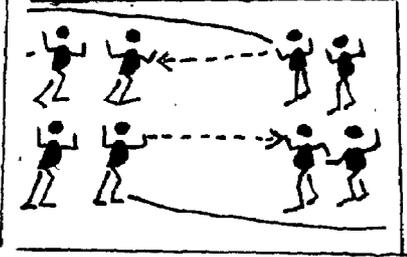
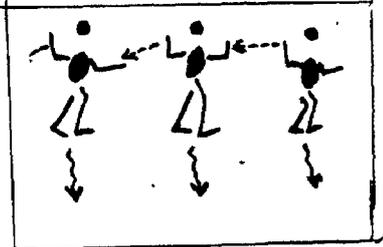
تابع مهارة التمرير البندولي (للأمام)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثاني
	١٠ مرات	-مرعاه تكنيك الأداء الصحيح للتمرير لبندولي للإمام. -أخذ خطوتين (يمين/ شمال) ثم التمرير.	المستوى الثاني : ١/٢ تقف الطالبة أمام الحائط على بعد ٣م وتؤدي التمريرة البندولية للجانب من الثبات. 
	١٥ مرة	-مراعاة الاشتراطات التي سبق ذكرها في التمرين السابق.	٢/٢ التدريب السابق من الحركة. 
	١٠ مرات	-أخذ خطوتين (يمين/ شمال) ثم التمرير مع مراعاة تكنيك الأداء الصحيح للتمرير	٣/٢ التدريب السابق مع الجري للأمام. 

تابع مهارة التمرير البندولي (للأمام)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثالث
	١٠ مرات	تتأرجح الذراع الرامية بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة. -تمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى الجسم.	١/٣ تقوم الطالبة بأداء التمريرة البندولية مع الزميلة من الجرى. 
	٢٠ مرة	-اخذ خطوتين للأمام (يمين/ شمال) ثم التمرير للأمام للزميلة المقابلة. -مراعاة مد الذراع الرامية بارتخاء.	٢/٣ تقف الطالبات على شكل رؤوس مربع والضغط للأمام داخل المربع ثم التمرير البندولي للأمام المقابلة وهكذا. 
	٢٠ مرة	-مراعاة الانسراطات لتسى سبق ذكرها في التمرين (١، ٢) السابقة	٣/٣ تقوم الطالبات بالتمرير البندولي للأمام مع الزميلة بطول الملعب 

٤-تابع مهارة التمير البندولى (للأمام)

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الرابع
	١٠ مرات	-مراعاة تأرجح الذراع الرامية كحركة مع مد الذراع بارتقاء. -التمير بمجرد تخطى الكرة لمستوى الجسم. -أخذ خطوتين (يمين/ شمال) ثم التمير.	١/٤ تصطف كل ثلاث طالبات على هيئة قطارات كل قطارين متواجهين بينهم ٥م ومعهم كرة يد يتم التمير باستخدام المرجحة والدفع للأمام وتمرر الكرة الطالبة رقم (١) إلى رقم (٤) والجرى خلف القطار المعاكس 
	١٥ مرة	-مراعاة الاشتراطات التى سبق ذكرها فى التمير الأول.	٢/٤ التدريب السابق مع جرى كل طالبة بعد التمير للمس خط المرمى. 
	١٥ مرة	-مراعاة تكتيك الداء الصحيح للتير البندولى للأمام.	٣/٤ أداء التميرة البندولية للأمام فى شكل منافسة بين ٥ طالبات. 

الوحدة التعليمية الثالثة

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: تنطيط الكرة في اتجاه مختلفة

الأهداف:

١- هدف معرفي :

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة تنطيط الكرة.

٢- هدف حركي:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارة تنطيط الكرة.

٣- هدف وجداني :

اكتساب اتجاهات مرغوبة.

المحتوى الدراسي :

يتضمن المحتوى الآتي :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارة التنطيط والتي تتركز في النقاط التالية:

أ- ارتخاء ومرونة راسغ اليد لمتابعة حركة سير الكرة.

ب- دفع الكرة اتجاه الأرض بسلاحيات أصابع اليد المفتوحة.

ج- توزيع النظر ما بين الكرة والملعب.

- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب الإدخال في التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :

أ- الاعتماد على النفس.

ب- الطموح - الدافعية.

ج- الثقة بالنفس من خلال مفهوم الذات الجيد.

د- القدرة على اتخاذ القرار.

- مهام متنوعة تتركز حول تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء وتطبيق مهارة التنطيط على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب الإدخال.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- أقماع.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارة التنطيط.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب الإدخال فى جميع الدروس والذى يتحدد فى النقاط التالية :

- ١- تقوم الطالبة فى ضوء ورقة المعيار باتخاذ القرار حول المستوى الذى ستبدأ منه الأداء والذى يتناسب مع قدراتها.
- ٢- تنتقل الطالبة من مستوى إلى مستوى أعلى بعد اجتياز مستوى الأداء.
- ٣- يجب على الطالبة أن تستمر فى الأداء إلى أن تصل لمستوى الإتقان فى المستوى الرابع.
- ٤- تقوم الطالبة بالتقويم الذاتى لمستوى أدائها وفقاً لمحددات ورقة المعيار.
- ٥- دور المعلم ملاحظة وتوجيه الطالبة وتقديم التغذية الراجعة على القرارات التى تتخذها الطالبة فقط (تغذية راجعية محايدة).

عدد الدروس :

(٣) ثلاثة دروس يتضمنان مواقف ومهام تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ وتطبيق المهارات.

السردس الأول

هدف مركب: أن تزدى الطالبة مهارة التطيط.
هدف معرفي: أن تذكر الطالبة مراحل الأداء الفني للتطيط الكرة.
هدف وجداني: تتخذ الطالبة القرار حول المستوى الذي تبدأ منه عملية التعلم.

ملاحظات	أرارة	أرارة الممنعة	الأشيط	عناصر الدرس
الطالبات في انتشار حر في أماكن متفرقة	المستوى الرابع: ١/٤ التطيط في المكان مع تغير التيطيط كل (١٠) عدات لليد الأخرى.	المستوى الثالث: ١/٣ من الوقوف عمل تطيط الكرة والوصول لوضع الجوس الطويل.	المستوى الثاني: ١/٢ من وضع نصف جثو وثقم القدم اليسرى للأمام تطيط الكرة باليد اليمنى.	تهيئة خاصة (تحمل) (رشاقة) (مروية) (ثقة)
	١/٤ تطيط الكرة في المكان مسع تغير ارتفاع الكرة مع إشاراة المعلم	٢/٣ وقوف عمل تطيط الكرة مس القباب (في دائرة). ٢/٣ تقويم الطالبة بتطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة كل (٥) عدات.	٢/٢ الترتيب السابق بحيث اليسرى ٢/٢ (وقوف) ثني وبت الركبتين مع عمل تطيط الكرة.	ركيزة الدرس - شرح المهارة كما هو موضح بورقة المعار. - أداء نموذج للمهارة. توزي الطالبة تمرينات التمزيكات الموضحة بالأرقام التالية: ١٠٥ ٥٢،٥١،٤٧،٤٦ ٩،١٧،٢،١ ٥٧
			المستوى الأول: ١/١ تحس الطالبات في وضع الجوس طولا فتعا وتضع كل منهن الكرة أمامها بين الرجلين ثم تبدأ في تطيطها حتى ترتفع عن الأرض باليد اليمنى اليسرى. ٢/١ من وضع الجوس طولا تقوم الطالبة بتطيط الكرة باليد اليمنى خارج الرجل اليمنى ٣/١ الترتيب السابق باليد اليسرى خارج الرجل اليسرى.	تهيئة عامة
			تدريبك تهيئة	الختم

الأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذ الدرس:

١- كرات يد.

