

## المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

# المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح : أثر الطريقة الكلية على الأداء وسرعة التعلم فى تدريس السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٤.
٢. أحمد حامد منصور : تكنولوجيا التعليم ، وتنمية القدرة على التفكير الابتكارى، الطبعة الثانية، دار الوفاء للنشر، المنصورة، ١٩٨٩.
٣. أحمد خاطر على البيك: القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة، القاهرة، ١٩٩٦.
٤. إسماعيل حامد عثمان: أثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية فى تعلم الملاكمة ، دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث، ١٩٨٠.
٥. أكرم عيد زغلى: وضع اختبارات لمراحل النظام الشامل لمبتدئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٩.
٦. السيد محمد أحمد سليمان: أثر تعليم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المنافسة الجماعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مجلة التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان، ١٩٨١.
٧. الغريب زاهر، إقبال بهبهانى: تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية) دار الكتاب الحديث، الكويت، ١٩٩٩.
٨. إمام مختار ، احمد النجدى وآخرون : مهارات التدريس ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ٢٠٠٠.
٩. أميرة عبد الفتاح أبوقنديل : العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠.
١٠. أولينغ كولودى ، يفغينى لوتكوفسكى ، فلاديمير أوفوف : ألعاب القوى ، دار رادوغا للترجمة والنشر ، ١٩٨٦.

١١. إيلين وديع فرج : دراسة مقارنة للتدريس بأسلوب الشرح والعرض وأسلوب حل المشكلات فى تعلم مهارة التمرير من أعلى فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ١٩٨٢.
١٢. توفيق مرعى ، محمد رشيد الناصر: تكنولوجيا التعلم ، الطبعة الثانية، وزارة التربية والتعليم والشباب، سلطنة عمان، ١٩٩٠.
١٣. حسن شحاته : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، ١٩٩٨.
١٤. حسن معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٧.
١٥. حسنى حسين زيتون: مهارات التدريس ، رؤية فى تنفيذ التدريس، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠١.
١٦. حسين حمدى الطوبجى: وسائل الأتصال والتكنولوجيا فى التعلم ، ط٤، دار القلم، الكويت، ١٩٩٦.
١٧. دولت عبد الرحمن : أثر تدريس منهج كرة السلة بأسلوب المنافسات الرياضية على المستوى الحركى والمعرفى لطالبات المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، ابريل، ١٩٨٦.
١٨. رفعت محمود بهجت : التعلم الجماعى والفردى ، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨.
١٩. زينب محمد أبو بكر : أثر استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركى والمعرفى فى كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد السادس ، ١٩٨٦.
٢٠. سامية فرغلى منصور ، نادية عبد القادر : التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، دار الحكمة للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٢.

٢١. سعاد محمد جبر ، زينب محمد أبوبكر: أثر استخدام أسلوب التمايز التنافسي للإرتقاء بمستوى الإنجاز فى الألعاب التمهيدية الخاصة بكرة اليد والسلة لطالبات الصف الدراسى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، بحث غير منشور ، مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣.
٢٢. سهير بدير : البحث العلمى، تعريفه، خطواته، مناهجه، أدواته، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٩.
٢٣. سيد عثمان وأنور الشرقاوى : التعلم وتطبيقاته ، دار الثقافة ، القاهرة ، ١٩٧٧.
٢٤. صفاء الغرباوى : أثر استخدام بعض طرق التدريس على تعلم مهارات الكرة الطائرة ، بحث منشور فى المؤتمر الدولى لتاريخ وتطور علوم الرياضة، جامعة المنيا، ١٩٨٨.
٢٥. صفية منصور سلطان: أسلوب مقترح لتدريس الوحدة التعليمية بكرة اليد وأثره فى تنمية بعض الأهداف التربوية لتلميذات المرحلة الثانوية ، بحث منشور، مجلة التربية ، جامعة المنصورة، ١٩٨٥.
٢٦. عائشة عبد المولى : دراسة مقارنة لأثر استخدام أسلوب النموذج الحر والصور المتتالية على التذكر الحركى والمعرفى، المؤتمر العلمى الأول ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ١٩٨٦.
٢٧. عبد الجليل ابو العيش : فاعلية بعض أساليب التغذية الراجعة المصاحبة للتعليم المبرمج على أداء مهارة دفع الكرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٨٨.
٢٨. عبد السلام مصطفى عبد السلام: أساليب التدريس والتطوير المهنى للمعلم، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠.
٢٩. عبد العزيز عبد المجيد : مقارنة بين الطريقتين الكلية والكلية الجزئية فى تعليم مسابقة دفع الكرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، حلوان، ١٩٧٩.

٣٠. عبد الفتاح عبد الله: الأسلوب الشامل فى التعليم مطبق فى كرة اليد، مذكرات غير منشورة، الاتحاد المصرى لكرة اليد، القاهرة، ١٩٩١.
٣١. عبد الفتاح عبد الله: القوانين الاستثنائية لكرة اليد المصغرة والنظام الشامل لتعليم المبتدئين والمبتدئات ، الاتحاد المصرى لكرة اليد، ١٩٩٣.
٣٢. عبد الله عمر الفرا ، عبد الرحمن عبد السلام: المرشد الحديث فى التربية العملية والتدريس المصغر ، دار القلم للنشر، الإمارات العربية المتحدة، ١٩٩٩.
٣٣. عزة عبد الفتاح الشيمى : أثر استخدام أسلوب المنافسات فى تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة على التحصيل الحركى وتطوير الأداء الجماعى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول، العدد الثالث، سبتمبر، ١٩٨٩.
٣٤. عزة محمد حمدى: أثر استخدام الأسلوب الشامل فى تعليم كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد التاسع، ١٩٩١.
٣٥. عزيز حنا داود : دراسات وقراءات نفسية وتربوية، الجزء الأول، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٥.
٣٦. عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠.
٣٧. عفاف محمد خطابى : تأثير تدريس منهج الكرة الطائرة بأسلوب المنافسات الرياضية على مستوى الأداء المهارى والرضا الحركى ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، ١٩٩٢.
٣٨. على أحمد مذكور: مناهج التربية ، أسسها وتطبيقاتها ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨.
٣٩. على الديوى ، السيد محمد على محمد : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى، دار الفرقان، الأردن، ١٩٩٣.
٤٠. عنايات أحمد فرج: مناهج تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨.

٤١. عنايات احمد عبد الفتاح : أثر استخدام الطريقة الكلية والمنافسات فى التعلم الحركى على مستوى الأداء فى المرحلة الابتدائية ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الأول ، ١٩٨٣ .
٤٢. فؤاد قلادة : الأساسيات فى تدريس العلوم ، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، ١٩٨١ .
٤٣. فتنات محمد جبريل: أثر كل من الطريقتين الكلية والجزئية فى تعلم بعض مهارات المبارزة وسلاح الشيش ، بحث منشور ، المؤتمر الرابع لدراسات التربية الرياضية، ١٩٨٣ .
٤٤. فكرى حسن ريان: التدريس (أهدافه - أسسه - أساليبه - تقويم نتائجه - تطبيقاته) عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٩ .
٤٥. فيرنريك ، هاينزبوس وآخرون: الممارسة التطبيقية لكرة اليد (للمبتدئين) ، المتقدمين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، محمد حسن علاوى ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧ .
٤٦. كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد على: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب ، ١٩٩٨ .
٤٧. كمال درويش ، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس: القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٢ .
٤٨. كمال درويش: العلاقة بين القياسات الموفولوجية وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعبى الفريق القومى المصرى لكرة اليد ، دراسات وبحوث التربية الرياضية والترويح ، اكتوبر، القاهرة ، ١٩٨٢ .
٤٩. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٨٥ .
٥٠. ----- ، ----- : القياس فى كرة اليد، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٠ .

٥١. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثانى، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢.
٥٢. ----- ، ----- :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ٢٠٠١.
٥٣. محسن محمد حمص: المرشد فى تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧.
٥٤. محمد أشرف محمد كامل: أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الإنجاز لناشئ كرة اليد تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٩.
٥٥. محمد السيد رحيم : دراسة مقارنة لأثر التدريس بأسلوبى التلقين وحل المشكلات على اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات، المجلة العلمية للتربية الرياضية بنين، الإسكندرية، ١٩٨٩.
٥٦. محمد بلال ، عماد مصطفى، احمد عبد الدايم: دليل معلم التربية الرياضية ، الطبعة الثانية، مطابع روزا اليوسف الجديدة، القاهرة، ١٩٩٨.
٥٧. محمد توفيق الوائلى : كرة اليد ، تعليم ، تدريب ، تكنيك ، الكويت ، ١٩٨٩.
٥٨. محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧.
٥٩. محمد خالد حموده ، وياسر دبور: الهجوم فى كرة اليد ، الإسكندرية ، ١٩٩٥.
٦٠. محمد سعد عزمى: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٢.
٦١. محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
٦٢. محمد نور الدين النقشبندى : الحقيبة التعليمية ، مفهومها وإعدادها واستخدامها ، مركز تدريب الخليج العربى، ديسمبر ، ١٩٨٤.

٦٣. محمود فتحى : أثر الطريقة الكلية والكلية الجزئية على الأداء وسرعة التعلم فى الحواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، حلوان ، ١٩٧٦ .
٦٤. منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
٦٥. ميرفت خفاجة : دراسة مقارنة لتأثير بعض أساليب التدريس فى التربية البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الإعدادية، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الثالث عشر ، الإسكندرية، ١٩٩٢ .
٦٦. ناهد فرحات عسكر: أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم مهارات كرة اليد للمبتدئين من (١٠-١٢) سنة ، مجلة التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد السابع، يوليو ١٩٩٤ .
٦٧. ناهد محمود سعد - نيللى رمزى فهميم : طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٦٨. ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثالثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٧ .

69. Goodman, Scott: improving skill levels coaching athletes with disabilities, Australian Sports Commission (Internet), 1993 .
70. Lumsdaina, Y.A.,: UNESCO education, Media Conference Recommendations, A. Communication, Review, vol.106, 1998.
71. Mosston, M. Ashworth, S.: Teaching physical education, 3<sup>rd</sup> Ed., Columbus Merrill Publishing Co., 1986.
72. Mosston, M. Teaching physical education from comments discovery, Choraes Merrill publishing, Rugers , The State University of New Jersey, 1982
73. Pete Tyson & Leaann Tyson. Teaching Handball in the Elementary Schools, 1991, 2<sup>nd</sup> edition. Website: [www.coahandball.com/Instructionals/thies/thies\\_introduction.htm](http://www.coahandball.com/Instructionals/thies/thies_introduction.htm)
74. Reita E. Clanton & Mary Phyl Dwight: Team Handball: Steps to success, Human Kinetic publishers, 1997
75. Robert Swwarzkopf. How to teach handball to a beginner, website: [www.coahandball.com/instructionals/htthtab/how\\_to\\_teach\\_hb.htm](http://www.coahandball.com/instructionals/htthtab/how_to_teach_hb.htm).
76. Singer, R. Dick, W.: Teaching physical education, a system approach, 2<sup>nd</sup> Ed., Hawgton Miftling Co., Boston , 1980.
77. Wilson, B. Events signal promising future, Library Hi Teach, vol. 14, (Internet) 1996.

# المرفقات

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى أهم القدرات  
الحركية المرتبطة بلعبة كرة اليد والاختبارات  
التي تقيس هذه القدرات

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى أهم القدرات الحركية

المرتبطة بلعبة كرة اليد والاختبارات

التي تقيس هذه القدرات

تقوم الباحثة دعاء الدرديرى أبو الحسن بهذه الدراسة ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الدكتوراه وموضوعها:

"أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات

كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

وتهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على رأى السادة خبراء كرة اليد حول تحديد أهم  
القدرات الحركية المرتبطة بلعبة كرة اليد والاختبارات التي تقيس هذه القدرات  
ونلك بوضع علامة (✓) أيضاً على الاختبارات التي تقيس هذه القدرة.

لذا تأمل الباحثة فى رأى سيادتكم حتى يكون الدليل والمرشد الذى تهتدى به فى وضع  
مجموعة القدرات والاختبارات التي تقيسها كما يمكنكم إضافة أى قدرات أو اختبارات أخرى قد  
تكون أغفلتها الباحثة.

والباحثة تشكركم على حسن تعاونكم والله الموفق.

الباحثة

ملاحظات	غير موافق	أوافق	أوافق بشدة	الاختبارات التي تقيسها	غير موافق	موافق	القدرات الحركية
				١- قوة القبضة ٢- قوة عضلات الظهر ٣- قوة عضلات الرجلين - إضافة أخرى			١- القوة العضلية
				١- الوثب العمودي ٢- دفع كرة طيبة بالذراعين ٣- رمي كرة يد لأبعد مسافة - إضافة أخرى			٢- القوة المميزة بالسرعة "القدرة"
				١- الجلوس من الرقود ٢- الانبطاح المائل ثنى الذراعين ٣- رفع الرجلين عالياً من وضع الرقود - إضافة أخرى			٣- التحمل العضلي
				١- جرى ٤٠٠م حول دائرة ٢- (الجرى-المشى) ٦٠٠م حول مربع ٣- جري لمسافة ١٥٠٠م - إضافة أخرى			٤- التحمل الدوري التنفسي
				١- العدو (٤ث) من البدء العالي ٢- العدو (٦ث) من البدء العالي ٣- عدو ٣٠م من البداية الثابتة إضافة أخرى			٥- السرعة
				١- الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم ٢- الجرى المكوكي ٩×٤م ٣- اختبار الجرى الزجراجي - إضافة أخرى			٦- الرشاقة

ملاحظات	غير موافق	أوافق	أوافق بشدة	الاختبارات التي تقيسها	غير موافق	موافق	القدرات الحركية
				١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف ٢- ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل ٣- اختبار العصا (مرونة المنكبين) - إضافة أخرى			٧- المرونة
				١- اختبار نط الحبل ٢- الجرى فى شكل ٨ ٣- اختبار العصا - إضافة أخرى			٨- التوافق
				١- التصويب باليد على مربعات متداخلة ٢- التصويب باليد على دوائر متداخلة ٣- اختبار ثبات اليد إضافة أخرى			٩- الدقة
				١- اختبار الوقوف على مشط القدم ٢- الوقوف طويلاً على العارضة ٣- التوازن أثناء الوثب إضافة أخرى			١٠- التوازن

مرفق رقم (٢)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد  
فى برنامج الأسلوب الشامل

## استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى برنامج الأسلوب الشامل

تقوم الباحثة دعاء الدرديرى أبو الحسن بهذه الدراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه وموضوعها:

"أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد

لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

والرجاء من سيادتكم بعد الاطلاع على الاستمارة المرفقة إيداء الراى فى مجموعة التدريبات الخاصة بمراحل برنامج الأسلوب الشامل من حيث مدى ملاءمتها لعينة الدراسة وللمحتوى العلمى لمادة كرة اليد المدرجة بالمنهج وذلك بحذف أو إضافة أى تعديلات ترونها من وجهة نظركم أفضل.

ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً لمساهمتم الإيجابية ورأيكم الذى سيثرى الدراسة ويسهم فى الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض بكرة اليد.

ملحوظة:

هذه التدريبات وضعت فعلاً من قبل الاتحاد وتم تطبيقها على الناشئين والباحثة تريد معرفة مدى ملاءمتها مع عينة الدراسة وهن طالبات الفرقة الأولى بالكلية.

