

المرفقات

- مرفق (١) اختبار الذكاء المصور.
- مرفق (٢) اختبارات الصفات البدنية.
- مرفق (٣) الاختبار المعرفى فى صورته النهائية.
- مرفق (٤) المنهج الدراسى المقرر على الفرقة الأولى للعام الدراسى ٩٤/٩٥
- مرفق (٥) شروط واسماء الخبراء.
- مرفق (٦) الاختبارات المهارية.
- مرفق (٧) الكتيب المبرمج.
- مرفق (٨) جداول النسب المعدلة للكسب لكل مهارة على حدى.

مرفق (١)

اختبار الذكاء المصور

الدكتور أحمد زكي صبح

اختبار الذكاء المصهور

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

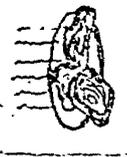
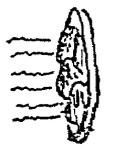
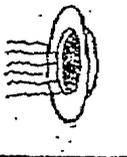
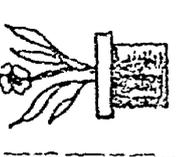
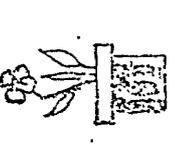
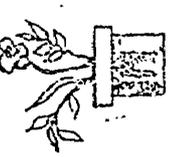
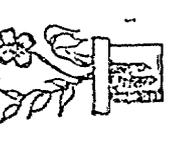
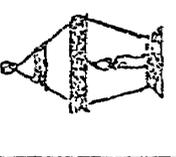
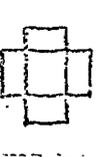
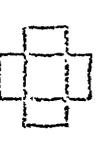
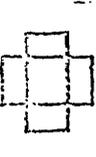
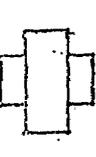
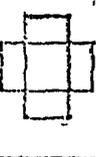
المقابل

الدرجة

--	--

توقيع المصحح

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينها نقمى بها وضع القلم .

هـ	د	ج	ب	ا
				
				
				

الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (١) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

والآن قد نومت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ، لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . يستعمل عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة ، وهي ستون سؤالاً .

ليس من القروض أن نحل كل الأسئلة . لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .
حالتا تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم .

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .

ولا تسأل أسئلة كيلا تضيع وقتاً .

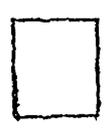
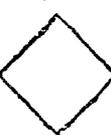
تعليمات

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

ويوجد في هذا الاختبار بمجموعات من الصور ، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال ، أربعة منها متشابهة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (X) .

والآن للتدريب على بعض الأمثلة حتى نأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
ابحث عن الشكل المختلف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (X) .

هـ	د	ج	ب	ا
				
				
				