الإسم: الأسلوب المستخدم / أسلوب الادخال

التاريخ: الموضوع العام: مهارة التنطيط

الموضوع الخاص: كرة اليد

توجيهات للطلبة :

١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة التنطيط.

٢- العوامل المحددة لدرجة الصعوبة

(أ) عدد التكرارات (ب) محددات الاداء

٣- ضعى علامة () على المستوى الذى يمثل نقطة البداية

الهدف السلوكي:

١- أن تتعلم الطالبة النواحي الفنية للمهارة.

٢ أن يودى الطالبة مهارة التنطيط.

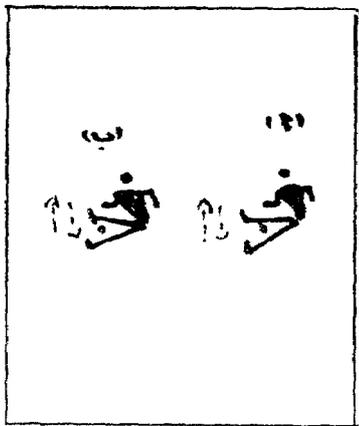
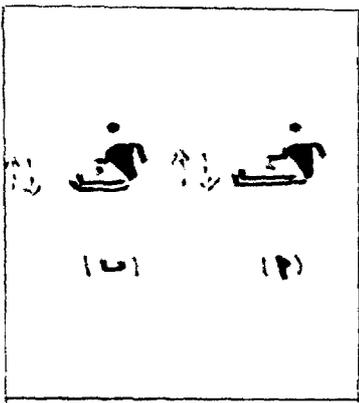
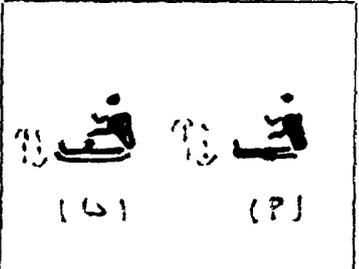
م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	- فى بتنطيط الكرة بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد والرسغ.		- يستخدم التنطيط لتحديد الثلاث نوان أو ثلاث خطوات.
٢	- سدك الذى نقوم بالتنطيط تقابل بعد ارتدادها من الأرض بالأصابع والرسغ ثم تتابع الكرة الى أسفل لدفعها والند الأخرى الخالية من السطيط مسببة من الكوع وتعمل على حماية الكرة وحفظ التوازن.		- بحسب أن نكسون الحركة من رسغ اليد وسلاميات الأصابع الممنوحة والتي تقابل اعلى الكرة عند ارتدادها من الأرض.
٣	اصنع سدكى التى نقوم بتنطيط الكرة يجب أن تشير إلى الأمام فى اتجاه حركة وتكون متباعدة وذلك للسيطرة على أكبر مسافة على الكرة		- يكون التنطيط بيد واحدة.
٤	- رأسك عالياً والتركيز على المنعيب ونحركات الخصم والنظر إلى الكرة من آن لآخر.		- يتم التركيز على حركة رسغ اليد لمتابعة حركة سير الكرة مع مراعاة ارتخائه ومرونته.

ملاحظات إرشادية	التسلسل الحركي للمهارة	وصف الأعمال الخاصة	م
<p>- النظر موزع على الكرة والملعب والخصم.</p>		<p>٥ - حذرك بميل إلى الأمام عادة بين المدافع والكرة.</p>	
		<p>٦ - تكون إحدى قدميك متقدمة على الأخرى وتكون هناك انثناء خفيف في الركبتين.</p>	
		<p>٧ - الكرة بحوار جسمك وإلى الأمام قليلاً.</p>	
		<p>٨ - اساء التنطيط يكون مكان تنطيط الكرة خارج قدمك الأماميه</p>	
		<p>٩ - في حالة استخدام يدك اليسرى فومي بتفقد نفس الخطوات السابقة.</p> <p>- كررى العمل السابق (١-٩) على مجموعتين بينهم فترة راحة ٢ في.</p>	

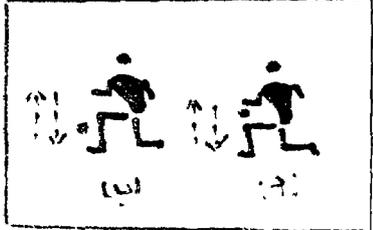
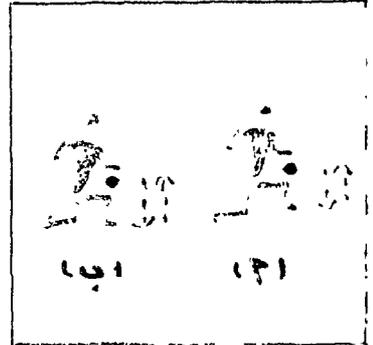
تعلم مهارة التنطيط باستخدام أسلوب الإدخال

<p>المستوى الرابع: ١/٤ التنطيط في المكان مع تغير التنطيط كل (١٠) عدات لليد الأخرى.</p>	<p>المستوى الثالث : ١/٣ من الوقوف عمل تنطيط الكرة والوصول لوضع الجلوس الطويل.</p>	<p>المستوى الثاني : ١/٢ من وضع نصف جف و تقدم القدم اليسرى للأمام تنطيط الكرة باليد اليمنى.</p>	<p>المستوى الأول: ١/١ تجلس، الطابقت في وضع الجلوس، طولا فتحا وتضع كل منهن الكرة أمامها بين الرجلين ثم تبدأ في تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض باليد اليمنى ثم اليسرى.</p>
<p>١/٤ تنطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلم</p> 	<p>٢/٣ وقوف عمل تنطيط الكرة من الثبات (في دائرة).</p> 	<p>٢/٢ التدريب السابق باليد اليسرى.</p>	<p>٢/١ من وضع الجلوس طولا تقوم الطالبة بتنطيط الكرة باليد اليمنى خارج الرجل اليمنى.</p>
	<p>٣/٢ تقوم الطالبة بتنطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة كل (٥) عدات.</p>	<p>٣/٢ (وقوف) شى ومد الركبتين مع عمل تنطيط الكرة.</p>	<p>٣/١ التدريب السابق باليد اليسرى خارج الرجل اليسرى.</p>

تعلم مهارة التنطيط

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الأول
	٢٠ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - تنطيط الكرة بيد واحدة. - التركيز على حركة رسغ اليد لمتابعة حركة سير الكرة. - مراعاة ارتخاء ومرونة رسغ اليد. - دفع الكرة اتجاه الأرض وللأمام بسلاميات أصابع اليد المفتوحة. - توزيع النظر بين الكرة والملعب. 	<p>١/١ نجلس الطالبات في وضع الجلوس طولا فتحا وتضع كل منهن الكرة أمامها بين الرجلين ثم تبدأ في تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض باليد اليمنى ثم اليسرى.</p> 
	٢٠ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - الكرة خارج القدم المشابهة للبد المستخدمة للتنطيط وللأمام. 	<p>٢/١ من وضع الجلوس طولا تقوم الطالبة بتنطيط الكرة باليد اليمنى خارج الرجل اليمنى.</p> 
	٢٠ مرة	<ul style="list-style-type: none"> مراعاة اشتراطات التميرين الأول. 	<p>٣/١ التدريب السابق باليد اليسرى خارج الرجل اليسرى.</p> 