ومراحل برنامج الأسلوب الشامل هى :

أولاً: مرحلة التحرك الشامل للأمام (المرحلة الأولى):

- ١- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.
- ٢- الجرة للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها أثناء نزولها من الهواء.
- ٣- الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة فى اتجاه الجرى ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.
- ٤- الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة فى اتجاه الجرى ولقفها أثناء نزولها من الهواء.
- ٥- الجرى للأمام مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها أثناء نزولها من الهواء.

- ٦- الجرى للأمام مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.
- ٧- الجرى المتعرج مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الهواء.
- ٨- الجرى المتعرج مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.
- ٩- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التكرار للتنطيط باليد اليسرى.
- ١٠- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها من الهواء مباشرة مع تنطيط الكرة.
- ١١- الجرى المتعرج مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين فى اتجاه الجرى.
- ١٢- الجرى المتعرج مع رمى الكرة ولقفها من الهواء ثم تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين.
- ١٣- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواذ عليها باليدين فى كل مرة.
- ١٤- الجرى ناحية اليمين مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليمنى ثم تغيير الاتجاه والجرى ناحية اليسار مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليسرى.
- ١٥- رمى الكرة ناحية اليمين ثم لقفها بعد ارتدادها مع تغيير الاتجاه ناحية اليسار لعمل تنطيط باليد اليسرى ثم رميها ناحية اليسار لعمل تنطيط باليد اليمنى.
- ١٦- نفس التدريب السابق ولكن مع لقف الكرة أثناء نزولها من الهواء.
- ١٧- تبادل الجرى ناحية اليمين للارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم مع رفع اليد والممسكة للكرة إلى أعلى على الرأس ، ثم العمل فى الاتجاه العكسى.
- ١٨- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم ثم تكرار رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء بالقدم اليمنى والهبوط على نفس القدم.
- ١٩- نفس التدريب السابق ولكن مع لقف الكرة أثناء نزولها من الهواء.

٢٠- الجرى ناحية اليمين ورمى الكرة فى نفس الاتجاه ولقفا بعد ارتدادها من الأرض والارتقاء على القدم اليسرى ثم الجرى ناحية اليسار ورمى الكرة فى نفس الاتجاه والارتقاء بالقدم اليمنى.

٢١- نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء مباشرة.

٢٢- الجرى ناحية اليمين ثم رمى الكرة فى نفس الاتجاه ولقفا بعد ارتدادها من الأرض ثم تغيير الاتجاه ناحية اليسار وتنطيط الكرة باليد اليسرى ثم الجرى والارتقاء بالقدم اليمنى ، ثم رمى الكرة ناحية اليد ولقفا ثم تغيير الاتجاه ناحية اليمين وتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم الجرى للارتقاء على القدم اليسرى.

٢٣- نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء مباشرة.

٢٤- أن تؤدى التدريبات من ١-٢٣ مع التركيز على عنصر الجودة فى الأداء.

٢٥- أن تؤدى التدريبات من ١-٢٣ مع التركيز على عنصر السرعة فى الأداء.

### ثانياً: مرحلة التحرك الدقيق للأمام (المرحلة الثانية):

١- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد.

٢- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد والارتقاء على القدم اليسرى.

٣- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد ثم الارتفاع على القدم اليمنى

٤- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى.

٥- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى ثم الارتفاع بالقدم اليسرى.

٦- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى ثم الارتفاع بالقدم اليمنى.

٧- عمل خداع بالوثب فى اتجاه اليمين للارتقاء بالقدم اليمنى ، ثم تنطيط الكرة ثم الوثب، ثم

عمل خداع بالوثب فى اتجاه اليسار ثم تنطيط الكرة ثم الوثب.

٨- عمل خداع بالتصويب ثم الدوران ثم تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة.

٩- عمل خداع بالتصويب ثم الدوران ثم تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتفاع

بالقدم اليسرى

١٠- عمل خداع بالتصويب ثم الدوران ثم تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتقاء  
بالقدم اليمنى.

١١- الجرى بالكرة (بدون تنطيط) فى اتجاه اليمين والارتقاء بالقدم اليسرى عند خط منطقة  
المرمى.

١٢- نفس التدريب السابق مع وجود لاعب فى المرمى يتدرب على وضع بؤرة مجسمة على  
خط مستقيم مع بدء المهاجم الحاملة للكرة.

١٣- الجرى بالكرة (بدون تنطيط) فى اتجاه اليسار والارتقاء بالقدم اليمنى عند خط منطقة  
المرمى.

١٤- نفس التدريب السابق مع وجود لاعب فى المرمى كحارس مرمى (دون تصويب).

١٥- تنطيط الكرة فى اتجاه اليمين والارتقاء بالقدم اليسرى عند خط منطقة المرمى.

١٦- تنطيط الكرة فى اتجاه اليسار والارتقاء بالقدم اليمنى عند خط منطقة المرمى.

١٧- عمل التدريبات من ١١-١٦ مع ارتقاء اللاعب من دائرة قطرها لا يزيد عن ٥٠ سم.

١٨- الجرى للأمام مع عمل خداع التمير ثم التمير باليد الداخلية.

١٩- الجرى للأمام مع عمل خداع بالتمير باليد الداخلية.

٢٠- عمل مجموعة تدريبات المرحلة الثانية من ١-٢٠ كوحدة واحدة بدون توقف.

ثالثاً: مرحلة التحرك للخلف (التحرك الدفاعى)

١- الجرى المتعرج للخلف (ثلاث خطوات لليمين ثم ثلاث خطوات لليسار)

٢- الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة فى اتجاه الجرى ولقفا أثناء نزولها من الهواء  
(بشرط ألا تزيد مسافة الرمي عن نصف متر) ويقوم لاعب مدافع بتبادل التقهقر يميناً  
ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة.

٣- الجرى المتعرج مع رمى الكرة ولقفا من الهواء ثم تنطط الكرة بالتبادل بين اليدين مع  
وجود مدافع يتبادل التقهقر يميناً ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة.

- ٤- الجرى ناحية اليمين مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليمنى ثم تغيير الاتجاه والجرى ناحية اليسار مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليسرى ، مع وجود لاعب مدافع يتبادل التقهقر يمينا ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب.
- ٥- أداء التدريب رقم (١٦) من المرحلة الأولى مع وجود لاعب مدافع يتبادل التقهقر يمينا ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب.
- ٦- أداء التدريب رقم (١٧) من المرحلة الأولى مع وجود لاعب مدافع يتبادل التقهقر وفقاً لتحركات اللاعب المستحوذ على الكرة.
- ٧- أداء التدريب رقم (٢١) من المرحلة الأولى مع وجود لاعب مدافع يتقهر ويتتبع حركات القدمين أمام اللاعب المتحرك بالكرة إلا في حالات الارتقاء فيلزم أن يتقدم للأمام ويضع يده على كتف اليد الحاملة للكرة.
- ٨- أداء التدريب رقم (٢٣) من المرحلة الأولى مع وجود لاعب يؤدي متطلبات التدريب السابق.
- ٩- أداء التدريب رقم (١) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتقهر ويتتبع حركاته.
- ١٠- أداء التدريب رقم (٢) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتتبع اللاعب ويتقدم للأمام من حالة الارتقاء.
- ١١- أداء التدريب رقم (٣) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتقهر ويتتبع حركاته ويتقدم للأمام في حالة الارتقاء.
- ١٢- أداء التدريب رقم (٤) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتتبع حركات قدم المهاجم.
- ١٣- أداء التدريب رقم (٥) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك يتقهر ويتتبع حركاته للأمام عند الارتقاء.
- ١٤- أداء التدريب رقم (٦) من المرحلة الأولى مع عمل متطلبات التدريب السابق.
- ١٥- أداء التدريب رقم (٨) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتتبع ويتقهر.
- ١٦- أداء التدريب رقم (٩) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتقهر ويتقدم للأمام عند الارتقاء.

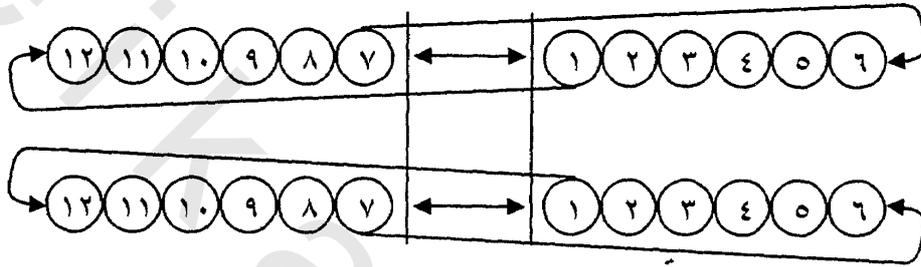
١٧- أداء التدريب رقم (١٠) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتقهقر ويتقدم للأمام عند الارتقاء.

١٨- أداء التدريب رقم (٨) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتحرك ويتتبع اللاعب المتحرك بالكرة ثم يقدم نحوه لوضع يده على كتفه عند الارتقاء.

رابعاً: مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة (المرحلة الرابعة) :

١- التمرير للمجموعة المقابلة والجرى للوقوف خلف هذه المجموعة المقابلة :-

مكونات اللعبة :



- جماعة أو أكثر - كل جماعه مكونة من ١٢ لاعب تنتظم في قاطرتين متقابلتين على بعد لا يقل عن ٣ أمتار - وكل جماعة معها كرة - يرسم خط أمام كل قاطرة ليتم التمرير من خلفه.

أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة إلى اللاعب المقابل له في القاطرة المقابلة ، ثم يجرى ليقف خلف آخر لاعب في هذه القاطرة المقابلة - يتم التمرير والاستقبال من خلف الخط العرضي المرسوم أمام المجموعة.

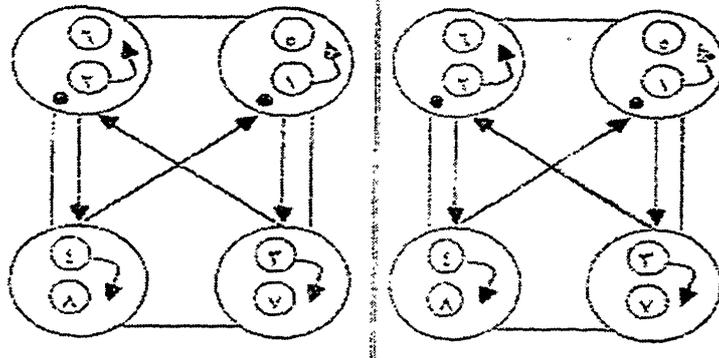
احتساب النتائج :

- تعتبر اللعبة منتهية عندما يصل اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي في القاطرة (مرة أو أكثر من مرة) حسب رغبة المدرب.
- تعتبر المجموعة فائزة عندما يصل اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن ، وذلك باحتساب عدد دورات اللاعبين في زمن محدد (الدورة الواحدة تحتسب بعودة اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي).

## الأخطاء :

- التمرير أو الاستقبال أمام الخط العرضي المرسوم أمام القاطرة.

٢- التمرير ثم التقهقر للخلف :



مكونات اللعبة :

- عدد من المجموعات لا تقل عن مجموعتين - وكل مجموعة مكونة من ٨ لاعبين.
- تقف كل مجموعة على شكل مربع ، بحيث يتواجد كل لاعبين عند أحد زوايا المربع.
- يفضل أن يقف كل لاعبين داخل دائرة قطرها ١٠م ليسهل تقنين اللعبة المنظمة.
- كل مجموعة تستحوذ على كرتين ، إحداهما مع اللاعب رقم (١) والأخرى مع اللاعب رقم (٢).

أسلوب الأداء :

تمرر الكرة بين أفراد المجموعة الواحدة على النحو التالي بشرط أن يتقهر كل لاعب ويقف وراء زميله الخلفي بعد التمرير.

- تمرر الكرة في وقت واحد من رقم (١) إلى رقم (٣) ومن رقم (٢) إلى رقم (٤).
- تمرر الكرة في وقت واحد من رقم (٣) إلى رقم (٦) ومن رقم (٤) إلى رقم (٥).
- تمرر الكرة في وقت واحد من رقم (٦) إلى رقم (٨) ومن رقم (٥) إلى رقم (٧).

احتساب النتيجة :

- يعتبر الفريق أنهى اللعبة عند تسليم كل من رقم (١) ورقم (٢) الكرة ٢٠ مرة.

- وتعتبر المجموعة فائزة عندما يستلم اللاعب رقم (١) واللاعب رقم (٢) الكرة رقم (٢٠) قبل المجموعات الأخرى.

- يمكن احتساب النتيجة بالزمن حيث يؤدي اللاعبون التدريب لمدة دقيقة أو دقيقتين ويحتسب عدد مرات الأداء.

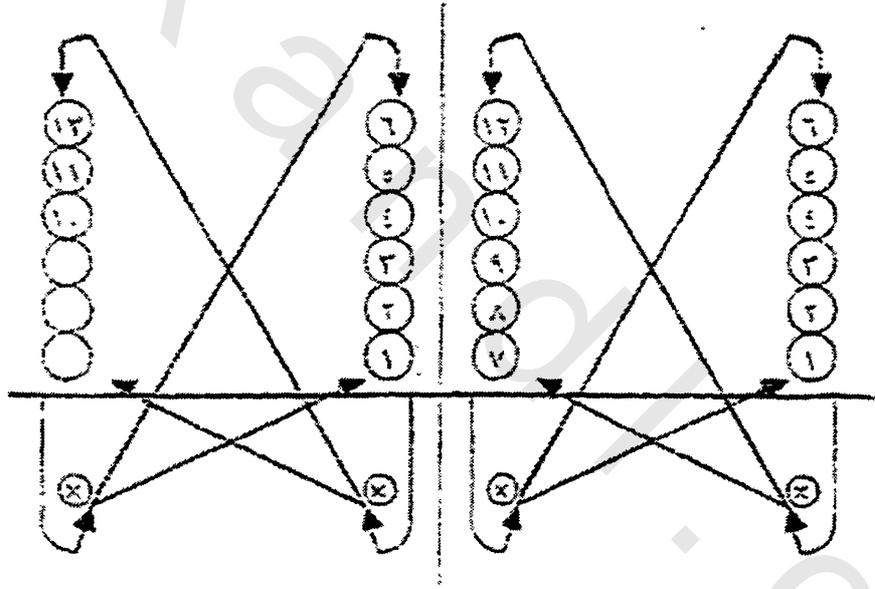
#### أخطاء اللعبة :

- عند وقوع الكرة على الأرض.

- عند تمرير الكرة مقوسة.

- عند مسك الكرة من ثمانية واحدة.

٣- استقبال الكرة والجري بها وتمريرها :



#### مكونات التدريب :

- جماعتين كل جماعة مكونة من ١٢ لاعب مقسمين إلى قاطرتين بالتساوي.

- تقف كل قاطرة خلف خط لتحديد بداية الحركة ، تضع قائم أمام كل قاطرة على بعد ٤م.