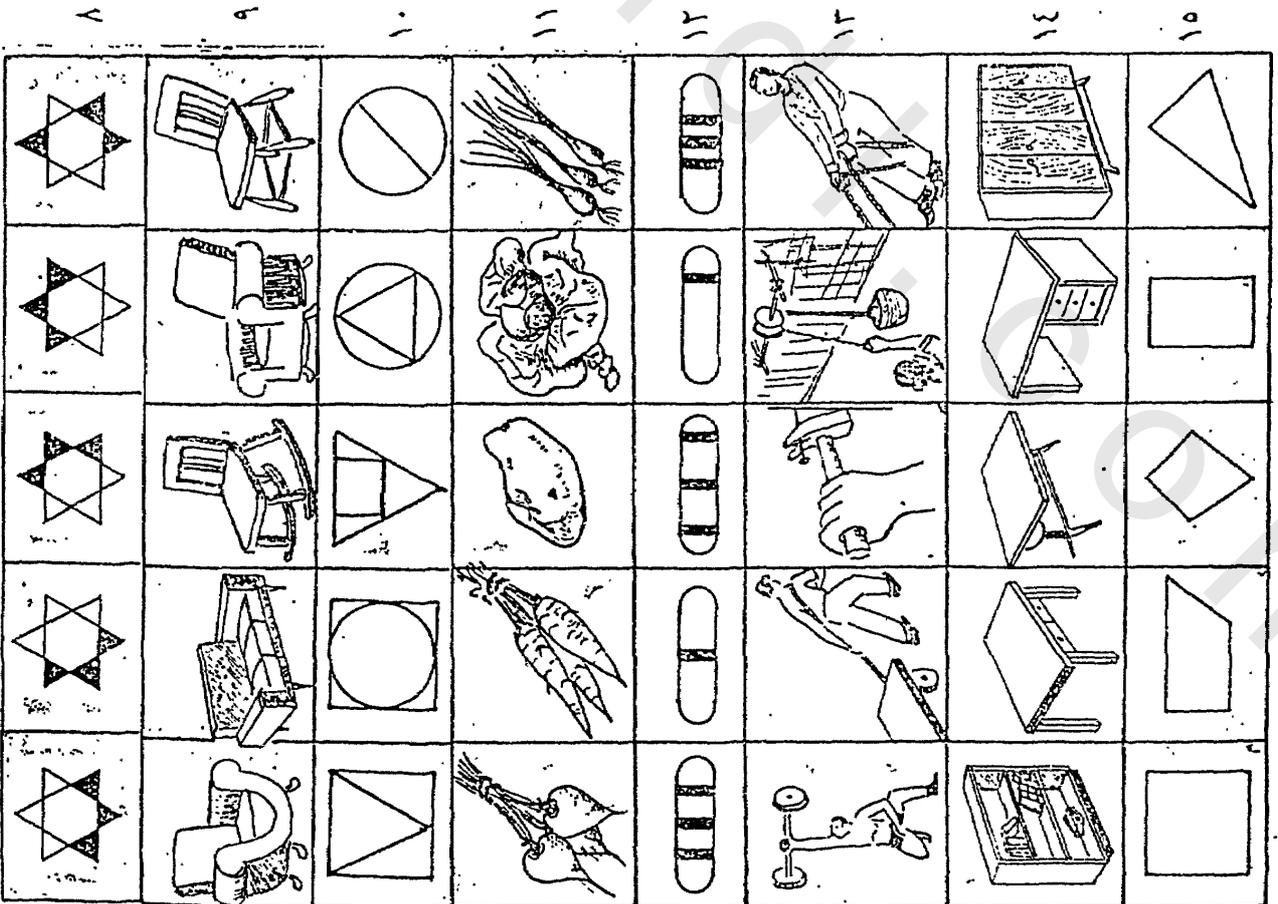
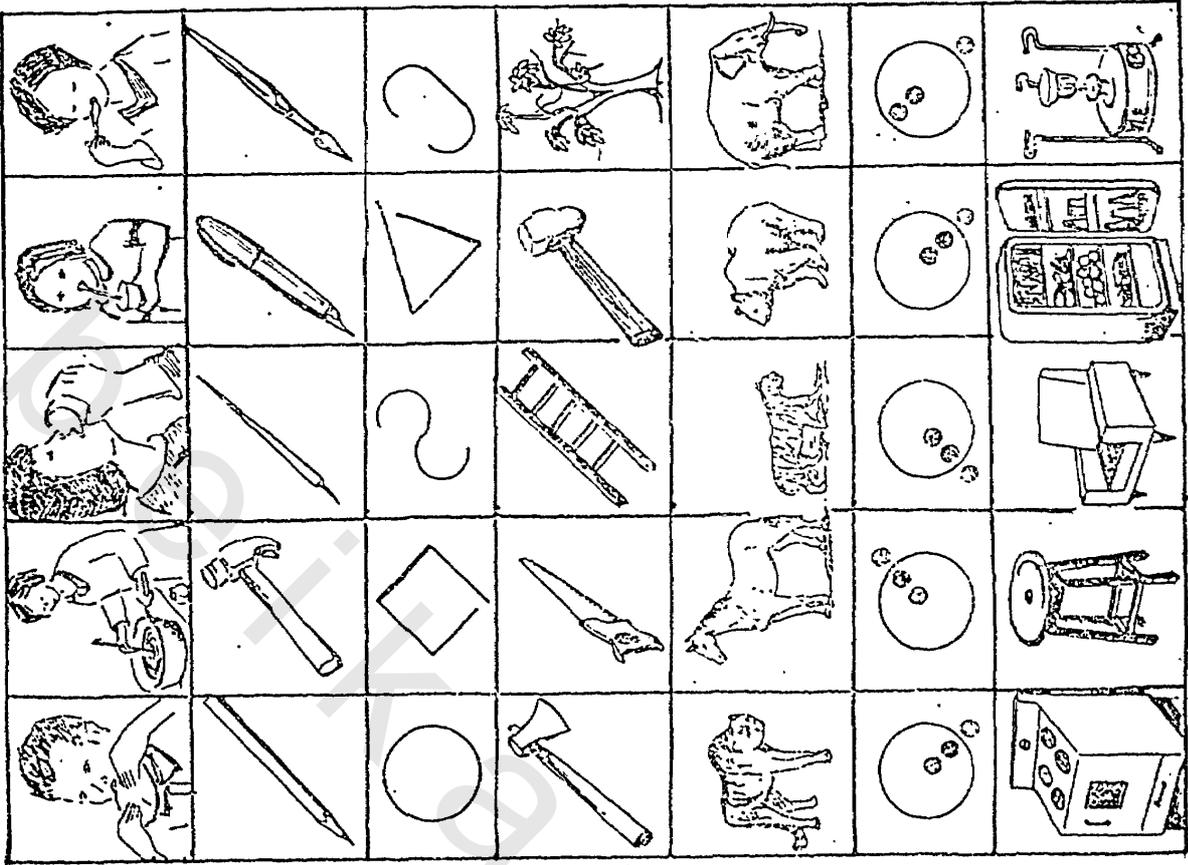
ما هو الشكل المختلف في المجموعة رقم (١) ؟

لاحظ أن كل الصور تغير عن وبت ، أو مبيدة ، ما عدا الصورة (ج)

فهو تغير عن رجل ، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (X) .