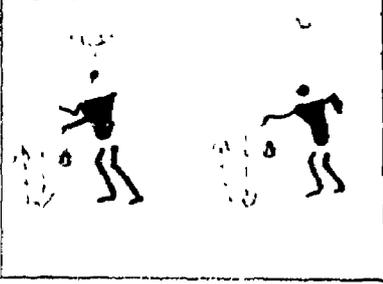
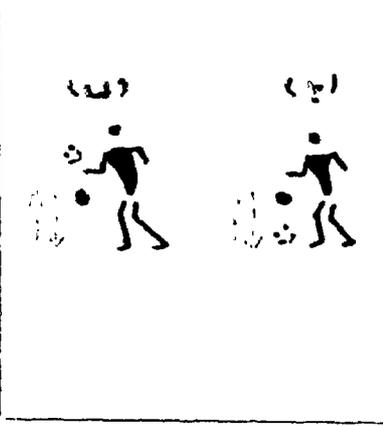
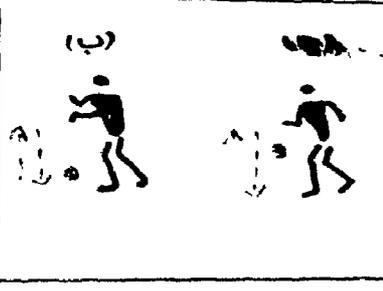
تابع تعلم مهارة التنطيط

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثاني
	٣٠ مرة	- مراعاة أن تكون الحركة من رسغ اليد و بسلاميات الأصابع.	<p>١/٢ من وضع نصف جنو وتقدم القدم اليسرى للأمام تنطيط الكرة باليد اليمنى.</p>  <p>٢/٢ التدريب السابق باليد اليسرى.</p> 
	١٠ مرات	- أن تكون الكرة خارج القدم المناسبة لليد المستخدمة للتنطيط وللأمام.	<p>٣/٢ (وقوف) تتي ومد الركبتين مع عمل تنطيط الكرة.</p> 
	١٠ مرات	- مراعاة الاشتراطات السابقة.	

تابع تعلم مهارة التنطيط

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثالث
	١٢ مرة	<p>- يتم التركيز على حركة رسغ اليد لمنابعة حركة سير الكرة مع مراعاة ارتخائه ومرونته.</p> <p>- التحرك للحانب الأيسر مع التنطيط باليد اليمنى.</p>	<p>- أدى التنطيط للجانبين مسافة ٤م يانيد اليسرى في الحانب الأيمن وباليد اليمنى للحانب الأيسر.</p>  <p>(٢٤)</p> <p>- طالبان معاً كل طالبه معها كرة سد والقيام بمنافسة لمحاولة إسقاط الكرة من الزميلة.</p>  <p>(٢٥)</p>
	١٥ مرة	<p>- مراعاة تكنيك الأداء الصحيح للتنطيط.</p>	<p>- تنطيط الكرة في المكان مع بعبر ارتفاع الكرة كل (٥) عدات.</p>  <p>(٢٦)</p>

تابع تعلم مهارة التنطيط

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الرابع
	٣٠ مرة		<p>١/ السطيط في المكان مع تغير السطيط كل (١٠) عدات لليد الأخرى.</p> 
	٣٠ مرة	- مراعاة تكنيك الأداء الصحيح للتنطيط.	<p>٢/٥: نطيط الكرة في المكان مع تغير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلم.</p> 
	١٥ مرة		<p>التدريب السابق مع تغيير التنطيط لليد الأخرى كل (١٠) عدات.</p> 

(٧٧)

الوحدة التعليمية الرابعة

-الإطار العام للوحدة

-الدروس

-ورق المتعايير

الوحدة التعليمية الرابعة

عنوان الوحدة: كرة اليد

موضوعات الوحدة: التصويب بالوثب العالى

الأهداف :

١- هدف معرفى :

دراسة مراحل وخطوات الأداء لمهارة التصويب بالوثب العالى.

٢- هدف حركى:

تنمية صفات بدنية وحركية خاصة بممارسة مهارة التصويب بالوثب العالى.

٣- هدف وجدانى :

اكتساب اتجاهات وقيم اجتماعية مرغوبة.

المحتوى الدراسى :

يتضمن المحتوى الآتى :

- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات أداء مهارة التصويب بالوثب العالى والتى تتركز فى النقاط التالية:

أ- عدم المبالغة فى حركة رسغ اليد.

ب- مراعاة طول خطوة الاقتراب الأخير.

ج- الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية.

د- الهبوط على نفس قدم الارتقاء بعد التصويب.

- مواقف متنوعة سواء كانت تعليمية/ تدريبية تحددها طبيعة وأسس أسلوب الإدخال فى التدريس ويتم التركيز فيها على النواحي التالية :

أ- الاعتماد على النفس.

ب- الطموح- الثقة بالنفس.

ج- الدافعية.

د- القدرة على اتخاذ القرار.

- مهام متنوعة محددة لمستويات التعليم تتركز حول تعليم/ تنظيم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء لتطبيق مهارة التصويب بالوثب العالى على أن يتم تنفيذها وفقاً لمحددات أسلوب الإدخال.

الأدوات والوسائل المساعدة :

- كرات يد.
- مقاعد سويدية.
- أقماع.
- كرات طبية.
- سلم قفز.
- شرائط فيديو مسجل عليها تكنيك ومراحل الأداء لمهارة التصويب بالوثب العالى.

مكان التدريس :

- ملاعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط.

مصادر التعليم والتعلم :

- ورقة المعيار (تصميم الباحثة).

أسلوب التدريس :

يتم تنفيذ وتدريس موضوعات الوحدة بأسلوب الإدخال فى جميع الدروس والذى يتحدد فى النقاط التالية :

- ١- تقوم الطالبة فى ضوء ورقة المعيار باتخاذ القرار حول المستوى الذى ستبدأ منه الأداء والذى يتناسب مع قدراتهما.
- ٢- تنتقل الطالبة من مستوى إلى مستوى أعلى بعد اجتياز مستوى الأداء.
- ٣- يجب على الطالبة أن تستمر فى الأداء إلى أن تصل لمستوى الإتقان فى المستوى الرابع.
- ٤- تقوم الطالبة بالتقويم الذاتى لمستوى أدائها وفقاً لمحددات ورقة المعيار.
- ٥- دور المعلم ملاحظة وتوجيه الطالبة وتقديم التغذية الراجعة على القرارات التى تتخذها الطالبة فقط (تغذية راجعية محايدة).

عدد الدروس :

(٦) ستة دروس يتضمنان مواقف ومهام تعليم/ تحسين/ توسيع نطاق الأداء/ وتطبيق

المهارات.

الدرس الأول

هدف مركب: تصويب الطالبة بالوثب العالي.
 هدف معرفي: أن تتذكر الطالبة مراحل الأداء الفني لمهارة التصويب بالوثب العالي كما هو موضح بورقة المعيار.
 هدف وجدالي: أن تمتلك الطالبة القدرة على اتخاذ القرار.