### أسلوب الأداء :

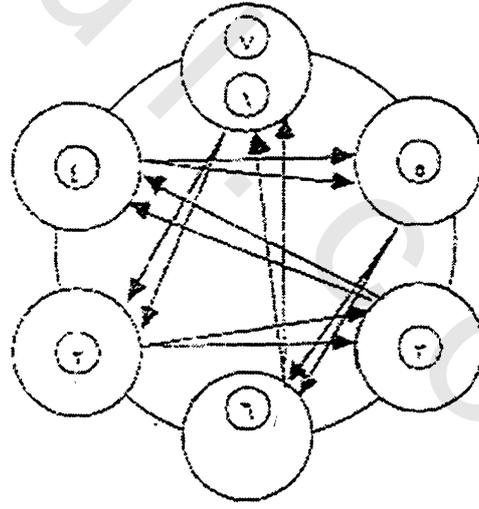
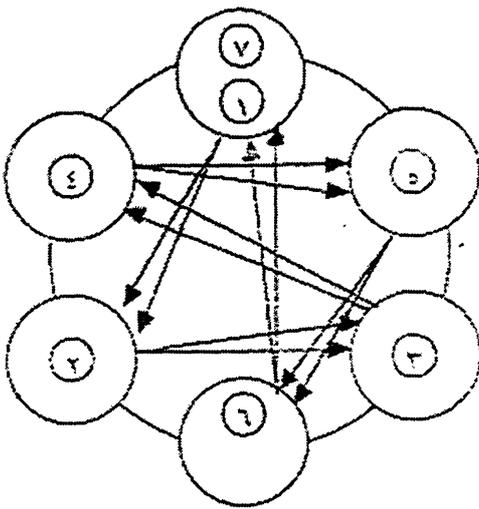
- رقم (١) يجرى بالكرة ويلف القائم ثم يمرر الكرة إلى رقم (٧) في القاطرة الأخرى ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى.
- رقم (٧) يكرر نفس العمل من الناحية الأخرى ويمرر إلى رقم (٢) ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى.

### احتساب النتيجة :

- تنتهي اللعبة عندما يصل كل من اللاعب رقم (١٢) واللاعب رقم (٦) إلى مكانه الأصلي في القاطرتين مرة واحدة أو أكثر من مرة.
- تعتبر المجموعة فائزة عندما يصل كل من اللاعب رقم (١٢) واللاعب رقم (٦) إلى مكانه الأصلي في القاطرة قبل المجموعة الأخرى سواء من مرة واحدة أو أكثر من مرة.
- ويمكن احتساب النتيجة بالزمن على أساس احتساب عدد مرات وصول كل من رقم (١٢) ورقم (٦) إلى مكانه الأصلي خلال زمن محدد.

### الأخطاء :

- عدم اللف حول القائم أثناء الجرى بالكرة.
- تمرير الكرة قبل عبور القائم.
- استقبال الكرة والبدء في الجرى بالكرة بعد الخط.
- ٤- التميرير وتغيير المكان في اتجاه المستقبل :



## مكونات التدريب :

- مجموعتين أو أكثر وكل مجموعة من ٧ لاعبين.
- تقف كل مجموعة أعلى محيط دائرة لا يقل قطرها عن ٤م.
- يحدد علامة على محيط الدائرة ليقف عليها لاعب واحد - فيما عدا مركز واحد يقف عليه لاعبين.

## أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة إلى لاعب آخر محدد باستمرار ثم يجرى ليحل محله في مكانه.
- تمرر الكرة من ١ إلى ٢ ومن ٢ إلى ٣ ومن ٣ إلى ٤ ومن ٤ إلى ٥ ومن ٥ إلى ٦ ومن ٦ إلى ٧ ومن ٧ إلى ١.

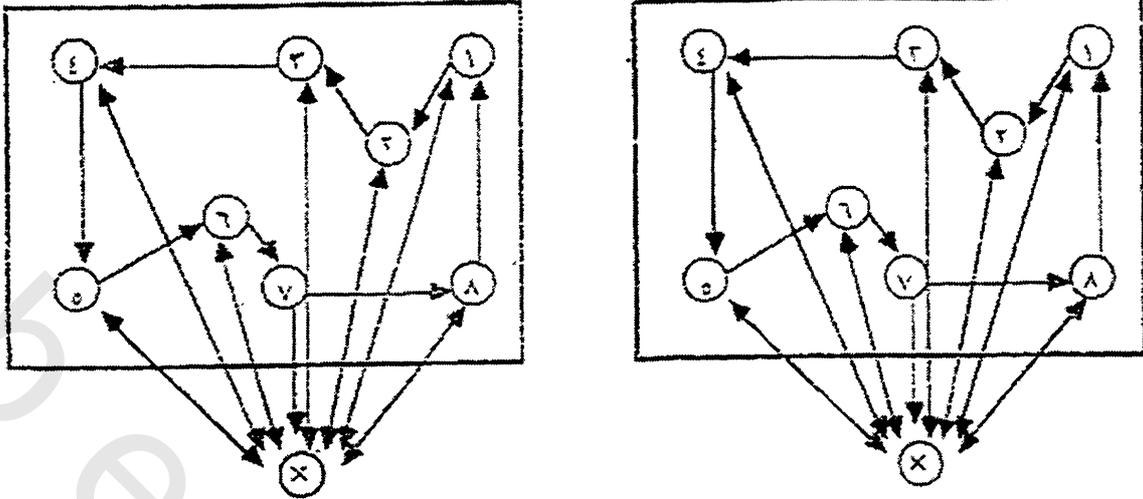
## احتساب النتيجة :

- تنتهي اللعبة عندما تصل الكرة إلى اللاعب رقم (٧) في مكانه الأصلي مرة أو مرتين أو أي عدد من المرات.
- تعتبر المجموعة فائزة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب رقم (٧) في مكانه الأصلي.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن ، وذلك باحتساب عدد الدورات في زمن محدد (تحتسب الدورة الواحدة) على أساس وصول الكرة إلى اللاعب رقم (٧) في مكانه الأصلي.

## الأخطاء :

- استلام أو تمرير الكرة بعيداً عن العلامة المخصصة للوقوف.
- التمريرات المقوسة (اللوب).

٥- التمرير والجري للمس الهدف :



مكونات اللعبة :

- جماعتين أو أكثر - كل جماعة مكونة من ٨ لاعبين - تنتظم كل جماعة داخل مستطيل ٦م×٤م - تحدد ٨ علامات لكي يقف عليها اللاعبون - يوضع هدف بارز ومرتفع أمام كل مجموعة بحيث يكون على بعد ١م من الخط الأمامي للمستطيل - كل مجموعة معها كرة عند اللاعب رقم (١).

أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة للاعب آخر ويجري بسرعة ليلمس الهدف ويرجع إلى مكانه.
- تمرر الكرة من ١ إلى ٢ إلى ٣ إلى ٤ إلى ٥ إلى ٦ إلى ٧ إلى ٨ إلى ١.
- تمرر الكرة باليد اليمنى ناحية اليمين.
- تمرر الكرات في خط مستقيم بدون أن تقع على الأرض - يقوم كل لاعب باستلام الكرة داخل المستطيل عند العلامة المخصصة له ، ويشترط أن لا تستمر الكرة في يده أكثر من ثانية واحدة.

احتساب النتيجة :

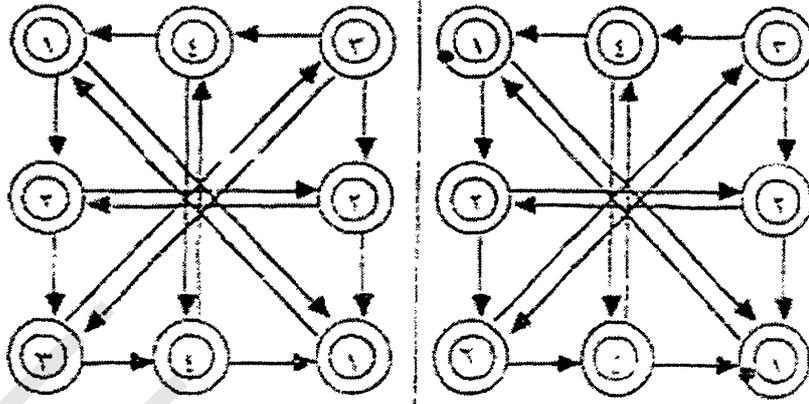
- تعتبر اللعبة منتهية عندما يتسلم اللاعب رقم (١) الكرة لعاشر مرة.
- المجموعة الفائزة هي التي تنتهي عشر دورات متتابعة قبل المجموعات الأخرى.

الأخطاء :

- تمرير الكرة أو استقبالها خارج المستطيل.

- تمرير الكرة أو استقبالها بعيداً عن العلامة داخل المستطيل.
- تمرير الكرة مقوسة (لوب).
- وقوع الكرة على الأرض.
- مسك الكرة أكثر من ثانية واحدة.

#### ٦- التمرير والجري في مكان الزميل :



#### مكونات اللعبة :

- مجموعتين فأكثر - كل مجموعة مكونة من ٨ لاعبين - يقفون على خطوط مربع بحيث يكون اللاعبون المتقابلين في الزاوية معهما كرتان ، كرة مع رقم (١) في زاوية والكرة الأخرى مع رقم (١) في الزاوية المقابلة.

#### أسلوب الأداء :

- يبدأ التدريب بتمرير الكرتان في وقت واحد ، حيث يمرر كل لاعب الكرة إلى اللاعب على يمينه ثم يجري ليحل محل اللاعب المقابل.
- اللاعبان رقم (١) يمرران الكرة ناحية اليمين ويتبادلان الأماكن ، اللاعبان رقم (٢) يمرران الكرة ناحية اليمين ويتبادلان الأماكن ، ونفس التحركات بالنسبة للاعبان رقم (٣) واللاعبان رقم (٤).

#### احتساب النتيجة :

- تعتبر اللعبة منتهية عند انتهاء المجموعة من تنفيذ عشرين دورة (تحتسب الدورة منتهية بوصول الكرة إلى اللاعبان رقم (١)).

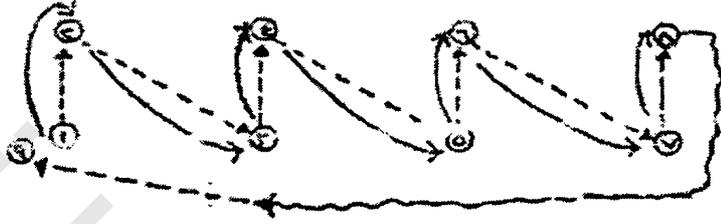


- المجموعة الفائزة هي التي تنهى ٢٠ دورة قبل المجموعات الأخرى.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن ، حيث يحتسب عدد الدوران في زمن محدد.

#### الأخطاء :

- التمرير من خارج المربع الكبير.
- استقبال الكرة من خارج المربع الصغير.
- الجرى بالكرة بدون تنطيط.

#### ٨- التمرير والجرى لتغيير المكان :



#### مكونات اللعبة :

- مجموعتين على الأقل - كل مجموعة مكونة من ٩ لاعبين منتظمين على شكل مستطيل
- كل مجموعة معها كرة.

#### أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر إلى الزميل المجاور ويجرى ليحل محله - عندما تصل الكرة إلى آخر لاعب في المستطيل رقم (٨) يجرى بالكرة على خط المستطيل ليمررها إلى اللاعب رقم (٩) الذي يبدأ بدوره في تمرير الكرة والجرى.

#### احتساب النتيجة :

- تنتهى اللعبة عندما تكمل المجموعة ٥ دورات (تنتهى المجموعة عندما يمرر اللاعب رقم (٩) الكرة إلى اللاعب رقم (١) في بداية التدريب.
- تفوز المجموعة التي تنهى ٥ دورات.
- يمكن أن تحسب النتيجة بالزمن على أساس تنفيذ عدد من الدورات في زمن محدد.

#### الأخطاء :

- الجرى بالكرة بدون تنطيط.
- تمرير الكرة المقوسة.

مرفق رقم (٣)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد

فى الاختبارات الحركية المركبة

## استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى الاختبارات الحركية المركبة

تقوم الباحثة دعاء الدرديرى أبو الحسن بهذه الدراسة ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الدكتوراه وموضوعها:

"أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات

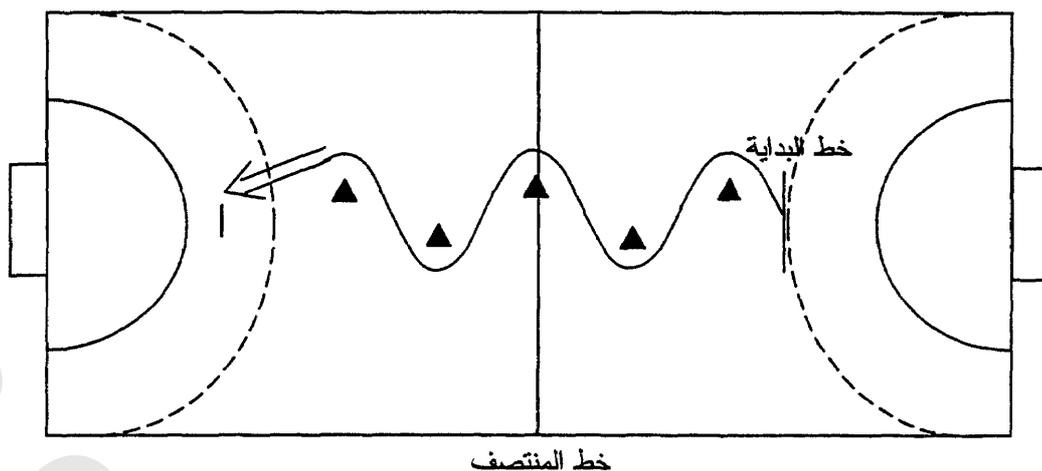
كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

وقد قامت الباحثة بوضع عدد من الاختبارات الحركية المركبة لقياس المهارات الأساسية  
فى كرة اليد ، وترغب من سيادتكم فى إيداء رأيكم فى مدى ملاءمة هذه الاختبارات للمرحلة  
السنية، كذلك أهم الاختبارات التى تقيس المهارات الحركية المركبة فى كرة اليد وذلك بحذف أو  
إضافة أى تعديلات ترونها فى صالح الدراسة.

ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً لمساهماتكم الإيجابية ورأيكم الذى سيثرى الدراسة  
ويسهم فى الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض بتدريس كرة اليد.

الباحثة

## ١ - اختبار تنطيط الكرة الزجراجي ثم التصويب بالوثب الطويل :



### - غرض الاختبار :

قياس مهارة تنطيط الكرة ومهارة التصويب بالوثب الطويل.

### - الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - ٥ أقماع - ساعة إيقاف.

### - وصف الاختبار :

يرسم خط بداية عند دائرة الرمية الحرة ، يقف المختبر وبحوزته الكرة ، يوضع عدد ٥ أقماع في خط متعرج بطول الملعب المسافة بين كل قمع والآخر (٣) أمتار والمسافة بين خط البداية وأول قمع (٣) أمتار ، يقوم المختبر بعد سماع إشارة البدء بالتنطيط السريع بين الأقماع ثم التصويب بالوثب الطويل.

### - طريقة التسجيل :

حساب الزمن الكلي للاختبار بالثواني وإضافة (٢ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- سقوط الكرة وإعادة التنطيط مرة أخرى.

٢- اصطدام الكرة بالقدم.