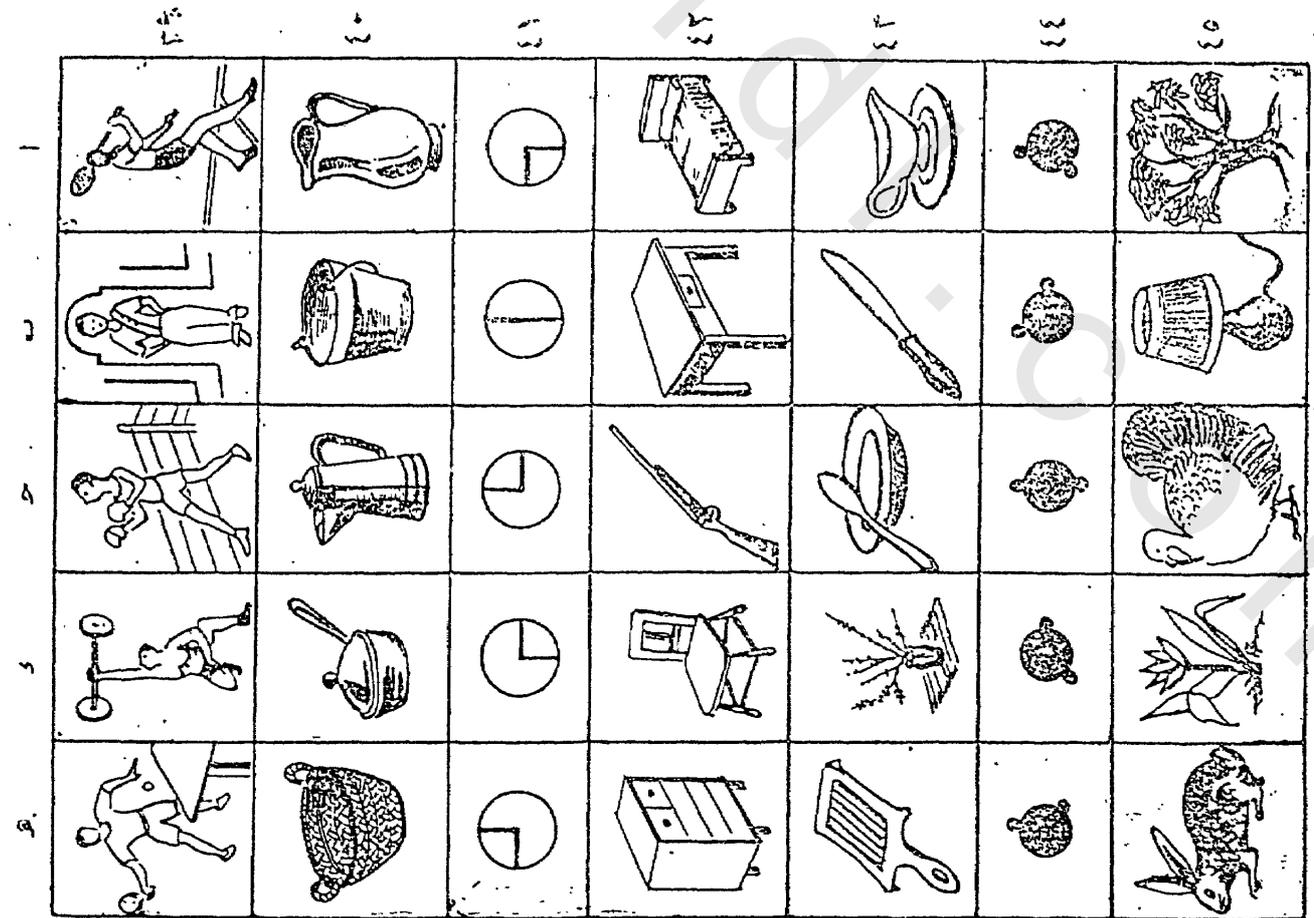
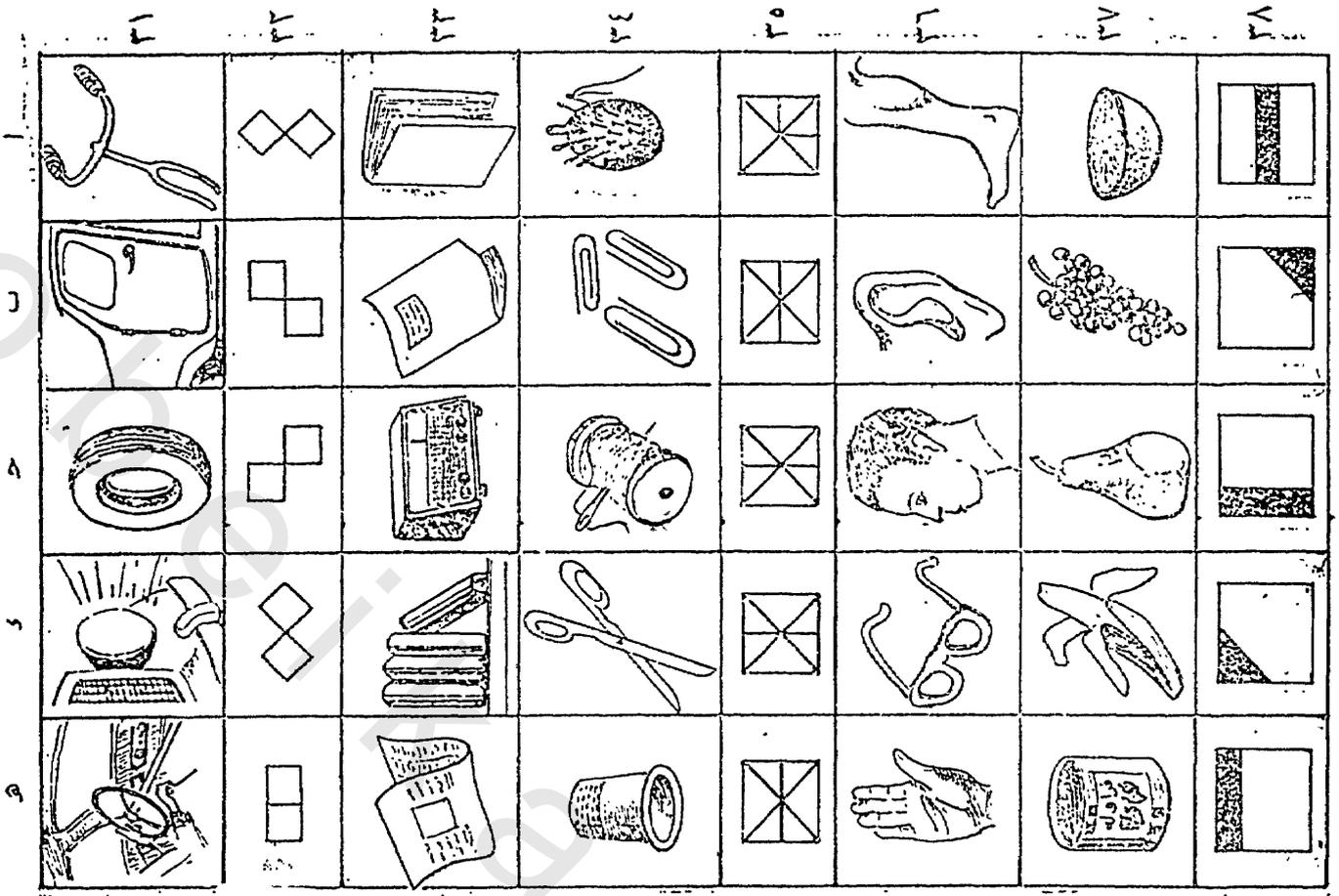
أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المختلف هو (١) ، لماذا ؟