ملاحظات	الأنشطة				معايير الدرس
الطالبات فقط	- الجري حول خطوط ملعب كرة اليد بسرعة متوسطة مع ذكر الخطوات. تبادى الطالبة للتمرينات الموضحة بالأرقام التالية: ١٠١ ٥٢، ٤٣، ٤٠ ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥				عناصر الدرس تهيئة عامة تهيئة خاصة (تحمل) (رشاقة) (قدرة)
ه طالبات في إنتظار حرق في أماكن متفرقة	المستوى الرابع: ١/٤ الجري صمل حركة خداع بتصويب بالوثب العالي ثم تنطيط الكرة مرة واحدة ثم الوثب مرة أخرى على نفس القدم. ٢/٤ التدريب السابق مع وجود مدافع يتجهز للاختاف.	المستوى الثالث: ١/٣ امسك الكرة و التمرير مسرع الزميلة عن طريق الخطوات ثم الارتفاع لأعلى (الهبوط على نفس قدم الارتفاع) ٢/٣ أداء التصويب على المرعى باستخدام مقعد سويدي وذلك عن طريق أخذ خطوة ثم الدفع بقدم الارتفاع والهبوط عليها.	المستوى الثاني: ١/٢ أخذ خطوة بقدم الارتفاع ثم الوثب عليها مع رفع الركبة للرجل الأخرى لعمل زاوية قائمة. ٢/٢ تادية العمل السابق عن طريق أخذ خطوتين على أن تكون الخطوة الأخرى للطلالبة اليمنى أو (شمال - يمين) للطلالبة اليسرى. ٣/٢ أخذ خطوتين على أن تكون الخطوة الأخيرة لقدم الارتفاع (يمين - شمال) مع ربطها بحركة الذراع أثناء التصويب.	المستوى الأول: ١/١ الوثب على قدم الارتفاع باستمرار وهي القدم اليسرى للطلالبة اليمنى والقدم اليمنى للطلالبة اليسرى. ٢/١ أخذ خطوة بقدم الارتفاع ثم الوثب عليها مسرع رفع الركبة للرجل الأخرى لعمل زاوية قائمة.	المهام ركيزة الدرس
	٣/٤ أداء الاقتراب والارتفاع ثم التصويب على المرعى.	٣/٣ أداء التصويب على المرعى وذلك عن طريق أخذ خطوة ثم الارتفاع والهبوط عليها.	٣/٣ مسك الكرة و التمرير مع الزميلة عن طريق الخطوات ثم الارتفاع لأعلى (الهبوط على نفس قدم الارتفاع) والتمرير من أعلى نقطة للأميلة.	٣/١ تادية العمل السابق عن طريق أخذ خطوتين على أن تكون الخطوة الأخيرة لقدم الارتفاع (يمين - شمال) للطلالبة اليمنى أو (شمال - يمين) للطلالبة اليسرى.	مخرجات الوحدة الأوليات والمسائل اللازمة لتنفيذ الدرس: ١- كرات يد. ٢- مقاعد سويدية. ٣- فيديو. ٤- وسيلة عرض (تلفاز) ٢- كرات طيبة. ٧- حبال. ٨- حواجز

الإسم:

الأسلوب المستخدم/ أسلوب التدريب

التاريخ:

الموضوع العام: كرة اليد

الموضوع الخاص: مهارة التصويب بالوثب عالياً

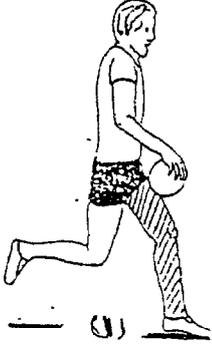
الهدف السلوكي:

١- أن تتعلم الطالبة طريقة أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً.

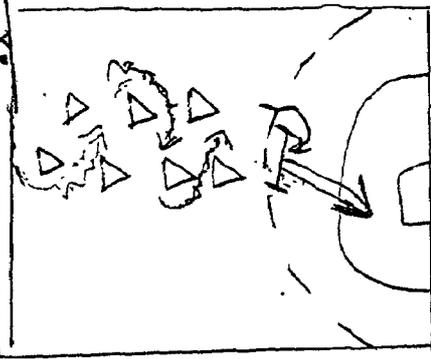
توجيهات للطالبة :

١- الغرض من العمل: تعلم وإتقان مهارة التصويب بالوثب عالياً.

٢- ضعي علامة (√) أمام العمل المتكامل.

م	وصف الأعمال الخاصة	التسلسل الحركي للمهارة	ملاحظات إرشادية
١	عزيمتى الطالبة مهارة اليوم تحتاج منك إلى قدر كبير من التركيز والانتباه وتعلمك لهذه المهارة بشكل جيد يمكنك من الأداء بشكل أفضل في مهارات أخرى. - قومي بالاقتراب مائلاً اتجاه خط المرمى من خلال الثلاث خطوات مع الارتقاء بالقدم العسكية للذراع الزامية وهي اليسرى للطالبات المصوبين بالذراع الأيمن ومراعاة خطوة الاقتراب الأخيرة والقيام بالوثب عالياً إلى أعلى نقطة ممكنة.		- التصويب بالوثب عالياً عبارة عن تصويبه كرابجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عالياً.
٢	- وعندئذ قومي بالتصويب بالذراع الممتدة عالياً ثم اهبطي على نفس قدم الارتقاء.		- عدم المبالغة في حركة رسغ اليد مما قد يسبب خروج الكرة فوق المرمى.
٣	- قومي بعمل خطوات (خطوتين) الاقتراب مع الارتقاء بالقدم اليسرى		
٤	- عمل خطوات الاقتراب مع الارتقاء بالقدم اليسرى من فوق مقعد سويدي مع الهبوط على نفس قدم الارتقاء بدون الهبوط على نفس قدم الارتقاء بدون التصويب.		