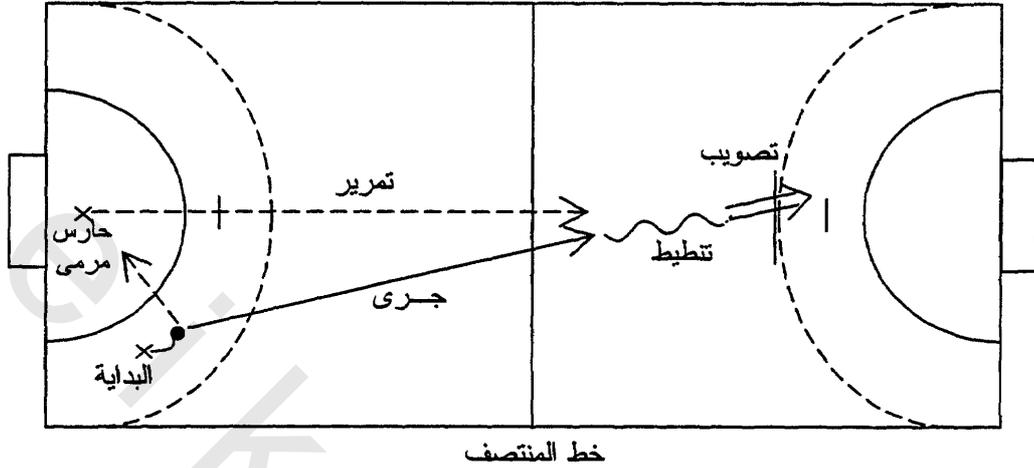
٣- الجري بالكرة أربع خطوات.

٤- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٥- خروج الكرة خارج الهدف.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد المختبر لحظة التصويب لأقرب ٠,١ ثانية.

## ٢- اختبار التمرير والاستلام ثم التصويب بالوثب العالى :



### - غرض الاختبار :

قياس مهارة التمرير والاستلام ومهارة التصويب بالوثب العالى.

### - الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - ساعة إيقاف.

### - وصف الاختبار :

يقف المختبر عند نقطة البداية والتي تقع عند إحدى جانبي الملعب داخل دائرة الرمية الحرة وبحوزته الكرة ، يقوم بتمرير الكرة لزميل يقف كحارس مرمى داخل دائرة المرمى ، ثم يقوم بالجرى السريع فى اتجاه منتصف الملعب لتسلم الكرة من حارس المرمى بعد خط المنتصف ، ويقوم بتنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب العالى من عند دائرة الرمية الحرة.

### - طريقة التسجيل :

يحسب الزمن الكلى للاختبار وإضافة (٢ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- عدم الاستلام الصحيح للكرة.

٢- اصطدام الكرة بالقدم.

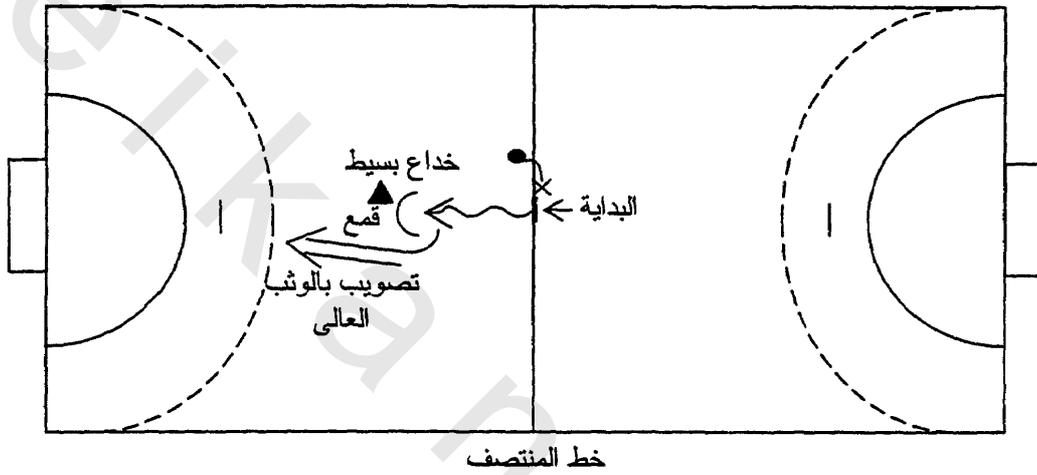
٣- الجرى بالكرة أربع خطوات.

٤- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٥- خروج الكرة خارج المرمى.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد المختبر لحظة التصويب لأقرب ٠,١ ثانية.

### ٣- اختبار الخداع البسيط بالجسم ثم التصويب بالوثب العالى :



- غرض الاختبار :

قياس مهارة التصويب بالوثب العالى ومهارة الخداع.

- الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - قمع أو علم - ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار :

يقف المختبر عند خط منتصف الملعب وبحوزته الكرة ، ومع سماع إشارة البدء يقوم بتطبيق فى خط مستقيم حتى الوصول للقمع الواقع على بعد ٣ أمتار من خط الرمية الحرة ، فيقوم بعمل خداع بسيط بالجسم ثم التصويب بالوثب العالى من خارج دائرة الرمية الحرة ، وذلك بعد أخذ خطوات الاقتراب الثلاثة لتقريب مسافة التصويب.

## - طريقة التسجيل :

يحسب الزمن الكلي للاختبار وإضافة ( ١ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- سقوط الكرة أثناء التنطيط وإعادة تنطيطها مرة أخرى.

٢- اصطدام الكرة بالقدم.

٣- الاصطدام بالقمع أثناء الخداع.

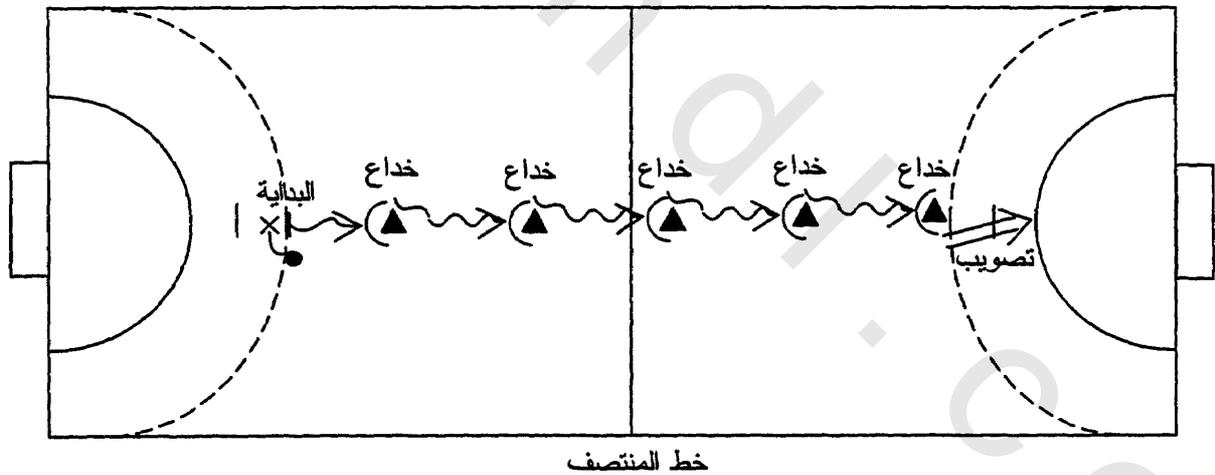
٤- الجرى بالكرة أربع خطوات.

٥- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٦- خروج الكرة خارج المرمى.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الرامي أثناء التصويب لأقرب ٠,١ ثانية.

## ٤- اختبار تنطيط الكرة الزجراجي مع الخداع ثم التصويب الكراباجي من الحركة :



## - غرض الاختبار :

قياس مهارة التنطيط والخداع البسيط والتصويب الكراباجي من الحركة (الجرى).

## - الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - أقماع - ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار :

يقف المختبر عند خط البداية الواقع على خط الرمية الحرة وفي منتصفها وبحوزته الكرة ، يوجد (٥) أقماع المسافة بينهم (٣) أمتار ، يقوم المختبر بالتطيط بين الأقماع وأمام كل قمع يقوم بعمل خداع بسيط بالجسم حتى الوصول لآخر قمع ثم التصويب الكراباجي من الحركة.

- طريقة التسجيل :

يحسب الزمن الكلي للاختبار وإضافة (٢ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- سقوط الكرة من المختبر.

٢- اصطدام الكرة بالقدم.

٣- الاصطدام بالقمع أثناء الخداع.

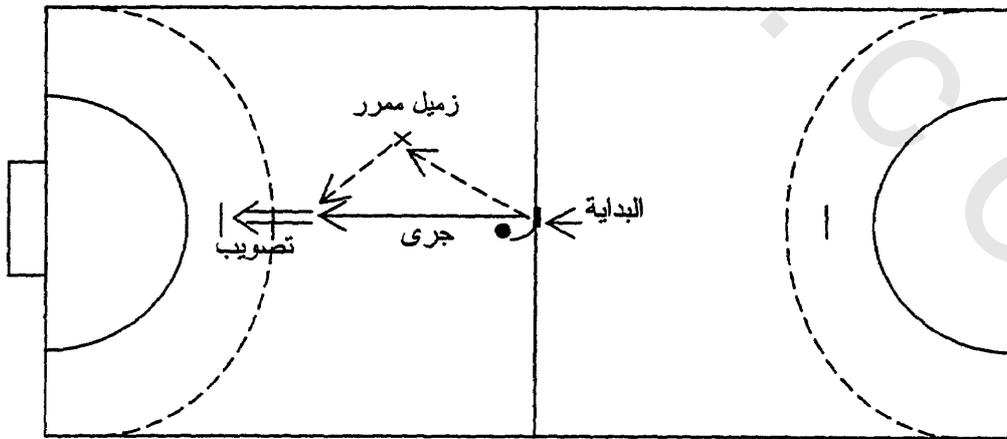
٤- عدم أداء حركة الخداع أمام كل قمع.

٥- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٦- خروج الكرة خارج المرمى.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الرامي أثناء التصويب لأقرب ٠,١ ثانية.

٥- اختبار التمرير والاستلام ثم التصويب الكراباجي من الارتكاز :



خط المنتصف

- غرض الاختبار :

قياس مهارة التمرير والاستلام ومهارة التصويبة الكرواجية من الارتكاز.

- الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار :

يقف المختبر عند خط البداية عند خط منتصف الملعب وبحوزته الكرة ، يقوم بتمرير الكرة لزميل يقف على بعد حوالي (٥) أمتار من خط المنتصف ، ثم يجرى للأمام بأقصى سرعة ليستلم الكرة من زميله بالقرب من دائرة الرمية الحرة ويقوم بالتصويب الكرواجي مع خطوة ارتكاز.

- طريقة التسجيل :

يحسب الزمن الكلي للاختبار وإضافة (١ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- التمريرة مقوسة.

٢- سقوط الكرة أثناء الاستلام (خطأ استلام الكرة).

٣- التصويب من دون خطوة ارتكاز.

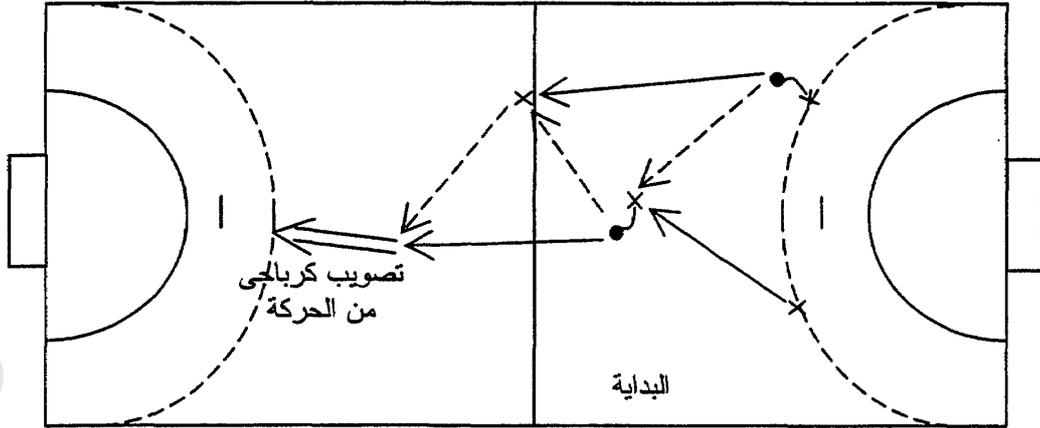
٤- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٥- خروج الكرة خارج المرمى.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الرامي أثناء التصويب

لأقرب ٠,١ ثانية.

٦- اختبار التمير والاستلام بطول الملعب ثم التصويب الكرابجى من الحركة :



- غرض الاختبار :

قياس مهارتى التمير والاستلام ومهارة التصويب الكرابجى من الحركة (الجرى).

- الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - كرة يد قانونية - ساعة إيقاف.

- وصف الاختبار :

يقف المختبران على جانبي خط الرمية الحرة عند نقطتين محددتين ومع إشارة البدء يقومان بالتمير والاستلام من الجرى ذهاباً ، والمختبر الذى يتسلم الكرة بعد خط المنتصف يقوم بتطيط الكرة ثم التصويب الكرابجى من الحركة ، ثم إعادة الاختبار بداية من منطقة الرمية الحرة وذلك عودة لنقطة البداية وهنا يقوم المختبر الآخر بالتصويب على المرمى.

- طريقة التسجيل :

يحسب الزمن الكلى للاختبار وإضافة (٢ ث) لكل خطأ من الأخطاء الآتية :

١- سقوط الكرة على الأرض.

٢- اصطدام الكرة بالقدم

٣- الجرى بالكرة أربع خطوات.

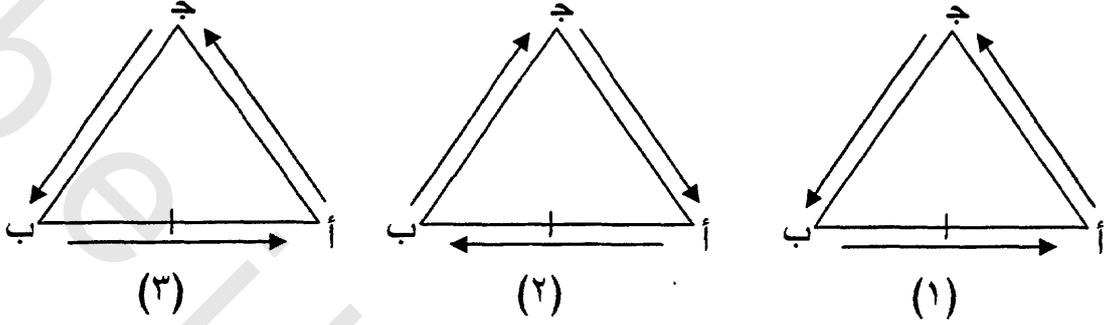
٤- تطيط الكرة ومسكها ثم إعادة تطيطها.

٥- لمس دائرة المرمى أثناء التصويب.

٦- خروج الكرة خارج المرمى.

ملحوظة : يتم حساب الزمن من البداية وحتى أن تترك الكرة يد الرامي أثناء التصويب لأقرب ٠,١ ثانية.

٧- اختبار التحركات الدفاعية :



- غرض الاختبار :

قياس القدرة على أداء المهارات الدفاعية (تحركات المدافع).

- الأدوات المستخدمة :

وضع (٣) قوائم على شكل مثلث طول كل ضلع (٣) أمتار ، يقف المختبر عند قاعدة المثلث وفي منتصف المسافة بين القوائم أ ، ب عند نقطة البداية مع سماع إشارة البدء يتحرك المختبر تحركات دفاعية جانبية في اتجاه القوائم (أ) ثم (ج) ثم (ب) حتى وصوله لنقطة البداية مرة أخرى ثم يغير اتجاه الحركة في اتجاه (ب) ثم (ج) ثم (أ) حتى يصل لنقطة البداية ليعكس اتجاهه من (أ) ثم (ج) ثم (ب) ثم يصل لنقطة البداية للمرة الثالثة ، ويجب على اللاعب لمس القائم في كل مرة.