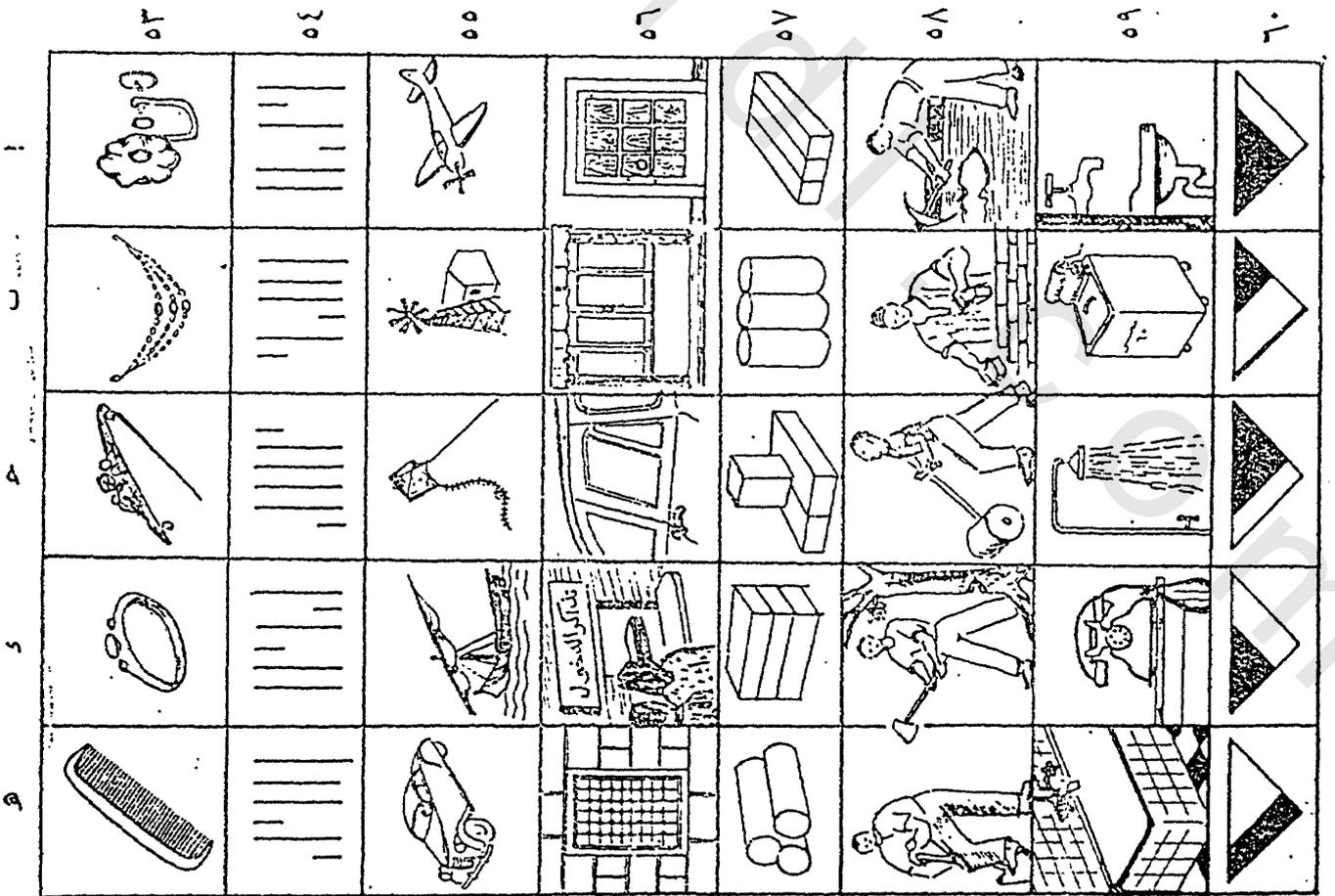
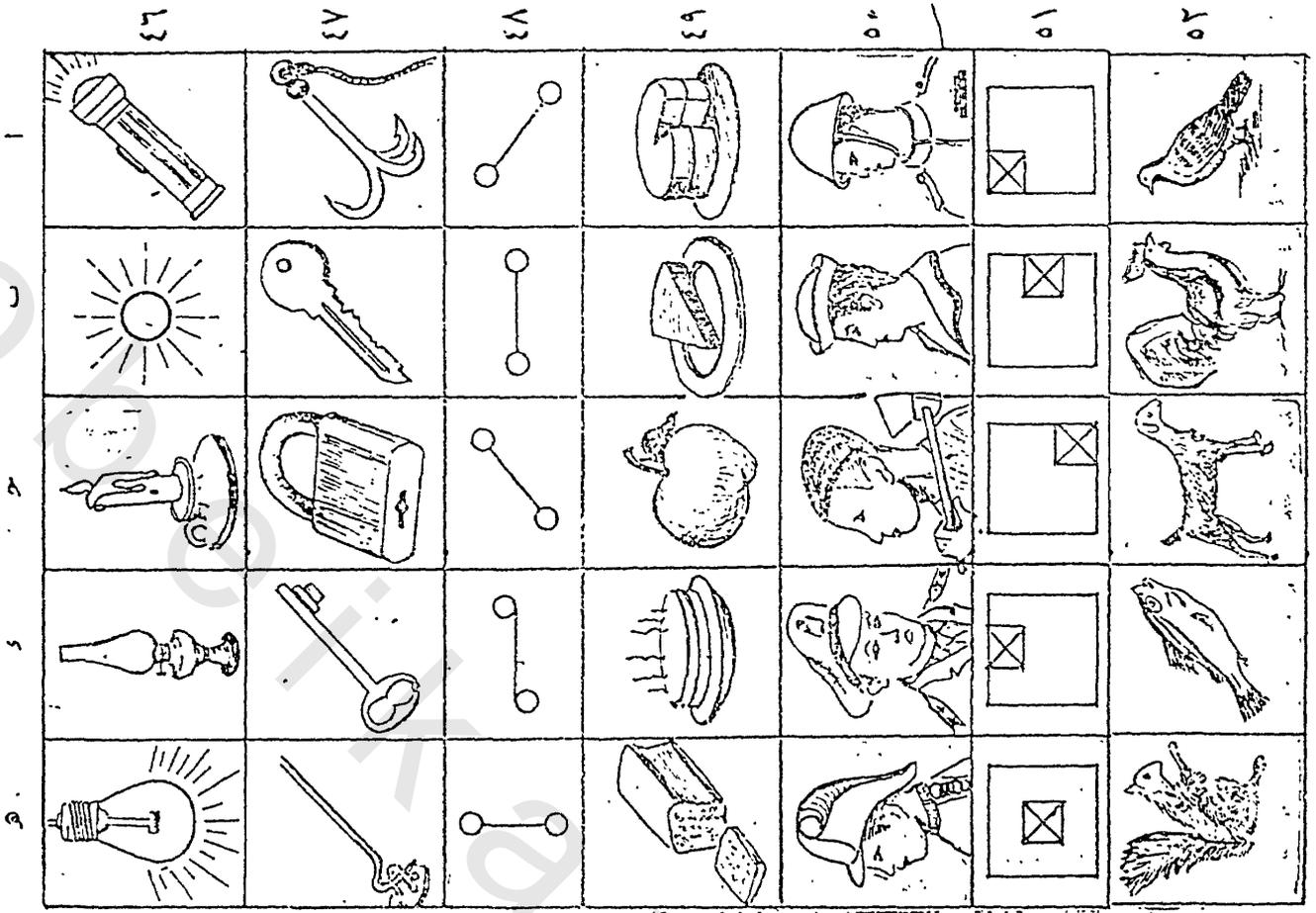
وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المختلف هو (هـ) ، لماذا ؟