تدريبات للتقدم بمهارة التصويب بالوثب العالي

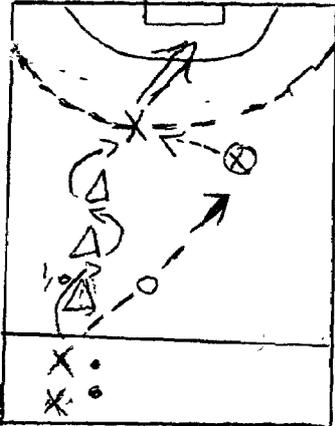
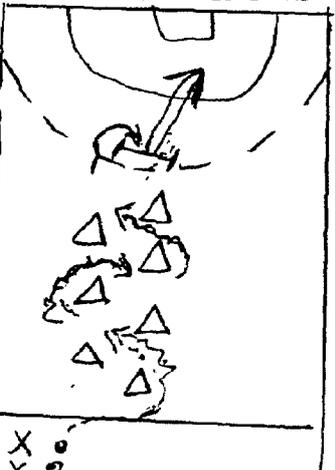
المستوى الرابع:	المستوى الثالث :	المستوى الثاني :	المستوى الأول:
<p>١- تقوم الطالبة باستلام الكرة من المدرس ثم التخطيط ثم الجري للوثب من فوق مقعد سويدي للتصويب.</p> <p>٢- التصويب على المرمى من خارج المرمى مع محاولة إصابة الكرة الطليعة الموضوعة بجوار أحد القائمين.</p> <p>٣- عمل أقمارات للتصويب من جميع مراكز الملعب ومحاولة إصابة الزوايا البعيدة للمرمى.</p> 	<p>١- تقف الطالبات قاطرة عن خط المرمى ثم تقوم كل طالبة برمي الكرة للأمام ولأعلى لتسقط داخل منطقة المرمى ثم تجرى الطالبة بقصى سرعة لتقف الكرة والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة المرمى.</p>  <p>٢- تقف طالبتان متواجهتان كل منهما في منطقة المرمى تقوم الطالبتان برمي الكرة عاليًا ثم تقومان بالجري بالقصى سرعة لتنضم كل منهما كرة الأخرى قبل نزولها على الأرض مرة أخرى وتقومان بالتصويب من الوثب على المرمى.</p> <p>٣- تقف الطالبات في شكل قاطرة عند الجانب الأيمن من خط المرمى ويقف المدرس في منتصف الملعب عند الجانب الأيسر تقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتحرير الكرة في المرمى وعلى المدرس درجة الكرة على الأرض بسرعة في اتجاه خط المرمى لتقوم الطالبة بالقاطرة والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة المرمى.</p>	<p>١- تقف الطالبات في قاطرة عند منتصف الملعب ومع كل منهما كرة يد وأمامهم (١) أقدام يبعد كل منهم على الأخر مسافة (٥، ١٠)م تقوم الطالبة بتحرير الكرة إلى المدرس عند خط المرمى ثم تقوم بالجري الحزوني من بين الأمام ثم تسلم الكرة من المدرس وتقوم بالتصويب بالوثب العالي.</p> <p>٢- تقف الطالبات قاطرة عند خط المنتصف ومع كل منهم كرة يد وأمامهم (١٢) قدم على شكل قاطرتين يبعد كل قبع عن الأخر من الأمام والجانب (١، ٥)م وتقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتخطيط الكرة من بين الأمام ثم التصويب بالوثب العالي على المرمى.</p> <p>- للتدريب السابق ولكن تقوم الطالبة والتصويب من فوق مقعد سويدي</p>	<p>مراجعة على المستوى الرابع المدرس السابق.</p>

(١١٣)

تابع تدريبات لإتقان مهارة التصويب بالوثب العالي باستخدام أسلوب الإدخال

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الأول
			مراجعة على المستوى الرابع الدرس السابق.

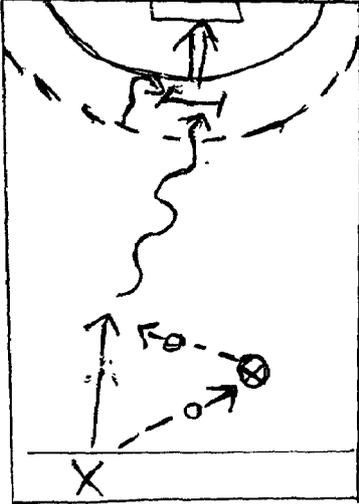
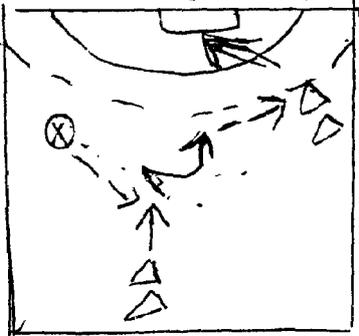
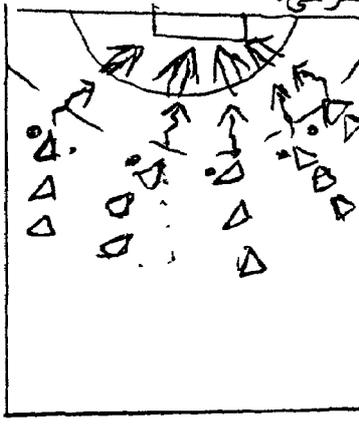
تابع تدريبات لإتقان مهارة التصويب بالوثب العالي باستخدام أسلوب الإدخال

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الثاني
	١٥ مرة	<p>-مراعاة الاقتراب من خلال خطوتين عند خط ال ٩م ثم الارتقاء على القدم العكسية للذراع الرامية.</p> <p>-الوثب عالياً إلى أعلى نقطة ممكنة.</p> <p>-التصويب بالذراع الممتدة عالياً.</p> <p>-الهبوط على نفس قدم الارتقاء بعد ترك الكرة اليد.</p>	<p>١/٢- تقف الطالبات في قاطرة عند منتصف الملعب ومع كل منهما كرة يد وأمامهم (٦) أقماع يبعد كل منهم على الآخر مسافة (١.٥)م تقوم الطالبة بتمرير الكرة إلى المدرس عند خط ال ٩م ثم تقوم بالجرى الحزوني من بين الأقماع ثم تستلم الكرة من المدرس وتقوم بالتصويب بالوثب العالي.</p> 
	٢٠ مرة	<p>-مراعاة اشتراطات التمرين السابق.</p> <p>-مراعاة تكنيك الداء الصحيح للتخطيط.</p> <p>-التخطيط باليدين (يمين/ يسار) بين الأقماع.</p>	<p>٢/١- تقف الطالبات قاطرة عند خط المنتصف ومع كل منهم كرة يد وأمامهم (١٢) قمع على شكل قاطرتين يبعد كل قمع عن الآخر من الأمام والجانب (١.٥)م وتقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتخطيط الكرة من بين الأقماع ثم التصويب بالوثب العالي على المرمى.</p>
	١٠ مرات	<p>-أخذ خطوتي الاقتراب والارتقاء عالياً للتصويب ثم الهبوط على نفس قدم الارتقاء</p>	<p>٣/٢- للتدريب السابق ولكن تقوم الطالبة بالتصويب من فوق مقعد سويدي</p> 

تابع تدريبات إتقان مهارة التصويب بالوثب العالي باستخدام أسلوب الإدخال

المستوى الثالث	الاشتراطات	التكرار	درجة التكنيك
١- تقف الطالبات قاطرة عن خط الـ٩م ثم تقوم كل طالبة برمي الكرة للأمام ولأعلى لتسقط داخل منطقة الـ٩م ثم تجرى الطالبة بأقصى سوعة للقف الكرة والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة الـ٦م.	-مراعاة لقف الكرة قبل خط الـ٦م. -الجرى بأقصى سرعة للقف الكرة ثم أخذ خطوات الاقتراب. -مراعاة الخطوة الأخيرة للاقتراب. -الوثب لأعلى والتصويب ثم الهبوط على قدم الارتقاء (القدم العكسية للذراع المصوبة).	١٠ مرة	
٢- تقف طالبتان متواجهتان كل منهما في منطقة الـ٩م تقوم الطالبتان برمي الكرة عالياً ثم تقومان بالجرى بأقصى سرعة لتستلم كل منهما كرة الأخرى قبل نزولها على الأرض مرة أخرى وتقومان بالتصويب من الوثب على المرمى.	-التحرك للجانب وللأمام للقف الكرة لتجنب الاصطدام بالزميلة. -مراعاة تكنيك الأداء الصحيح للقف. -الحفاظ على الأداء الصحيح للتصويب بالوثب العالي.	١٥ مرة	
٣- تقف الطالبات في شكل قاطرة عند الجانب الأيمن من خط المرمى ويقف المدرس في منتصف الملعب عند الجانب الأيسر تقوم الطالبة الأولى من القاطرة بتمرير الكرة إلى المدرس وعلى المدرس دحرجة الكرة على الأرض بسرعة في اتجاه خط الـ٩م لتقوم الطالبة بالالتقاط والتصويب على المرمى قبل دخولها منطقة الـ٩م.	-الأداء الصحيح للالتقاط الكرة -ثني الجذع عند الالتقاط لاستمرار سير الجرى. -أخذ خطوتين الاقتراب والارتقاء للتصويب.	١٠ مرة	