- طريقة القياس :

حساب زمن (٣) دورات كاملة حول المثلث ، وتضاف (٢ ث) لكل خطأ من الأخطاء

الآتية :

١- عدم لمس القائم في كل مرة.

٢- عدم الوصول لنقطة البداية.

٣- تقاطع القدمين أثناء الحركة.

٤- فرد الراكبتين أثناء التحركات.

ملحوظة : بحسب الزمن الكلي من إشارة البدء وحتى اكتمال ٣ دورات والرجوع لنقطة البداية وذلك لأقرب ٠,١ ثانية.

مفتاح الرسم :

جرى	←
تمرير	←---
تنطيط	←~
تصويب	←==
أقمار أو أعلام	▲▲▲
خداع بالجسم	∪ ∪
لاعب بحوزته الكرة	●×

مرفق رقم (٤)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى الخطة الزمنية  
الملائمة لتطبيق البرنامج.

## مرفق رقم (٤)

### استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد فى الخطة الزمنية الملائمة لتطبيق البرنامج.

تقوم الباحثة دعاء الدرديرى ابوالحسن بإجراء الدراسة ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الدكتوراه وموضوعها

"أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

والرجاء من سيادتكم بعد الإطلاع على الخطة الزمنية المرفقة إبداء الرأى فى مدى  
ملاءمة التقسيم الزمنى لتطبيق البرنامج على عينة البحث من حيث عدد التدريبات فى كل مرحلة  
والزمن اللازم لتطبيقها.

ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً لمساهمتم الإيجابية ورأيكم الذى سيثرى الدراسة  
ويسهم فى الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض بكرة اليد.

#### ملاحظة:-

- يتم تطبيق الدراسة الحالية على طالبات الفرقة الأولى بالكلية فى الفصل الدراسى الثانى  
لمدة ثلاثة أشهر.
- العدد الكلى للمحاضرات (٢٣) محاضرة تطبيقية.
- عدد محاضرات تطبيق البرنامج (٢٠) محاضرة.
- عدد الأسابيع (١١,٥) أسبوع.
- الزمن الكلى للمحاضرة (٩٠) دقيقة مقسمه إلى (٦٠) دقيقة تدريبات حركية شاملة و  
(٣٠) دقيقة مباريات تعليمية.

## الخطة الزمنية الخاصة بتطبيق البرنامج

ملاحظات	رأى الخبير		عدد الساعات		عدد الأسابيع	تقسيم التدريبات	عدد التدريبات الكلى	المرحلة
	غير مناسب	مناسب	مباريات	تدريبات				
			١	٢	١	٧-١	١٤	الأولى
			١	٢	١	١٤-٨		
			٢/١	١	١	٦-١ ١٢-٧	١٢	الثانية
			٢/١	١				
			٢/١	١		١/٢		
			١	٢	١	٤-١	٨	الثالثة
			١	٢		٨-٥		
			١	٢		تكرار من ٣٤-١		
			٢/١	١	١	٥-١ ١٠-٦	١٠	الرابعة
			٢/١	١				
			٢/١	١		١/٢		
			١	٢	١	٣-١	٦	الخامسة
			١	٢		٦-٤		

### ملحوظة:

يتم التدريب في خط متوازي بين المباريات التعليمية والتدريبات الحركية الشاملة في كل محاضرة، حيث تتم المباريات التعليمية في النصف ساعة الأخيرة من كل محاضرة.

مرفق رقم (٥)

مراحل برنامج الأسلوب الشامل في صورتها النهائية  
بعد التعديل والذي تم تطبيقه على عينة الدراسة

## مراحل برنامج الأسلوب الشامل فى صورتها النهائية بعد التعديل والذى تم تطبيقه على عينة الدراسة

أولاً: مرحلة التحرك الشامل للأمام :

- ١- الجرى أماماً مع رمى الكرة للأمام ولقفها بعد ارتدادها من الأرض مرة ولقفها من الهواء مرة أخرى.
- ٢- الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض مرة ولقفها من الهواء مرة أخرى
- ٣- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- ٤- الجرى المتعرج مع رمى الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة بالتبادل بين اليدين فى اتجاه الجرى.
- ٥- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواذ عليها باليدين فى كل مرة.
- ٦- الجرى ناحية اليمين مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليمنى ثم تغيير الاتجاه والجرى ناحية اليسار مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليسرى.
- ٧- رمى الكرة جهة اليمين ثم لقفها بعد ارتدادها من الأرض وتغيير الاتجاه جهة اليسار لعمل تنطيط باليد اليسرى ثم رميها جهة اليسار لعمل العكس.
- ٨- تبادل الجرى ناحية اليمين للارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس القدم مع رفع اليد الممسكة للكرة أعلى الرأس ثم العمل فى الاتجاه العكسى.
- ٩- الجرى ناحية اليمين ثم رمى الكرة فى نفس الاتجاه ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والارتقاء على القدم اليسرى ثم الجرى ناحية اليسار ورمى الكرة فى نفس الاتجاه والارتقاء بالقدم اليمنى.
- ١٠- نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء مباشرة.
- ١١- الجرى ناحية اليمين ثم رمى الكرة فى نفس الاتجاه ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تغيير الاتجاه ناحية اليسار وتنطيط الكرة باليد اليسرى ثم الجرى والارتقاء بالقدم اليمنى

ثم رمى الكرة ناحية اليسار ولقفها ثم تغيير الاتجاه ناحية اليمين وتنطيط الكرة باليد اليمنى والارتقاء على القدم اليسرى.

- ١٢- نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء مباشرة.
- ١٣- أن تؤدي التدريبات من ١-١٢ مع التركيز على الجودة فى الأداء.
- ١٤- أن تؤدي التدريبات من ١-١٢ مع التركيز على السرعة فى الأداء.

### ثانياً: مرحلة التحرك الدقيق للأمام

- ١- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد.
- ٢- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم التنطيط بنفس اليد ثم الارتقاء على القدم اليسرى.
- ٣- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى.
- ٤- عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى ثم الارتقاء بالقدم اليسرى
- ٥- عمل خداع بالوثب فى اتجاه اليمين للارتقاء بالقدم اليمنى ثم تنطيط الكرة ثم الوثب ثم عمل خداع بالوثب فى اتجاه اليسار ثم تنطيط الكرة ثم الوثب.
- ٦- عمل خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة.
- ٧- عمل خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد والارتقاء على القدم اليسرى.
- ٨- الجرى بالكرة (بدون تنطيط) فى اتجاه اليمين والارتقاء بالقدم اليسرى عند خط منطقة المرمى.
- ٩- الجرى بالكرة بدون تنطيط فى اتجاه اليسار والارتقاء بالقدم اليمنى عند خط منطقة المرمى.
- ١٠- تنطيط الكرة فى اتجاه اليمين والارتقاء بالقدم اليسرى عند خط منطقة المرمى.
- ١١- الجرى للأمام مع التميرير باليد الداخلية.
- ١٢- عمل مجموعة التدريبات من ١-١١ كوحدة واحدة بدون توقف.

### ثالثاً: مرحلة التصويب (من وضع الباحثة)

١- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها بعد ارتدادها من الأرض ثم التصويب كرجاجية من الوقوف (الارتكاز) شكل (١).

٢- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها من الهواء ثم التنطيط باليد اليمنى والتصويب كرجاجية من الوقوف (الارتكاز) شكل (٢)

٣- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها بعد ارتدادها من الأرض ثم التصويب كرجاجية من الحركة (من الجرى) شكل (١)

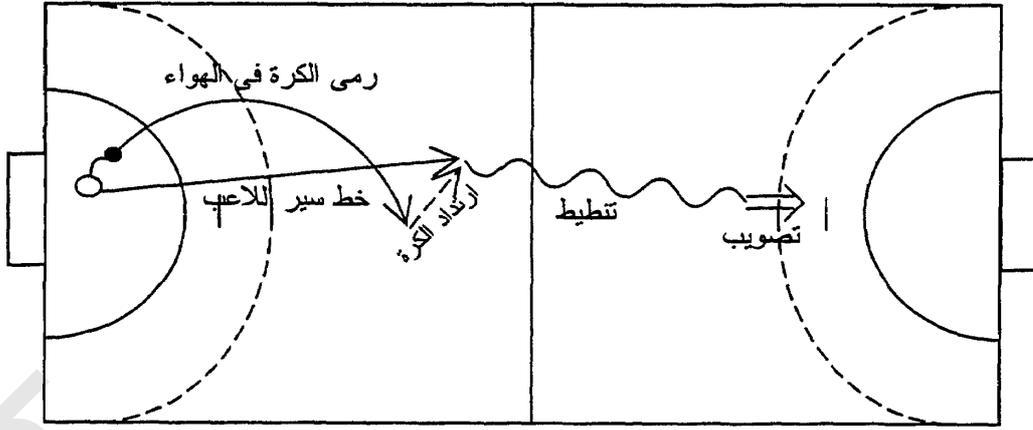
٤- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها من الهواء ثم التنطيط باليد اليمنى والتصويب كرجاجية من الحركة. شكل (٢)

٥- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها من الأرض والتصويب بالوثب العالى. شكل (١)

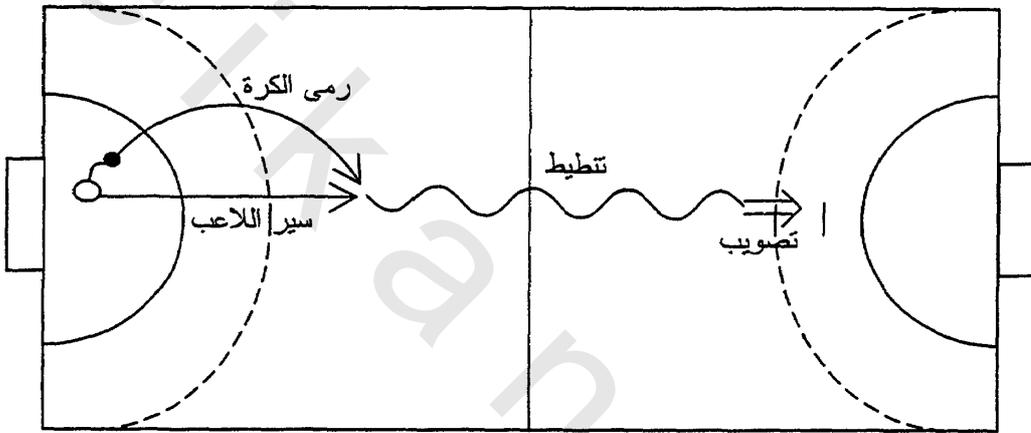
٦- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها من الهواء ثم التنطيط باليد اليمنى والتصويب بالوثب العالى. شكل (٢)

٧- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها بعد ارتدادها من الأرض التصويب بالوثب الطويل. شكل (١)

٨- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفيها من الهواء والتنطيط باليد اليمنى والتصويب بالوثب الطويل. شكل (٢)



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)

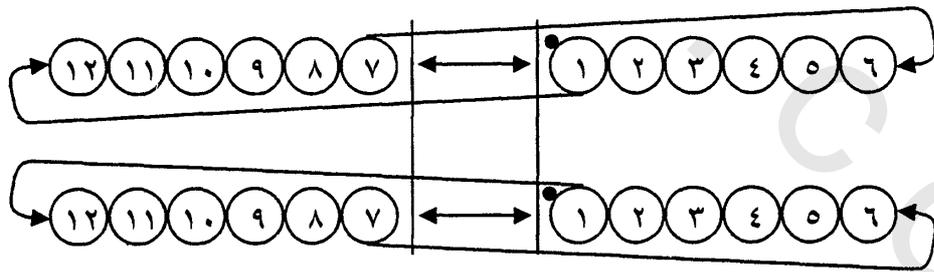
- مفتاح الرسم :
- ← تنطيط
  - ↖ ارتداد الكرة
  - ↘ رمي الكرة أماماً
  - ⇨ تصويب
  - ⊙ لاعب بحوزته الكرة
  - ← خط سير اللاعب

## رابعاً : مرحلة التحرك للخلف (التحرك الدفاعي)

- ١- الجري المتعرج للخلف ثلاث خطوات لليمين وثلاث خطوات لليساار.
- ٢- أداء التدريب رقم (٢) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع يتبادل التقهقر يميناً ويساراً  
متتبع حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة.
- ٣- أداء التدريب رقم (٣) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع يتبادل التقهقر يميناً ويساراً  
متتبع حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة.
- ٤- أداء التدريب رقم (٤) من المرحلة الأولى بنفس متطلباته السابقة.
- ٥- أداء التدريب رقم (٦) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع.
- ٦- أداء التدريب رقم (٧) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع.
- ٧- أداء التدريب رقم (٩) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع يتبادل التقهقر يميناً ويساراً  
إلا في حالة الارتقاء يضع يده على كتف اليد الحاملة للكرة.
- ٨- أداء التدريب رقم (٤) من المرحلة الثانية مع وجود مدافع يتبادل التقهقر يميناً ويساراً  
متتبع حركات القدمين للاعب المهاجم.
- ٩- أداء التدريب رقم (١١) من المرحلة الأولى مع وجود مدافع يتتبع حركات القدمين  
للاعب المهاجم وفي حالة الارتقاء يضع يده على كتف اليد الحاملة للكرة.
- ١٠- أداء مجموعة التدريبات من ١-٩ مع التركيز على الجودة في الأداء كوحدة واحدة.

## خامساً: مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة:

- ١- التمرير للمجموعة المقابلة والجري للوقوف خلف هذه المجموعة المقابلة :-



## مكونات اللعبة :

- جماعة أو أكثر - كل جماعه مكونه من ١٢ لاعب تنتظم في قاطرتين متقابلتين على بعد لا يقل عن ٣ أمتار - وكل جماعة معها كرة - يرسم خط أمام كل قاطرة ليتم التمرير من خلفه.

## أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة إلى اللاعب المقابل له في القاطرة المقابلة ، ثم يجرى ليقف خلف
- آخر لاعب في هذه القاطرة المقابلة - يتم التمرير والاستقبال من خلف الخط العرضي المرسوم أمام المجموعة.

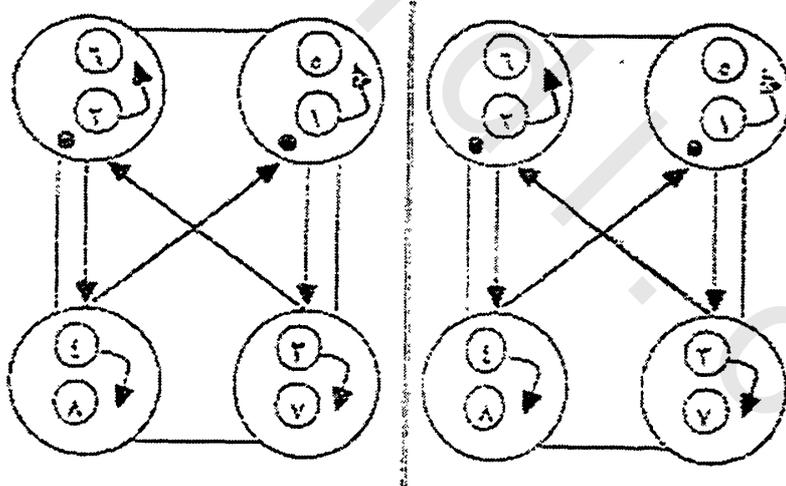
## احتساب النتائج :

- تعتبر اللعبة منتهية عندما يصل اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي في القاطرة (مرة أو أكثر من مرة) حسب رغبة المدرب.
- تعتبر المجموعة فائزة عندما يصل اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن ، وذلك باحتساب عدد دورات اللاعبين في زمن محدد (الدورة الواحدة تحتسب بعودة اللاعب رقم (١٢) إلى مكانه الأصلي).