	17	14	18	19	20	21	22
1							
2							
3							
4							
5							

	23	24	25	26	27	28	29	30
1								
2								
3								
4								
5								





مفتاح التصحيح

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

أخبار الذكاء للصوت
 اعداد
 الدكتور محمد زكي صالح

مبيان المقايير

الاسم:
 السن:

		الخير الزمني									
		١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
١٢٠											
١٢٥	٥٤	٥٥	٤٨	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩
١٣٠	٥٣	٥١	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨
١٣٥	٥٢	٤٩	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦
١٤٠	٥١	٤٨	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥
١٤٥	٥٠	٤٧	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤
١٥٠	٤٩	٤٦	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣
١٥٥	٤٨	٤٥	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢
١٦٠	٤٧	٤٤	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١
١٦٥	٤٦	٤٣	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠
١٧٠	٤٥	٤٢	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩
١٧٥	٤٤	٤١	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨
١٨٠	٤٣	٤٠	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧
١٨٥	٤٢	٣٩	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦
١٩٠	٤١	٣٨	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥
١٩٥	٤٠	٣٧	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤
٢٠٠	٣٩	٣٦	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣
٢٠٥	٣٨	٣٥	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢
٢١٠	٣٧	٣٤	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
٢١٥	٣٦	٣٣	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠
٢٢٠	٣٥	٣٢	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
٢٢٥	٣٤	٣١	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨
٢٣٠	٣٣	٣٠	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧
٢٣٥	٣٢	٢٩	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦
٢٤٠	٣١	٢٨	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
٢٤٥	٣٠	٢٧	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤
٢٥٠	٢٩	٢٦	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣
٢٥٥	٢٨	٢٥	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢
٢٦٠	٢٧	٢٤	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٢٦٥	٢٦	٢٣	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠
٢٧٠	٢٥	٢٢	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩
٢٧٥	٢٤	٢١	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
٢٨٠	٢٣	٢٠	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧
٢٨٥	٢٢	١٩	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦
٢٩٠	٢١	١٨	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥
٢٩٥	٢٠	١٧	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤
٣٠٠	١٩	١٦	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣
٣٠٥	١٨	١٥	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
٣١٠	١٧	١٤	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣١٥	١٦	١٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠

مرفق (٢)

اختبارات اللياقة البدنية

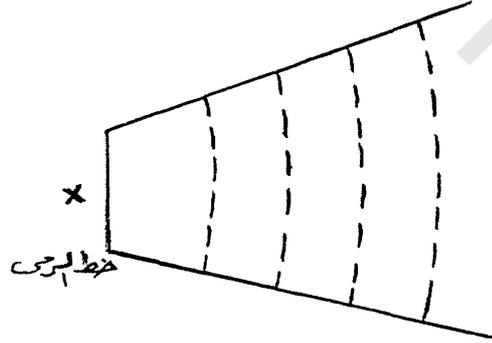
اختبارات الصفات البدنية

١- اختبار السرعة:

- طريقة الاداء :- (الوقوف) اخذ وضع البدء - اعطاء إشارة البدء - جرى مسافة (٥٠ متر) بأسرع ما يمكن.
- شروط الاداء :- غير مسموح للاعبة بالخروج عن حارتها.
- الجرى عند سماع اشارة البدء
- التسجيل: - تسجل لكل لاعبة الزمن الذى حققته لقطع المسافة بالثانية.
- توضع الدرجة بتدرج معيارى تبعا للمسطرة الموضوعه من قبل الخبراء.

٢- اختبار القوة :

- الادوات المستخدمة: - كرات طيبة.
- طريقة الاداء:- (الوقوف)- مسك الكرة بيد واحدة - رمى الكرة لابعد مسافة ممكنة.
- شروط الاداء:- عدم تعدى خط الرمى اثناء الرمى.
- التسجيل: - لكل طالبة ٣ محاولات تؤخذ احسن محاولة.
- تحسب المسافة التى تركت عندها الكرة الأثر.
- تحسب الدرجة تبعا للمسطرة الموضوعه من قبل الخبراء.



٣- اختبار الرشاقة:

- الادوات المستخدمة: ١٠ حواجز
- طريقة الاداء: الوقوف عند خط البداية وعند سماع اشارة البدء تبدأ الطالبة بالجرى الزجراجى حول (١٠) حواجز والعودة مرة اخرى بالجرى الزجراجى حتى نقطة البداية بأسرع ما يمكن.
- شروط الاداء: غير مسموح للطالبة بأعادة المحاولة.

التسجيل: - يحسب للطالبة الزمن الذي حقته.

- يحسب لها درجة معيارية طبقاً للمسطرة الموضوعية من قبل الخبراء.



٤- اختبار المرونة:

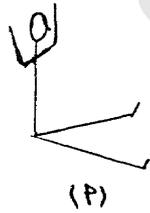
طريقة الاداء :- (الجلوس الطويل فتحا) الضغط للأمام بالذراعين والجذع لأقصى مدى (٨) مرات.

شروط الاداء:- محاولة ثنى الجذع لابتعد مسافة للأمام ومحاولة لمس الرأس والصدر للارض.

- العودة في كل مرة الى وضع الجلوس الطويل.

التسجيل:- لا تحتسب المرة التي لا تلمس فيها الرأس والصدر الارض .

- تحسب لكل محاولة درجة واحده.