تابع تدريبات لإتقان مهارة التصويب بالوثب العالي باستخدام أسلوب الإدخال

درجة التكنيك	التكرار	الاشتراطات	المستوى الرابع
	١٠ مرات	-استلام الكرة من المدرس ثم القيام بالتطبيق. -مسك الكرة ثم أخذ خطوات الاقتراب ثم الارتفاع للتصويب من فوق مقعد سويدي.	١/٤- تقوم الطالبة باستلام الكرة من المدرس ثم التطبيق ثم الجرى للوثب من فوق مقعد سويدي للتصويب. 
	١٥ مرة	-الوقوف في مراكز الملعب.	٢/٤- يقوم المدرس بتمرير الكرات إلى الطالبة الأولى التي تقوم بعمل حركة خداع بالتصويب وتمررها إلى الطالبة الجناح التي تقوم بالتصويب المباشرة. 
	١٢ مرة	-مراعاة تكتيك الأداء الصحيح للتصويب.	٣/٤- عمل قطارات للتصويب من جميع مراكز الملعب ومحاولة إصابة الزوايا البعيدة للمرمى. 

ملحق رقم (١٦)

الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب

ملحق رقم (١٧)

الإجراءات الإدارية لتنفيذ البحث

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب
تحية طيبة وبعد،،،

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على استخدام ملعب كرة اليد في الفترة
المسائية يوم الخميس الموافق ١٠/٧/٢٠٠٤م وذلك من الساعة ٤:٣٠ : ٨ م لتصوير
نماذج لأداء المهام التعليمية للبرنامج التعليمي الخاص ببحث الدكتوراه.

ولسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم،،،

مقدمة لسيادتكم

م.م/ حنان محمد جعيصة

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / رئيس قسم الألعاب
تحية طيبة وبعد،،،

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق بحث الدكتوراه بعنوان تأثير بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد على طالبات الفرقة الثانية بالكلية وذلك في يومي (٠ الأحد والأربعاء) من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٢ ظهراً .

ولسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم،،،

مقدمة لسيادتكم

م.م/ حنان محمد جعيصة

ملخص البحث باللغة العربية :

مقدمة ومشكلة البحث :

أنا نعيش عصر التكنولوجيا التي استخدمت في جميع نواحي الحياة وبالتالي آثرت في سلوكيات وأساليب معيشتنا بوجه عام وعليه أصبح التغيير السريع سمة العصر وهذه السمة لا بد وأن تتحقق من خلال ميدان التربية والتعليم في مدارسنا وجامعاتنا.

ومع جميع المستجدات الحديثة التي تغزو العالم والاتجاهات العصرية التي تتبادى بتحديث التعليم كى يتفق مع الواقع تبين أن التعليم يعتبر من أهم القضايا التي تواليها الدول الكثير من الاهتمام فقد أصبح التعليم في عالمنا اليوم مقياساً موضوعياً لتقدم الدول حيث يقاس هذا التقدم بمدى معرفة هذه الشعوب بطرق ووسائل وأساليب ونظريات التدريس والتعليم الحديث.

حيث تعتبر أساليب التدريس أحد الركائز الأساسية في جوانب العملية التعليمية فهي أداة الربط بين المعلم والمتعلم فمن خلالها ينقل المعلم المعلومات والمعارف والأفكار إلى التلاميذ ويكسبهم الكثير من المفاهيم بهدف تحسين وتطوير مستوى أدائهم وتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريس.

وبذلك فقد تغيرت نظرة المجتمعات إلى رسالة المعلم في إطار التقدم السريع خاصة في هذا العصر فتعددت الأدوار التي أصبح يقوم بها فلم تعد قاصرة على تحقيق الطلاب لأهداف المادة الدراسية فقط ولكن امتد إلى نوعية ما يخرسه في الطلاب وما ينمي لديهم من مهارات وسلوكيات واتجاهات وقيم.

ومما سبق يتضح أن أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية حيث أن كل أسلوب له دور معين في نماء المتعلمين من النواحي البدنية، المهارية، النفسية، الاجتماعية، المعرفية ولا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة كما أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن اعتباره الأفضل ولكن تتوقف نسبة الاعتماد على أسلوب ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والتعلم.

ويعتبر مقرر لعبة كرة اليد من المقررات الهامة في كليات التربية الرياضية التي يستدعى الاهتمام بها فهي تعتبر مناهجاً تربوياً متكاملأً يكسب التلاميذ الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة ويرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين

الشخصية المتكاملة للتلاميذ كما تُعد لعبة كرة اليد تأكيداً عملياً للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ.

ومن هنا اهتمت العديد من الدراسات والبحوث في مجال كرة اليد إلى البحث عن أساليب متنوعة لتدريسها سعياً نحو تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية والمعرفية عند درجة عالية من الإنجاز فمع التغييرات والتطورات في مجال المعرفة والانفجار الهائل فيها والتقدم في نظم المعلومات والاتصال والزيادة في أعداد المتعلمين بالمدارس والجامعات وأصبح الجهد أكثر تركيزاً وتوجيهاً نحو تصميم بيئات تعليمية مناسبة واستخدام استراتيجيات أفضل للتعليم في عصر مختلف تماماً عما سبقه من عصور.

وبالتالي لم تعد أساليب التدريس المتبعة (التقليدية) قادرة على مواكبة الفلسفات التربوية الحديثة والتي تركزت على استخدام الأساليب التي تجعل المتعلم أكثر فاعلية في العملية التعليمية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر نشاطاً وإيجابية ومشاركاً في العملية التعليمية التي تعتمد على التعلم الذاتي وتجعل الطالب محور العملية التعليمية مما يتيح له فرص التمكن من أساسيات التعلم ومبادئه.

ومن المنطلق السابق تحاول الباحثة استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة والتي يقوم المعلم فيها بدور التوجيه المباشر للمتعلم ويكون للمتعلم الدور الإيجابي في العملية التعليمية مما قد يسهم في تنمية شخصيته وتحقيق ذاته وتعد أساليب (التدريب - الإدخال) أساليباً جديدة في تعليم المهارات الحركية في مجال كرة اليد إلى جانب أنها محاولة لاشترائك الطالبات بصورة فعالة في العملية التعليمية مما يؤدي إلى تحسين نوعية التعلم وزيادة فعاليته.

من خلال العملية التعليمية وفقاً لسرعته ورغبته وقدراته مما يدفع المتعلم للشعور بذاته وقيمة دوره في العملية التعليمية مما قد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١- التعرف على أثر استخدام بعض أساليب التدريس على كل من:
 - أ- مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للطالبات (عينة البحث).
 - ب- بعض المهارات النفسية (مفهوم الذات - الدافعية للإنجاز) الطالبات عينة البحث.

٢- مقارنة أثر استخدام (أسلوب التدريب - أسلوب الإدخال) على كل من:

أ- مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

ب- بعض المهارات النفسية (مفهوم الذات - الدافعية للإنجاز) للطالبات
عينة البحث.