## الأخطاء :

- التمرير أو الاستقبال أمام الخط العرضي المرسوم أمام القاطرة.

## ٢- التمرير ثم التقهقر للخلف :



## مكونات اللعبة :

- عدد من المجموعات لا تقل عن مجموعتين - وكل مجموعة مكونة من ٨ لاعبين.
- تقف كل مجموعة على شكل مربع ، بحيث يتواجد كل لاعبين عند أحد زوايا المربع.

- يفضل أن يقف كل لاعبين داخل دائرة قطرها ١م ليسهل تقنين اللعبة المنظمة.
- كل مجموعة تستحوذ على كرتين ، إحداهما مع اللاعب رقم (١) والأخرى مع اللاعب رقم (٢).

#### أسلوب الأداء :

تمرر الكرة بين أفراد المجموعة الواحدة على النحو التالي بشرط أن يتقهر كل لاعب ويقف وراء زميله الخلفى بعد التمرير.

- تمرر الكرة فى وقت واحد من رقم (١) إلى رقم (٣) ومن رقم (٢) إلى رقم (٤).
- تمرر الكرة فى وقت واحد من رقم (٣) إلى رقم (٦) ومن رقم (٤) إلى رقم (٥).
- تمرر الكرة فى وقت واحد من رقم (٦) إلى رقم (٨) ومن رقم (٥) إلى رقم (٧).

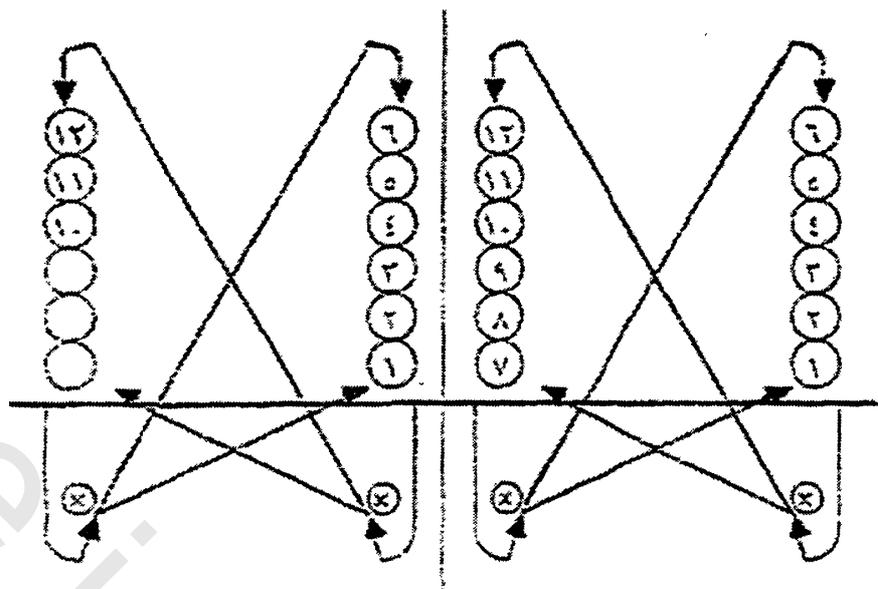
#### احتساب النتيجة :

- يعتبر الفريق أنهى اللعبة عند تسليم كل من رقم (١) ورقم (٢) الكرة ٢٠ مرة.
- وتعتبر المجموعة فائزة عندما يستلم اللاعب رقم (١) واللاعب رقم (٢) الكرة رقم (٢٠) قبل المجموعات الأخرى.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن حيث يؤدي اللاعبون التدريب لمدة دقيقة أو دقيقتين ويحتسب عدد مرات الأداء.

#### أخطاء اللعبة :

- عند وقوع الكرة على الأرض.
- عند تمرير الكرة مقوسة.
- عند مسك الكرة أكثر من ثانية واحدة.

### ٣- استقبال الكرة والجري بها وتمريها :



#### مكونات اللعبة :

- جماعتين كل جماعة مكونة من ١٢ لاعب مقسمين إلى قاطرتين بالتساوي.
- تقف كل قاطرة خلف خط لتحديد بداية الحركة ، تضع قائم أمام كل قاطرة على بعد ٤م.

#### أسلوب الأداء :

- رقم (١) يجرى بالكرة ويلف حول القائم ثم يمرر الكرة إلى رقم (٧) فى القاطرة الأخرى ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى.
- رقم (٧) يكرر نفس العمل من الناحية الأخرى ويمرر إلى رقم (٢) ثم يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى.

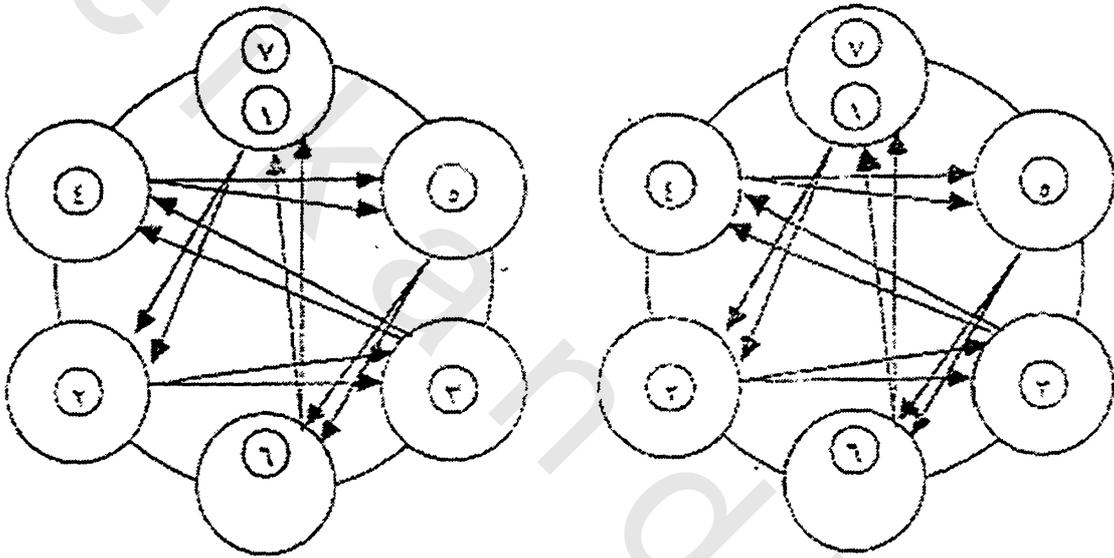
#### احتساب النتيجة :

- تنتهى اللعبة عندما يصل كل من اللاعب رقم (١٢) واللاعب رقم (٦) إلى مكانه الأصلي فى القاطرتين مرة واحدة أو أكثر من مرة.
- تعتبر المجموعة فائزة عندما يصل كل من اللاعب رقم (١٢) واللاعب رقم (٦) إلى مكانه الأصلي فى القاطرة قبل المجموعة الأخرى سواء من مرة واحدة أو أكثر من مرة.

- ويمكن احتساب النتيجة بالزمن على أساس احتساب عدد مرات وصول كل من رقم (١٢) ورقم (٦) إلى مكانه الأصلي خلال زمن محدد.

#### الأخطاء :

- عدم اللف حول القائم أثناء الجرى بالكرة.
- تمرير الكرة قبل عبور القائم.
- استقبال الكرة والبدء في الجرى بالكرة بعد الخط.
- ٤- التمير وتغيير المكان في اتجاه المستقبل :



#### مكونات التدريب :

- مجموعتين أو أكثر وكل مجموعة من ٧ لاعبين.
- تقف كل مجموعة أعلى محيط دائرة لا يقل قطرها عن ٤م.
- يحدد علامة على محيط الدائرة ليقف عليها لاعب واحد - فيما عدا مركز واحد يقف عليه لاعبين.

#### أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة إلى لاعب آخر محدد باستمرار ثم يجرى ليحل محله في مكانه.

- تمرر الكرة من ١ إلى ٢ ومن ٢ إلى ٣ ومن ٣ إلى ٤ ومن ٤ إلى ٥ ومن ٥ إلى ٦ ومن ٦ إلى ٧ ومن ٧ إلى ١.

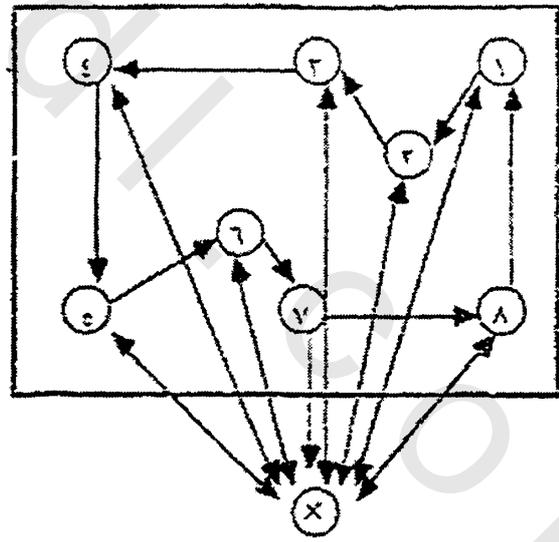
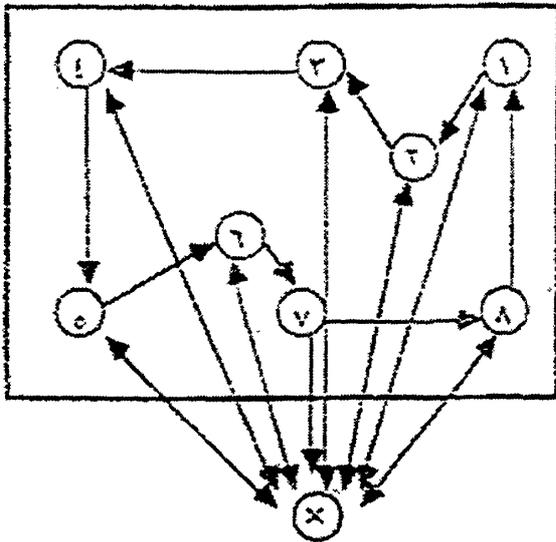
#### احتساب النتيجة :

- تنتهى اللعبة عندما تصل الكرة إلى اللاعب رقم (٧) فى مكانه الأسمى مرة أو مرتين أو أى عدد من المرات.
- تعتبر المجموعة فائزة فى حالة وصول الكرة إلى اللاعب رقم (٧) فى مكانه الأسمى.
- يمكن احتساب النتيجة بالزمن ، وذلك باحتساب عدد الدورات فى زمن محدد (تحتسب الدورة الواحدة على أساس وصول الكرة إلى اللاعب رقم (٧) فى مكانه الأسمى).

#### الأخطاء :

- استلام أو تمرير الكرة بعيداً عن العلامة المخصصة للوقوف.
- التمريرات المقوسة (اللوب).

#### ٥- التمرير والجري للمس الهدف :



#### مكونات اللعبة :

- جماعتين أو أكثر - كل جماعة مكونة من ٨ لاعبين - تنتظم كل جماعة داخل مستطيل
- ٦م × ٤م - تحدد ٨ علامات لكى يقف عليها اللاعبون - يوضع هدف بارز ومرتفع أمام

كل مجموعة بحيث يكون على بعد 1م من الخط الأمامي للمستطيل - كل مجموعة معها كرة عند اللاعب رقم (1).

#### أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر الكرة للاعب آخر ويجرى بسرعة ليلمس الهدف ويرجع إلى مكانه.
- تمرر الكرة من 1 إلى 2 إلى 3 إلى 4 إلى 5 إلى 6 إلى 7 إلى 8 إلى 1.
- تمرر الكرة باليد اليمنى ناحية اليمين.
- تمرر الكرات في خط مستقيم بدون أن تقع على الأرض - يقوم كل لاعب باستلام الكرة داخل المستطيل عند العلامة المخصصة له ، ويشترط أن لا تستمر الكرة في يده أكثر من ثانية واحدة.

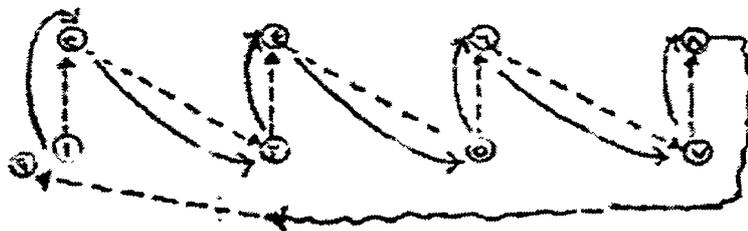
#### احتساب النتيجة :

- تعتبر اللعبة منتهية عندما يتسلم اللاعب رقم (1) الكرة لعاشر مرة.
- المجموعة الفائزة هي التي تنهى عشر دورات متتابعة قبل المجموعات الأخرى.

#### الأخطاء :

- تمرير الكرة أو استقبالها خارج المستطيل.
- تمرير الكرة أو استقبالها بعيداً عن العلامة داخل المستطيل.
- تمرير الكرة مقوسة (لوب).
- وقوع الكرة على الأرض.
- مسك الكرة أكثر من ثانية واحدة.

#### ٦- التمرير والجري لتغيير المكان :



## مكونات اللعبة :

- مجموعتين على الأقل - كل مجموعة مكونة من ٩ لاعبين منتظمين على شكل مستطيل
- كل مجموعة معها كرة.

## أسلوب الأداء :

- كل لاعب يمرر إلى الزميل المجاور ويجرى ليحل محله - عندما تصل الكرة إلى آخر لاعب فى المستطيل رقم (٨) يجرى بالكرة على خط المستطيل ليمررها إلى اللاعب رقم (٩) الذى يبدأ بدوره فى تمرير الكرة والجرى.

## احتساب النتيجة :

- تنتهى اللعبة عندما تكمل المجموعة ٥ دورات (تنتهى المجموعة عندما يمرر اللاعب رقم (٩) الكرة إلى اللاعب رقم (١) فى بداية التدريب).
- تفوز المجموعة التى تنهى ٥ دورات.
- يمكن أن تحسب النتيجة بالزمن على أساس تنفيذ عدد من الدورات فى زمن محدد.

## الأخطاء :

- الجرى بالكرة بدون تنطيط.
- تمرير الكرة المقوسة.