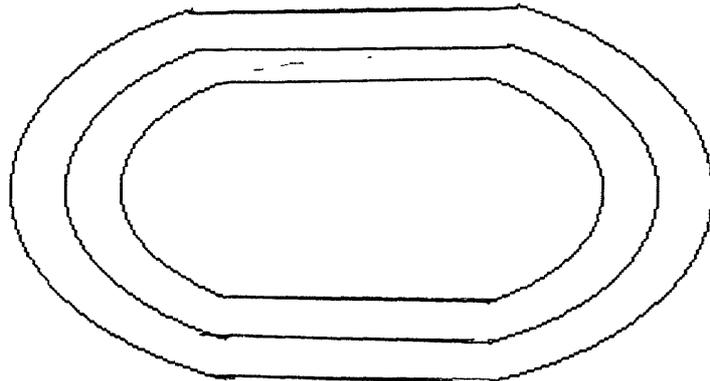
٥- اختبار التحمل:

طريقة الاداء: - البدء العالى الجرى (٤٠٠) متر بسرعة معتدلة.

شروط الاداء: - الجرى عند سماع إشارة البدء.

- عبور خط النهاية بالجرى.

- الالتزام لكل طالبة بحارتها.



مرفق (٣)
الاختبار المعرفى.

اختبار معرفى (معلومات عامة عن كرة اليد)

عزيزتى الطالبة ارجو قراءة هذه التعليمات وتنفيذها.

- يجب قراءة كل سؤال بدقة.
- يتم اختيار اجابة واحدة فقط لكل سؤال.
- تأكدى من الاجابة قبل كتابتها.
- ممنوع القشط فى مكان الإجابات.
- ضعى علامة (✓) داخل مربع الاجابة المختاره.

- الرجاء ملئ البيانات التالية بدقة:

الكاية: _____

الاسم: _____

السنة الدراسية: _____

الشعبة: _____

نموذج لطريقة الاجابة:

أ - ٢٠ متر

ب - ٣٠ متر

ج - ٤٠ متر

طول الملعب كرة اليد

- ضعى علامة (✓) داخل المربع الذى يعبر عن رأيك:

الاجابات

العبارات

□ أ - باليد والراس.

١- تلعب كرة اليد

□ ب - باليد فقط.

□ ج - باليد والقدم.

□ أ - للبنين فقط.

٢- كرة اليد

□ ب - للبنات فقط.

□ ج - للبنين والبنات.

□ أ - مربع الشكل.

٣- ملعب كرة اليد

□ ب - مستطيل الشكل.

□ ج - متوازي أضلاع.

□ أ - الفردية.

٤- تعتبر كرة اليد من الألعاب

□ ب- الجماعية.

□ ج - الثانية.

□ أ - أهداف أكثر .

٥- الفوز بالمباراة لمن يحصل على

□ ب- نقاط اكثر.

□ ج - اداء اعلى.

□ أ - طينية.

٦- تلعب كرة اليد على أرض

□ ب - رملية.

□ ج - جليدية.

٧- لا يزيد عدد لاعبي كرة اليد فى الملعب للفريق الواحد عن

□ أ - ٥ لاعبين.

□ ب - ٨ لاعبين.

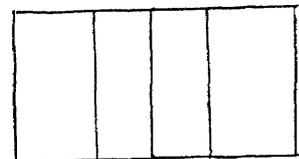
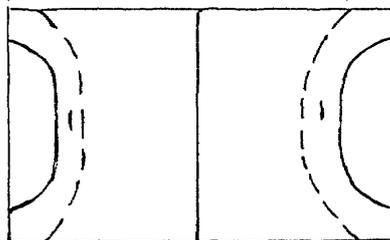
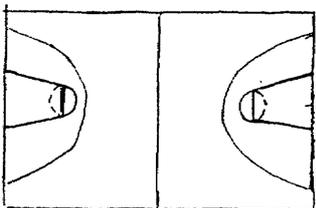
□ ج- ٧ لاعبين.

٨- اى من هذه الملاعب هو ملعب كرة اليد.

□ ج -

□ ب -

□ أ -



٩- تتكون مباراة كرة اليد من

أ- ٣ أشواط.

ب- ٥ اشواط.

ج- شوطين.

١٠- حصل منتخب مصر للشباب فى كرة اليد عام ١٩٩٣ على

أ - بطولة افريقيا.

ب - بطولة البحر المتوسط.

ج - بطولة العالم.

١١- تشتمل مهارة كرة اليد على

أ- تمرير وتصويب فقط.

ب- تنطيط وخداع فقط.

ج - كل ما سبق.

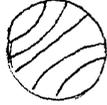
١٢- نشأت كرة اليد فى

أ - افريقيا.

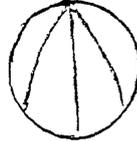
ب- المانيا.

ج - أمريكا.

١٣- أى من هذه الكرات هى كرة اليد



ج -



ب -



أ -

١٤- زمن مباراة كرة اليد

أ - ساعة.

ب - ساعة ونصف.

ج - نصف ساعة.

١٥- كرة اليد تمارس فى

أ- أماكن مفتوحة فقط.

ب- أماكن مغلقة فقط.

ج- فى أى مكان مفتوح أو مغلق

١٦- تمارس كرة اليد فى سن

أ- ٢١ سنة

ب- ١٨ سنة فقط.

ج- جميع الأعمار.

١٧- أقيمت بطولة العالم للشباب لكرة اليد عام ١٩٩٣ فى

أ- امريكا..

ب- مصر.

ج- المانيا.

١٨- تستخدم التمريرة الكرابجية من الارتكاز عند التمير

أ- للمسافات القصيرة.

ب- للمسافات الطويلة.