ج- مستوى تحصيل المعرفة.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين بأسلوبى
(التدريب - الإدخال) لصالح القياس البعدي فى:

أ- مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد للطالبات عينة البحث.

ب- بعض المهارات النفسية (مفهوم الذات - الدافعية للإنجاز) للطالبات عينة البحث.

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين (أسلوب التدريب -
أسلوب الإدخال) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بأسلوب الإدخال فى:

أ- مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد للطالبات عينة البحث.

ب- بعض المهارات النفسية (مفهوم الذات - الدافعية للإنجاز) للطالبات عينة البحث.

ج- مستوى التحصيل المعرفى.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين
تجريبتين وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الثانية بكلية
التربية الرياضية - جامعة أسيوط للعام الدراسى ٢٠٠٤-٢٠٠٥م والبالغ عددهن
(٦٠) طالبة وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٤٠) طالبة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى
مجموعتين تجريبتين: إحداهما يدرس أفرادها باستخدام أسلوب الإدخال والأخرى يدرس
أفرادها باستخدام أسلوب التدريب قوام كل منها (٢٠) طالبة.

خامساً: أدوات جمع البيانات:

استعانت الباحثة في جمع بيانات البحث بالأدوات التالية:

١-المرجع العلمية والدراسات السابقة لحصر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد واختبارها.

٢-استمارة استبيان لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

٣-استمارة استبيان لتحديد أكثر مهارات كرة اليد الهجومية صعوبة عند بدء تعليمها.

٤-اختبارات (الأداء المهارى- المعرفى).

٥-الاختبارات النفسية (مفهوم الذات -الدافعية للإنجاز) اختبار الذكاء.

٦-ورق المعايير (العمل).

أ-المراجع العلمية والدراسات السابقة لتصميم ورقة المعيار (الإدخال - التدريب).

ب-استمارة استبيان لتحديد بنود ورق المعايير فى أسلوبى (الإدخال - التدريب).

٧-الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

٨-الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

أ-الأدوات المستخدمة قيد البحث:

-كرات يد

-شريط قياس

-شرائط تسجيل فيديو (VHS)

-أقماغ

-مقاعد سويدية

-مسطرة غير مرنة مقسمة من (صفر: ١٠٠) سنتيمتر

-مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠) سنتيمتر

-حائط

-كرات طبية

ب-الأجهزة المستخدمة قيد البحث:

-جهاز تسجيل مرئى (فيديو)

-جهاز عرض

-جهاز الربستاميتير لقياس الطول

-جهاز ميزان طبى

-جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة وقوة عضلات الرجلين

- (٣) ساعات إيقاف

٨-الوحدات التعليمية باستخدام أسلوبى (الإدخال - التدريب).

أ-أهداف الوحدات التعليمية (قيد البحث):

١-سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد وتطوير مستوى لأداء.

٢-تنمية بعض المهارات النفسية (مفهوم الذات - الدافع للإنجاز).

٣-إكساب الطالبات بعض النواحي المعرفية والقانونية الخاصة بلعبة كرة اليد.

تخصيص وحدة تعليمية لكل مهارة حيث تراوح عدد الدروس بالوحدة من (٤:٣)

دروس بزمان قدره (١٢٠) ق لكل درس ماعدا التصويب بالوثب العالى حيث حددت له (٦)

دروس بواقع درسين أسبوعياً وذلك لدرجة صعوبته للمبتدئين باعتبارها مهارة مركبة.

٩-المعالجات الإحصائية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً لما يشير إليه نتائج التحليل الأحصائى لهذا البحث وفى ضوء الأهداف

الموضوعة وفى الإطار المحدد لعينة البحث أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١-وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى

بأسلوب التدريب فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد للطالبات

(عينة البحث) وذلك لصالح القياس البعدى.

- ٢- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الإدخال فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد للطالبات (عينة البحث) وذلك لصالح القياس البعدى.
- ٣- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى بأسلوب التدريب فى بعض المتغيرات النفسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٤- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الإدخال فى بعض المتغيرات النفسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٥- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين بأسلوبى (التدريب - الإدخال) فى مستوى أداء (التنطيط - سرعة التمرير - لقف الكرات باليدين لصالح مجموعة أسلوب التدريب).
- ٦- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين بأسلوبى (التدريب - الإدخال) فى مستوى أداء (دقة التمرير - مسافة التصويب - قوة التصويب) لصالح مجموعة أسلوب الإدخال.
- ٧- توجد فروق غير داله إحصائياً بين القياسات البعدية - للمجموعتين التجريبيتين بأسلوبى (التدريب - الإدخال) فى مهارة لقف الكرات باليدين.
- ٨- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين بأسلوبى (التدريب - الإدخال) فى بعض المهارات النفسية (قيد البحث).
- ٩- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين بأسلوبى (التدريب - الإدخال) فى مستوى التحصيل المعرفى.
- ١٠- استخدام الطالبة (الورق معيار الأداء) داخل الأساليب له تأثير إيجابى وفعال وقد حقق الأهداف المتوقعة الموضوعية لعينة البحث وأعطى للدرس شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ كما ساهم فى إمداد الطالبات بالمعلومات اللازمة للأداء وساعد المعلمة فى تقويم مستوى أداء الطالبات بصورة أكثر شمولية وموضوعية.

التوصيات:

- ١- استخدام الوحدات التعليمية باستخدام أسلوبى (التدريب - الإدخال) والوسيلة التعليمية فى تعليم منهاج لعبة كرة اليد للطالبات بكليات التربية الرياضية.
- ٢- تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب (التدريب) عندما يكون الهدف تعلم التنطيط - سرعة التميرير - لقف الكرات باليدين).
- ٣- تطبيق الوحدات التعليمية باستخدام الإدخال عندما يكون الهدف تعليم مهارتى التصويب - التميرير - التقاط الكرات المدحرجة من الجانب.
- ٤- استخدام أساليب تدريس تزيد من دافعيه الطالبات للتعلم وتعمل على كفاية الذات لدى "الطالبات بكلية التربية الرياضية".



Faculty of Physical Education

Curricula and Teaching The Physical education Dept.

**The effect of using some teaching styles on performance level
for some Basic skills in Handball for Faculty of Physical
Education (girls) students- Assiut University**

Presented By

Hanan Mohammed Ahmed Gaeisa

Assistant lecturer in curriculum and teaching of physical Education Department

**Among the requirements to obtain PH. D.
degree in physical Education**

Supervised By

Prof. Dr.

Mahmoud Abd-Elhaleem Abd-Elkarem

**Professor and Head of curriculum & teaching methods
of physical Education and the faculty previous Dean-
Faculty of Physical Education**

Assuit University

Prof. Dr.

Medhat Shawky Taou

**Professor in Handball and the Faculty
for Education & students Affairs –Fa
physical Education**

Assuit University

2005

Thanking

I Wish To Express My thanks to Academy of
Scientific Research and Technology For its
Support in Preparation
Of the Thesis.

Researcher

Hanan Mohammad geasa

Summary of the Resreach

Interdiction and the Research problem:

We are living in technology age which used in all parts of life effected in behaviors and methods of our life in general and for that the fast change become feature of the age and this feature must realize by during education and learning field in our schools and universities.