مرفق رقم (٦)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد عن

أهم التدريبات البسيطة والمركبة لتعليم التصويب

# استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد عن أهم

## التدريبات البسيطة والمركبة لتعليم التصويب

تقوم الباحثة دعاء الدرديرى أبو الحسن بهذه الدراسة ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الدكتوراه وموضوعها:

### "أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات

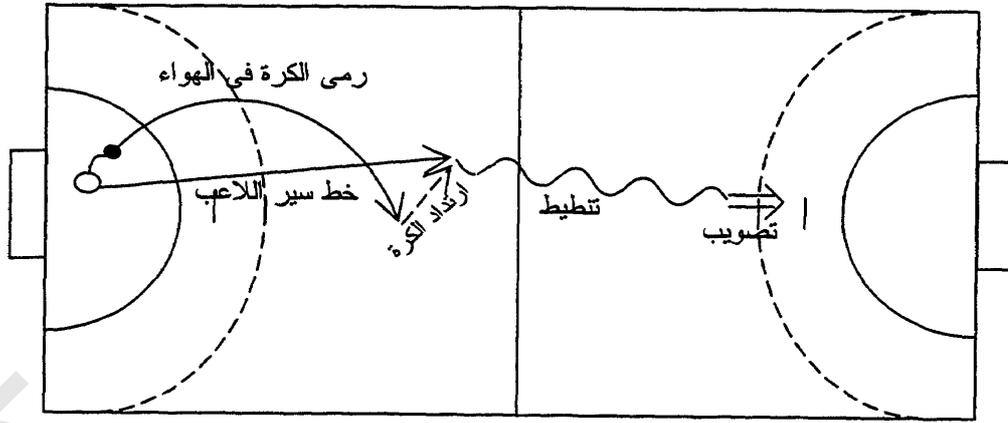
#### كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من التدريبات لمرحلة التصويب تمهيداً لإضافة مرحلة  
جديدة لمراحل الأسلوب الشامل لتعليم كرة اليد وسميت بمرحلة التصويب.  
فالرجاء من سيادتكم بعد الاطلاع على الاستمارة المرفقة إبداء الرأى فى مجموعة  
التدريبات من حيث ملاءمتها لبرنامج الأسلوب الشامل وللمرحلة السنية وذلك بحذف أو إضافة  
تعديلات ترونها فى صالح الدراسة.  
ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً لمساهماتكم الإيجابية ورأيكم الذى سيثرى الدراسة  
ويسهم فى الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض بتدريس كرة اليد.

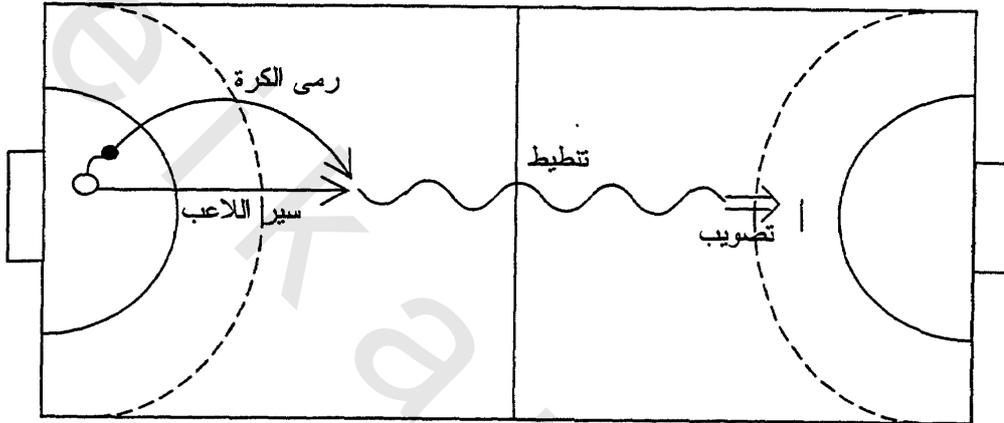
الباحثة

## مجموعة التدريبات الخاصة بمرحلة التصويب:

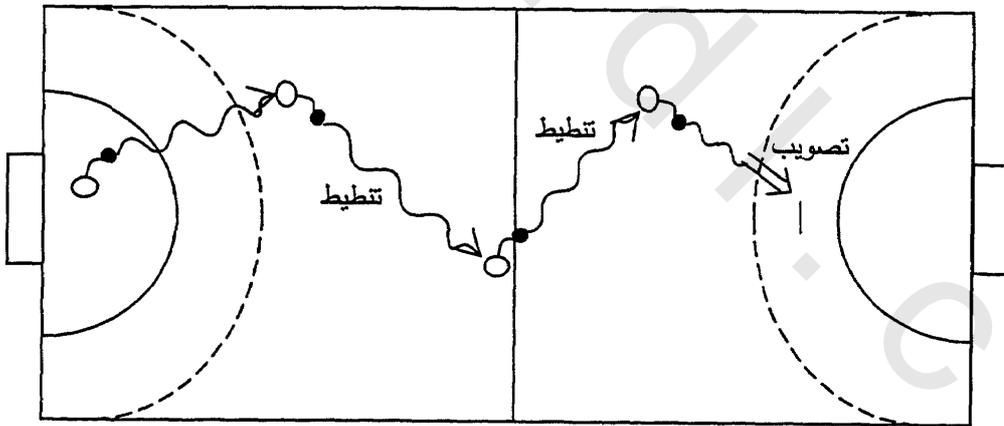
- ١- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والتصويب كرجاجية من الوقوف (الارتكاز). شكل (١)
- ٢- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها من الهواء ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التصويب كرجاجية من الوقوف (الارتكاز). شكل (٢)
- ٣- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواز عليها باليدين فى كل مرة والتصويب كرجاجية من الوقوف. شكل (٣)
- ٤- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والتصويب كرجاجية من الجرى. شكل (١)
- ٥- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها من الهواء ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التصويب كرجاجية من الجرى. شكل (٢)
- ٦- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواز عليها باليدين فى كل مرة والتصويب كرجاجية من الجرى. شكل (٣)
- ٧- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والتصويب بالوثب العالى. شكل (١)
- ٨- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها من الهواء ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التصويب بالوثب العالى. شكل (٢)
- ٩- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواز عليها باليدين فى كل مرة والتصويب بالوثب العالى. شكل (٣)
- ١٠- الجرى للأمام مع رمى الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض والتصويب بالوثب الطويل. شكل (١)
- ١١- الجرى للأمام مع رمى الكرة ولقفها من الهواء ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التصويب بالوثب الطويل. شكل (٢)
- ١٢- الجرى للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواز عليها باليدين فى كل مرة والتصويب بالوثب الطويل. شكل (٣)
- أى تدريبات أخرى ترونها من وجهة نظرکم.



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)



شكل رقم (٣)

- مفتاح الرسم :
- تنطيط
  - ارتداد الكرة
  - رمى الكرة أماماً
  - تصويب
  - لاعب بحوزته الكرة
  - خط سير اللاعب

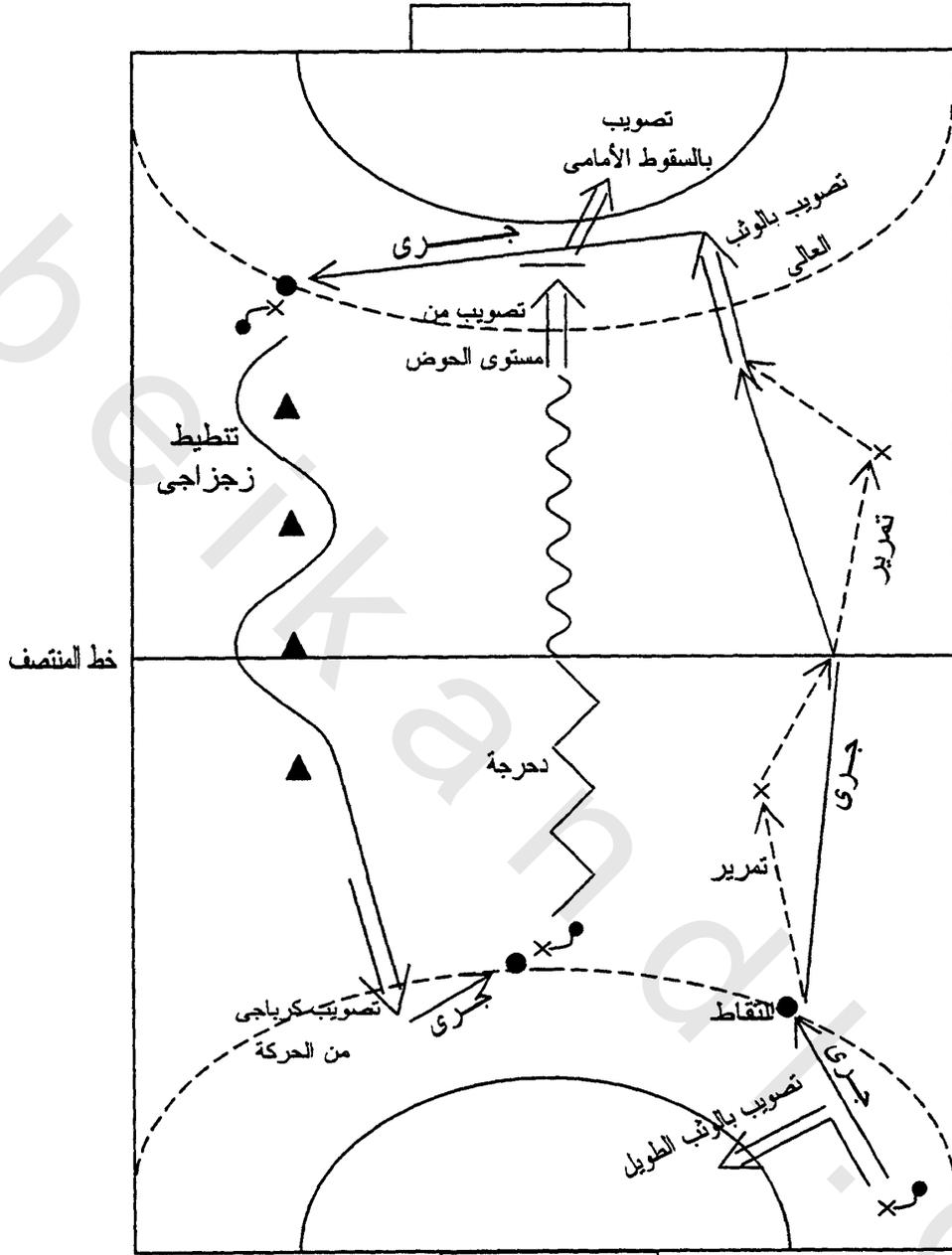
مرفق رقم (٧)