And with all new things which invade the world, and temp-oral aspects which call to renew the learning to agree with the reality, its clear that the learning consider one of the most important case which the countries give it more of care. Learning become in our world now objective measurement to the countries progress which measured by their recognizing for methods, tools, styles and theories of training and recent learning.

The teaching styles considerd as Basic support in the practical learning aspects, it is the connection tool between the teacher and student, with it the teacher give the information, ideas and knowledge to student and make them gain much of expressions with the aim to improve and develop their acts and realizing the hope objectives of teaching. With that the socities point of view changed to the teacher message in the cadre of fast progress specially, in this time so the roles which he is doing becames more and did not shorten to realizing the aims of the studying subject only, but extend to what he is planting in the student and what he is develop for them from skills, be haviours, aspects and values.

It's clear from what we were said that the methods of teaching which the teacher use are one of the important practical learning aspects because every style has a determined role to develop students.

For that many of studies and researchs in handball care about searching of other different methods to teach it to achieving the learning, education and knowledge objectives with degree degree of accomplish. With changes, and developing in knowledge, and a great explosion in it and the progress in the connection and information systems, and increasing in the student in schools, and universities, and the effort become more concentrating, and direction toward designing suitable educational enviroments, and used best strategies for education in a completley different time so that the traditional styles teaching are not able to apply recent educationsl to philosophies which concentrated on using the styles that make the learner more effective in the educational operation by finding situations that make the learner more activity, positively and participator in the educational operation which depend on self learning and make the learner the essenece of the educational operation which give him chance to be able of the learning essences and principles.

For what we said, there searcher trying to use some of the recent teaching styles which the teacher play in it role of direction advise to the learner which has the positive role in the educational operation that could help in developing his character, and achieving himself. The “training-entertaing” account as a new styles in learning the movementa skills in handball besid it is assay to make the girls participle by a good way in the educational operation which lead to improve kind of learning and increaing it’s efficiency during the educational operation and according to his fast, his desire , and his abilities which make the learner realizing the values of his role in the educational operation which may be raising the level of the skillful performance may be to raising the action qualitative.

Research objectives the research expose to:

1- Knowing the effect in using some teaching methods on:

A- The level in doing some essential qualifies in the hand-ball for students "part of research"

B- Some spiritual qualifies expression of self the motive to accomplish for student "part of reasearch"

2- Make a comparison in the effect of use " the training method the interference methods" on:

A- level of leading some essential qualifies in hand-ball.

B- Some spiritual qualifies "expersion of self- decision the motive to accomplish" for students part of research.

C- The level in gaining the knoeledge.

The research obligations:

There is some clear different between the south measure and space for the trial to groups by methods "training interference for the space measur in:

A- The level of leading for some essential qualifies in hand-ball "part of research".

B-Some spiritual qualifies "experssion of self- the motive to accomplish" for students" part of research.

There is some clear different between the space meadur of the tow trial groups by the methods training- interference for the space measur to trial group by the interference in:

A- The level of leading for some essential qualifies in hand-ball for students.

B- Some spiritual qualifies expression of self-the motive to accomplish for student part of research.

C- The Level of gaining knowledge.

The procedure and plan of research

First the using of methods:

The researcher used the trial methods by desgaining the south measur space for two trial groups and this for its apposite to the research nature.

Second: the societe and part of research:

The researcher choosed the research society by the stright way and their were some students in the parte two in a faculty of sport education university of Assiot for 2004-2005, their number was "60" students and she choosed disinterested part of "40" students, they are distinguished to two groups: one of them studing by the interference methods and the other studying by the training methods, the number of each "20" student.

Fifth: the articles of collecting data:

The researcher used in collecting research data the suivante article:

- 1- the sceintific resort and X-studies to limit the genera of body suitable which concern by hand-ball and its examine.
- 2- an application to discover and limit the examination of body suitable "supplementary".
- 3- An application to limit the more difficult qualifies of hand-ball in the beginning of its teaching "supplementary".
- 4- examins "Qualitative leading- knowledge"
- 5- spiritual examinations "expression of self- the dication" intelligent examination.

6- measures papers "work"

A- Scientific resorts and x-studies to bleed the measur paper interference training"

B-An application to limit the articles of measur paper in methods interference training.

7- The articles and instruments using in the research.

8- The articles and instrument using in the resreach:

A- used articles in the research: hand-ball- Measur tape-video recorders tapes "VHS"-funnels-swich chairs-dis elastic ruler divided from Zero to 100 centimetre-chair with out back, its high 50 centimetre-wall-medical balls.

B- The instruments which used in the resreach:

- Recorder view "video"- show instrument
- Repstametre to measure the tall. – medicalmeasur.
- Dynometre to measure the hand power and foot muscls power.
- 3 hours stopping.

9- educational units by using "interference-training" educational units objectifs for resreach.

A- educational units objectifs for research.

1- Quick learning some essential qualfies for hand-ball and developping the leading level.

2- Developping some spirtual qualifies expression of self- taking the dicesion the motive to accomplish.

3- Giving the students some knowledge and legal aspects which concern of the hand ball game special educational unit for every qualify the

number of lessons almost (3:9) in the unit, time is 120 minutes for every lesson except the reformation by high jumping its lesson are 6 to 7 lessons in weak and this because it is difficult for the beginners, and it is considered like a compound quality and schedule 15 explains the time dividing for the educational contents.

9- statistical treatment

Recommendations and consequences:

First: consequences:

By depending on what the results of statistical analyses of this research and for the objectives local and in the limited cadre to the research, the researcher is able to lead to various consequences.

Lead to various consequences:

- 1- There is a statistical difference between the south and space measure for the two trial groups by the interference methods in the leading level of some essential qualities in the hand-ball game for students part of research and this for the space measure.
- 2- there is a statistical difference between the south and space measure for the first trial groups by training method in the leading level in some essential qualities in the hand-ball game for students part of research and this for the space measure.
- 3- there is a statistical difference between the south and space measure of the first trial group.
- 4- there is a statistical difference between the south and space measure of the second group by interference method in some changes spiritual for research to the space measure.

- 5- There is a difference which has a statistical familiarity between the space measure to the trial groups by interference training in the leading level jumping- giving quick- balls pick catch by hands for the group of training methods.
- 6- there is difference statistical familiarity between the space measure for the two trial groups by training interference in the leading level the passing exactness pushing distance power of pushing for the interference method.
- 7- There is difference isn't familiarity statistical between the space measure for the two trial groups by training interference methods in the quality of catching balls by hands.
- 8- there is difference familiarity statistical between the space measure for the two trial groups by training interference methods in some spiritual qualities for research.
- 9- there is difference with familiarity statistical between the space measures for the trial groups by training- interference in the gaining knowledge level.
- 10- Using for leading measure people of the student inside the methods has a positive effect and activity and it realized the exception objectives which in the research and give a special form of the lesson during the execution and it help also in giving information to the students which are the leading level of the student with a very local and public frame and local recommendations.

Second: Recommendations:

- 1- Using the educational units by training interference methods and the educational way in teaching the way of hand ball game for students in the sport education faculty.

- appliance the educational units by using the training methods when the objectif is learning Jumping passing quick catching the ball by hands.
- Appliance of the educational methods by using the interference when the objectif is learning the qualities of passing pushing and taking the picking balls from side.
- using teaching methods which in creasing of the students motive to learn to cover the self for the students in the sport education faculty.