اختبار الامتحان التطبيقي لمادة كرة اليد للفرقة الأولى

بالكلية للعام الجامعي ٢٠٠٢/٢٠٠٣

# اختبار لامتحان التطبيقى لمادة كرة اليد للفرقة الأولى

بالكلية للعام الجامعى ٢٠٠٢/٢٠٠٣



- ← تصويب  
 ~~~~~ تقطيع  
 ← جرى  
 - - - - - تمرير  
 ▲▲▲ أقمار  
 - - - - - دحرجة

مفتاح الرسم :

- النقاط كرة ساكنة  
 ●× لاعب بحوزته الكرة  
 × زميل ممرر

- غرض الاختبار :

الامتحان التطبيقي لمادة كرة اليد لأخر العام للفرقة الأولى والغرض منه قياس مهارات كرة اليد التي تم تعلمها.

- الأدوات المستخدمة

ملعب كرة اليد - كور قانونية - أقماع - صفارة

- وصف الاختبار :

البداية تقف طالبة بحوزتها الكرة عند ركن الملعب وتقوم بالتصويب بالوثب الطويل من الزاوية اليمنى للملعب، ثم تقوم بالجرى لالتقاط كرة ساكنة عند دائرة الرمية الحرة، وتقوم بالتمرير والاستلام لزميلان يقفان متقابلان على جانبي خط المنتصف وبالقرب من خط الجانب ، ثم استلام الكرة ثم التصويب بالوثب العالى، ثم الجرى لالتقاط كرة ساكنة وعمل تنطيط جزاجى بين الأقماع ثم التصويب كرجاجى من الحركة ، ثم التقاط كرة من على دائرة الرمية الحرة ودحرجتها ثم النقاطها لعمل تنطيط ثم تصويب من مستوى الحوض والركبة وأخيراً التصويب بالسقوط الأمامي من على خط الرمية الجزائية.

- طريقة التسجيل :

الدرجة الكلية للاختبار هي (٣٠) درجة موزعة على المهارات الحركية التي يحتويها

الاختبار كالاتى:-

- |         |                                |
|---------|--------------------------------|
| ٥ درجات | ١- تصويب بالوثب العالى         |
| ٥ درجات | ٢- تصويب بالوزن الطويل         |
| ٥ درجات | ٣- تصويب كرجاجى من الحركة      |
| ٥ درجات | ٤- تصويب كرجاجى من مستوى الحوض |
| ٤ درجات | ٥- تصويب بالسقوط الأمامي       |
| ٣ درجات | ٦- تمرير واستلام               |
| ٣ درجات | ٧- تنطيط جزاجى                 |

- وتوضع الدرجة عن طريق لجنة ثلاثية مكونة من أساتذة كرة اليد

مرفق رقم (٨)

أسماء السادة الخبراء

## أسماء الخبراء

| م  | الاسم                         | الوظيفة                                                                                                            |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١  | د. أميره عبد الفتاح أبو قنديل | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية   |
| ٢  | د. زوزو حامد الحسب            | أستاذ طرق تدريس كرة اليد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية |
| ٣  | د. سعاد محمد جبر              | أستاذ كرة اليد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية                  |
| ٤  | د. سلوى عز الدين فكرى         | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية          |
| ٥  | د. صفية منصور سلطان           | أستاذ كرة اليد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية                  |
| ٦  | د. عبد الفتاح عبد الله        | المدير الفنى للفرق القومية المصرية لكرة اليد بجمهورية مصر العربية                                                  |
| ٧  | د. عليه عبد المنعم حجازى      | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية          |
| ٨  | د. فريال درويش                | أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان                                               |
| ٩  | د. كمال درويش                 | أستاذ الإدارة الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان                                   |
| ١٠ | د. محمد ابراهيم ابو عاصى      | أستاذ مساعد كرة اليد بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة                                                       |
| ١١ | د. محمد خالد حمودة            | أستاذ كرة اليد ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية                                  |
| ١٢ | د. ناهد فرحات عسكر            | أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية   |

تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ابجدياً.

مرفق رقم (٩)

المحتوى العلمى لمادة كرة اليد للفرقة الأولى  
للعام الجامعى ٢٠٠٢/٢٠٠٣ بقسم المناهج  
وطرق تدريس التربية الرياضية بالكلية

## المحتوى العلمى لمادة كرة اليد للفرقة الأولى للعام الجامعى ٢٠٠٢/٢٠٠٣ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بالكلية

### أولاً: الأهداف :

تؤدى الطالبة مباراة باستخدام المراكز المحددة للدفاع والهجوم مع تفسير وتطبيق مواد القانون.

### ثانياً: المحتوى النظرى :

التطور التاريخى لكرة اليد محلياً ودولياً - الخصائص البدنية وكيفية تنميتها - المهارات الهجومية (للمهاجم الفردى) - التمير والاستقبال بأنواعه - التصويب بأنواعه - الدفاع - تدريبات بسيطة ومركبة على المهارات الهجومية - مهارات المدافع الفردى - حارس المرمى مهارياً وخططياً - شرح وتفسير القانون.

### ثالثاً: المحتوى التطبيقى :

إعداد بدنى عام لتنمية عناصر اللياقة البدنية - إعداد بدنى خاص لتنمية المهارات الحركية الأساسية - تعليم وإتقان فن أداء المهارات الهجومية الأساسية بأنواعها - تدريبات بسيطة بغرض إتقان وتثبيت المهارات الهجومية الأساسية - تدريبات المدافع الفردى - تدريبات حارس المرمى مهارياً وخططياً - دراسة مواد القانون - اللعب مباراة باستخدام المراكز المحددة للدفاع مع تفسيره وتطبيق مواد القانون - تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.

مرفق رقم (١٠)

استمارة تسجيل المخالفات القانونية أثناء المباريات التعليمية  
للمجموعتين التجريبية والضابطة



## ملخص البحث

### أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد

### لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

ترتكز عملية التعليم على وسيلة هامة لنقل المعلومات من المعلم إلى المتعلم ، وهذه الوسيلة هي طريقة التدريس ، التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل.

واستخدام أنسب الطرق في تعليم الأنشطة الرياضية موضوع أثار اهتمام الكثير من الباحثين في المجال الرياضي ، وذلك نظراً لأهمية الدور الذي تقوم به طريقة التدريس في العملية التعليمية وفي كفايتها للارتقاء بمستوى الأداء في مختلف الأنشطة الرياضية.

ويعتبر التدريس هو عملية يخلق بها المعلم مع الطلاب الدارسين بيئة مشتركة تتضمن مجموعة من القيم والمعتقدات التي تصبغ رؤيتهم للحقيقة ، وتعرف طريقة التدريس بأنها الخطة المسبقة التي يضعها المعلم وهي أسلوبه في معالجة النشاط التعليمي مع تلاميذه لتحقيق أكبر قدر من الفائدة وهي مجموعة الإجراءات والعمليات التي يقوم بها المعلم لتوجيه وضبط الخبرات التعليمية مستعيناً بوسائل مختلفة بغرض تحقيق أهداف معينة سبق تحديدها.

ولقد أصبح اختيار المعلم لطريقة وأسلوب التدريس المناسبة أحد الركائز الهامة التي يعتمد عليها نجاح العملية التعليمية ، ذلك لأن فاعلية ونجاح طريقة التدريس يقاس بمقدار ما تستخدمه من عمليات تستثير بها قدرات المتعلم لفهم ما يتعلمه من المعلومات المعروضة أمامه معتمداً على خبراته الذاتية.

وبعد أن قامت الباحثة بحصر المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال طرق تدريس كرة اليد وفي حدود علم الباحثة فلم تتعرض أي من الدراسات إلى تعليم كرة اليد باستخدام برنامج الأسلوب الشامل الموضوع من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد ، مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة.

## وتهدف الدراسة إلى :

- ١- التعرف على أثر استخدام برنامج الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات الفرقة الأولى بالكلية.
- ٢- التعرف على أثر استخدام برنامج الأسلوب الشامل لتعليم كرة اليد على نتائج مباريات كرة اليد والأخطاء القانونية بين المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الأسلوب الشامل والمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي.

## إجراءات البحث :

- ١- المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث.
- ٢- مجتمع البحث : تم اختيار طالبات الفرقة الأولى بالكلية للعام الجامعي ٢٠٠٣-٢٠٠٤ مجتمعاً للدراسة.
- ٣- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، حيث تم اختيار قسمين وعددهن (٢٠) طالبة كمجموعة تجريبية وقسمين من مجموعة أخرى وعددهن (٢٠) طالبة كمجموعة ضابطة.
- ٤- تكافؤ المجموعتين: تم التكافؤ بين المجموعتين في :
  - أ- متغيرات السن - الطول - الوزن.
  - ب- اختبارات القدرات الحركية الخاصة بكرة اليد وهي كالتالي :
    - القوة العضلية (قوة القبضة اليمنى واليسرى).
    - القوة المميزة بالسرعة (وثب عريض من الثبات - رمى كرة طبية لأبعد مسافة)
    - التحمل العضلي (الأنبطاح المائل مع ثني الذراعين).
    - المرونة (مرونة المنكبين).
    - الدقة (التصويب باليد على دوائر متداخلة).
    - الرشاقة (الجرى الزجاجي).

## أدوات البحث :

### أولاً: برنامج الأسلوب الشامل

- ١- مرحلة التحرك الشامل للأمام.
- ٢- مرحلة التحرك الدقيق للأمام.
- ٣- مرحلة التصويب (من وضع الباحثة).
- ٤- مرحلة التحرك الدفاعي.
- ٥- مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة. مرفق رقم (٥)

### ثانياً: الاختبارات الحركية المركبة (من وضع الباحثة)

- ١- التنطيط الزجاجي ثم التصويب بالوثب الطويل.
- ٢- خداع بسيط بالجسم ثم التصويب بالوثب العالى.
- ٣- تمرير وإستلام ثم التصويب كرجاجي من الارتكاز.
- ٤- تمرير وإستلام بطول الملعب ثم التصويب كرجاجي من الحركة.
- ٥- التحركات الدفاعية. مرفق رقم (٣)

### ثالثاً: الاستبيان

قامت الباحثة بعمل عدد (٤) استبيانات لاستطلاع آراء خبراء كرة اليد وهى:

- الاستبيان الأول والهدف منه تحديد أهم القدرات الحركية والاختبارات التى تقيسها فى كرة اليد مرفق رقم (١)
- الاستبيان الثانى والهدف منه استطلاع رأى الخبراء فى برنامج الأسلوب الشامل مرفق رقم (٢)
- الاستبيان الثالث والهدف منه استطلاع رأى الخبراء فى تدريبات مرحلة التصويب مرفق رقم (٦)
- الاستبيان الرابع والهدف منه تحديد الاختبارات الحركية المركبة التى تقيس مهارات كرة اليد قيد البحث مرفق رقم (٣)

- الاستبيان الرابع والهدف منه تحديد الاختبارات المهارية المركبة التى تقيس مهارات كرة اليد قيد البحث (٣).

- الاستبيان الخامس والهدف منه تحديد الخطة الزمنية للملاءمة لتنفيذ البحث مرفق (٤).

وقد تم توزيع الاستبيان على عدد (١٢) خبير من الأساتذة والأساتذة المساعدين بكلية التربية الرياضية بالقاهرة والإسكندرية.

#### رابعاً: تقنين الاختبار:

قامت الباحثة باستخراج معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كما يلى:

#### صدق الاختبار:

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق المحكمين حيث طرحت الباحثة مجموعة من الاختبارات المركبة لقياس المهارات وطلب من المحكمين اختيار الاختبارات التى تصلح للتطبيق، وأيضاً عن طريق الصدق التجريبي حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة استخدمت فى الدراسة الاستطلاعية ، وقد بلغ قوامها (٢٠) طالبة ، وذلك عن طريق مقارنة متوسطات الرتب الأعلى والرتب الأدنى وحساب قيمة (Z) للتأكد من صدق الاختبارات.

#### ثبات الاختبار:

تم حساب معاملات ثبات الاختبارات على عينة قوامها (٢٠) طالبة والتي تم استخدامها فى الدراسة الاستطلاعية وذلك عن طريق إعادة الاختبار بفواصل زمنية قدره أسبوع.

#### خامساً: الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية تمهيدية للدراسة الأساسية الهدف منها هو:

- التعرف على مدى استجابة عينة البحث للتدريبات ومدى ملاءمتها لهن.
- التأكد من سلامة الاستمارات الخاصة بالتسجيل.
- اكتشاف الصعوبات التى يحتمل أن تظهر أثناء التطبيق.

- التأكد من الزمن اللازم لتطبيق الاختبارات.
- التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج الدراسة.

#### سادساً: الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من ملاءمة البرنامج الشامل لعينة الدراسة والتأكد من صلاحية الاختبارات قامت الباحثة بتطبيقها على أفراد العينة الأساسية.

#### سابعاً: الاستخلاصات :

أسفرت الدراسة عن الاستخلاصات التالية

- ١- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات التي تم تطبيقها في القياس البعدي.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في درجات الامتحان التطبيقي لكرة اليد لآخر العام.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج المباريات التعليمية بارتفاع في نسبة الأهداف وانخفاض في نسبة الأخطاء.

#### التوصيات:

توصى الباحثة بالآتي:

- ١- تدريس كرة اليد بالكلية عن طريق تطبيق برنامج الأسلوب الشامل.
- ٢- الاهتمام بتطبيق المباريات التعليمية بجانب تعليم المهارات الحركية المركبة عند تعليم كرة اليد.
- ٣- الاهتمام باستخدام الأساليب الحديثة في التدريس والبعدي عن الأساليب التقليدية كلما أمكن ذلك.
- ٤- تدريس كرة اليد لمرحلة التعليم الأساسي عن طريق تطبيق برنامج الأسلوب الشامل.

## مستخلص البحث

العنوان " أثر استخدام الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"

اسم الباحثة: دعاء الدرديرى ابوالحسن سالم

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج الأسلوب الشامل على تعليم كرة اليد وعلى نتائج المباريات والأخطاء القانونية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لطبيعة الدراسة.

وفد أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الأسلوب الشامل فى جميع الاختبارات الحركية المركبة وكذلك فى نتائج المباريات التعليمية ونسبة الأخطاء القانونية وعدد الأهداف ، مما يدل على التأثير الإيجابي لبرنامج الأسلوب الشامل فى تعليم كرة اليد لطالبات الفرقة الأولى بالكلية.

**Alexandria University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Department of Curriculum and**  
**Teaching Methods**

**The Effect of Using the Comprehensive System on**  
**Teaching Handball for Students at Faculty of**  
**Physical Education, Alexandria**

*A thesis presented by*

**Doa'a El-Dardiry Abou El-Hasan Salem**

**Assistant Professor in the Dept. of Physical Education,**  
**Faculty of Physical Education for Girls, Alex. Univ.**

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for**  
**Ph.D. in Physical Education**

*Supervision*

**Prof. Dr. Amira Abdel-Fattah Abou-Kandeel**  
**Emeritus Prof. of Handball**  
**Faculty of Physical Education**  
**Alexandria University**

**Prof. Dr. Zouzou Hamed Al-Hasb**  
**Prof. of Handball Teaching Methods**  
**Faculty of Physical Education**  
**Alexandria University**

**2003**

**I wish to express my thank to the  
Academy of Scientific Research and  
Technology for its support in preparation of  
the thesis.**

# **The Effect of Using the Comprehensive System on Teaching Handball for Students at Faculty of Physical Education, Alexandria**

The education process is based on the way information is transmitted from teacher to student, this way is the teaching method. The more teaching is suitable, the more the education process is done perfectly, quickly and easily.

Many sports researchers care a lot about the most suitable ways in teaching sports, that is, due to the important role of teaching process in the promotion of the educational process.

Teaching is a process by which the teacher makes a shared environment with his students. This environment includes a group of principles which teach more about life. Teaching is defined as the beforehand plan which the teacher set and use, it is the teaching activity with his students. It is a group of procedures and processes which the teacher do to direct the educational experience to his students, using different ways to reach the specific target defined before.

Choosing the correct way of teaching becomes a very important stanchion on which the success of the educational process depends on, that is because the effecting and success of the educational process is quantified by how much it uses of the educational process so to increase the student's ability to understand what he learns using his self experience.

After the researcher has compiled the scientific reference and previous researches done in the field of teaching handball, and limited by the researchers information, there was not any study concerned by teaching

handball using comprehensive system program set by the Egyptian Association of Handball. That is way this research has been done.

### **The study aimed at:**

- 1- Identifying the effect of using the comprehensive system program on teaching handball to student at the first grade in college.
- 2- Identifying the effect of using comprehensive system method in teaching handball on the scores of the matches and the legal errors between the experimental group (using comprehensive system program) and the control group (using the traditional program).

### **Procedure of the study:**

- 1- **Method used:** The researcher used the experimental method because of its suitability to the research nature.
- 2- **Research community:** Students of the faculty's first grade for the university year 2003-2004.
- 3- **Research sample :** The research sample was chosen randomly among the faculty of physical education, Alexandria, where 2 parts were chosen as experimental group (20 students), and 2 parts as control group (20 students).

### **4- The two groups equivalence :**

The two groups were equivalent in:

- a- Age, length, and weight.
- b- Kinetic abilities tests of the handball which are as follows :

- Muscular strength (right and left grip strength)
- Strength distinguished by speed (broad jump from firmness, throwing medical ball for the farthest distance).
- Muscular tolerance (inclined prostration with bended arms).
- Flexability (shoulders flexibility).
- Accuracy (directing by hand towards overlapping circles).
- Agility (zigzag run).

#### **5- Research tools :**

##### **First: Comprehensive method program :**

- a) Comprehensive forward motion stage.
- b) Accurate forward motion stage.
- c) Shooting stage (designed by the researcher)
- d) Defensive motion stage.
- e) Collective exercises on the form of regular play (enclosure no.5)

##### **Second : Complex skills tests : (designed by the researcher) :**

- a) Zigzag hopping then shooting by long leaping.
- b) Simply trickery by the body then high leaping.
- c) Passing and receiving then whip shooting from fulcrum.
- d) Passing and receiving through the playing field then shooting from moving.
- e) Defensive motion.

### **Third : Questionnaire :**

The researcher prepared (4) questionnaires to investigate the opinions of handball experts.

- 1<sup>st</sup> questionnaire: Its purpose is to identify the most important kinetic abilities and tests measured in handball. (enclosure no. 1)
- 2<sup>nd</sup> questionnaire: Its purpose is to investigate the opinions of experts about comprehensive system program. (enclosure no. 2)
- 3<sup>rd</sup> questionnaire: Its purpose is investigate the experts opinion about shooting stage trainings. (enclosure no. 6)
- 4<sup>th</sup> questionnaire: Its purpose is to determine the complex skills tests which measure the handball skills under study. (enclosure no. 3)
- 5<sup>th</sup> questionnaire: Its purpose is to determine the suitable time plan to carry out this study. (enclosure no. 4)

The questionnaire was distributed among 12 experts of professors and assistant professors at faculty of physical education in Alexandria and Cairo.

### **Fourth : Rationing of the test :**

The researcher found out the truth and firmness coefficients for the used tests as follows :

Test truth :

The truth coefficient was found by the faith of the umpires. The researcher brought some complex tests to evaluate skills. The umpires were asked to choose the tests suitable to be applied. The tests were applied to a sample of the students (10 students) to examine the experimental trueness by comparing the means of high rank, low rank and calculating z value to examine the tests trueness.

### **Test firmness :**

The coefficients of firmness of the tests were calculated from a sample of (10 students) which was used in the exploratory study by repeating the test after one week.

### **Fifth : The exploratory study :**

The researcher made an exploratory study as a preface for the main study, which aimed to :

- recognize the response of the sample to the exercises and its fitness to them.
- ensuring the safety of the registry application.
- detecting the difficulties which may appear during applying the exercises.
- ensuring the time required for applying the tests.
- identifying the environmental factors which may affect the results of the study.

### **Sixth : The main study :**

After making sure of the fitness of the program and making sure of the fitness of the tests, the researcher applied the experiment on the main sample's students.

### **Seventh conclusion :**

The study resulted in the following conclusions :

- 1- The experimental sample surpass on the control sample in all the tests made in the dimensional.
- 2- The experimental sample surpass on the control sample in the marks of the final applied exam of handball.
- 3- The experimental on the control in the results of the educational games and it was distinguished by high level of scores and low level of errors.

### **Recommendations :**

The researcher recommended the following :

- 1- Teaching handball by comprehensive style program.
- 2- Care about educational games side by side with teaching complex kinetic skills when teaching handball.
- 3- Caring about using modern methods in teaching and leave traditional methods as much as possible.

## **ABSTRACT**

**Title:** The Effect of Using the Comprehensive System on Teaching Handball for Students at Faculty of Physical Education, Alexandria

**Researcher's Name :** Doa'a El-Dardiry Abou El-Hasan Salem

This study aims at identifying the effect of using the comprehensive system program on teaching handball, on the scores of the matches and on the legal errors between both the experimental and control groups.

The sample of the study consisted of (40) female students from first grade at the faculty of physical education for girls.

The researcher used the experimental method through using two groups for its suitability to the study nature.

The study results showed the surpass of the group which applied the comprehensive system program in all complex skills tests, matches scores, and number of goals which indicate the program's positive effect.