ج- للزميل على دائرة المنافس.

١٩- يكتسب اللاعب قدره على دقة توجيه التميريه عن طريق

أ- حركة الذراع.

ب- حركة الرجل.

ج- حركة رسغ اليد.

٢٠- لأمتصاص حدة التميريرة يقوم المستقبل بـ

أ- الجرى للخلف.

ب- سحب الذراعين والجسم للخلف.

ج- ثنى الركبتين.

٢١- فى مهارة التصويب من الارتكاز يكون:

أ- التصويب أولا ثم حركة الارتكاز.

ب- التمهد للارتكاز ثم التصويب.

ج- التصويب بعد اتمام الارتكاز.

٢٢- تنقسم مهارة التمير الى:-

أ- تمريره كرابجية وصدريه.

ب- تمريره بندولية ومرتدة.

ج - جميع ما سبق.

٢٣- تؤدى التصويبه الكرابجية:-

أ- من مستوى الرأس والكتف.

ب- من مستوى اعلى الرأس ومستوى

الحوض.

ج- جميع ما سبق.

٢٤- تشتمل مهارة التميرير الكيرباجى من خطوة ارتكاز على مرحلة تمهيديه

أ- عكس اتجاه التميريره.

ب- فى نفس اتجاه التميريره.

ج- لا توجد مرحلة تمهيديه.

٢٥- تشتمل مهارة الأستقبال على:

أ- لقف وإيقاف الكرة فقط.

ب- إلتقاط الكرة فقط.

ج- جميع ما سبق.

* ضعى علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة.

- ١- استلام الكرة يكون بالأصابع.. ()
- ٢- يؤدى استلام الكرات فى مستويات مختلفة من اعلى الرأس الى مستوى الحوض.. ()
- ٣- يعتبر التصويب الكيرباجى من خطوة الارتكاز من أهم المهارات الدفاعية فى كرة اليد. ()
- ٤- يسمح فى لعب الكرة (بضرب وركل ومسك الكرة). ()
- ٥- تستخدم التميريره الكيرباجية من مستوى الرأس والكتف.. ()
- ٦- قدم الارتكاز للاعب ايمن اثناء التصويب هى القدم اليسرى. ()
- ٧- شكل اليدين والاصابع لا يتغير عن لقف الكرات العالية او المنخفضة. ()
- ٨- الحركة التمهدية للذراع والجذع فى التصويبة الكيرباجية عكس اتجاه التصويب. ()
- ٩- وزن الكرة موحد للرجال والسيدات. ()
- ١٠- يسمح للاعب المشى بالكرة فى حدود (٥) خطوات. ()
- ١١- الكرات التى يصعب استلامها يجب على اللاعب إيقافها. ()
- ١٢- لا يختلف شكل اليدين عند استلام الكرة من اعلى او من اسفل. ()
- ١٣- يسمح للاعب بمسك الكرة لمدة اقصاها (٣) ثوانى. ()
- ١٤- تستخدم التميريره الكيرباجية للمسافات الطويلة ()
- ١٥- يدير المباراة حكمان ومسجل فقط ()

انتهى....

مرفق (٤)

المنهج الدراسي المقرر على الفرقة الأولى للعام الدراسي ٩٥/٩٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

منهاج كرة اليد للفرقة الأولى

أولا الناحية العملية:

١- تمرير واستلام الكرة.

- التمريرة الكراباجية فى مستوى الكتف والرأس من الثبات والحركة.
- التمريرة المرتدة.

- استلام الكرات العالية والمنخفضة والمدحرجة فى جميع الاتجاهات وإيقاف الكرة.
- ٢- تنطيط الكرة.

- ٣- التصويب الكراباجى فى مستوى الكتف والرأس من الثبات والحركة والتصويب بالوثب الطويل.

٤- الخداع بالجسم بدون كرة (بسيط ومركب).

٥- منافسات فى شكل مباراة لتنفيذ ما تعلمته الطالبات.

٦- دفاع فرد لفرد "الوقفة الدفاعية والخطوات الدفاعية".

ثانيا : الناحية النظرية :

١- اعداد بدنى خاص باللعبة.

اعداد بدنى عام خاص باللعبة.

ألعاب تمهيدية خاصة باللعبة.

يدرس الاعداد البدنى العام والخاص والألعاب التمهيدية تطبيقا.

٢- تاريخ اللعبة فى جمهورية مصر العربية.

٣- المادة النظرية لكل مهارة وطريقة تعليمها.

٤- القانون (١ : ٧) وكل ما يتعلق بالمهارات التى درست.

مرفق (٥)

شروط واسماء الخبراء

شروط اختيار الخبراء

- الحصول على درجة الدكتوراه فى مجالات التدريس او التدريب او كلاهما بحيث لا تقل عن ١٠ سنوات
- توافر الخبرة.
- من لهم خبرة فى الاختبارات المعرفية وكرة اليد.

اسماء الخبراء الذين تم استطلاع ارائهم

فى الاختبار المعرفى والمهارى.

- ١- أ.د. لواحظ فيدال خياطة.
- ٢- أ.د. ليلى لبيب محمود.
- ٣- أ.د. ثناء عبد الحميد عمارة.
- ٤- أ.د. منيرة مرقص ميخائيل.
- ٥- أ.د. جمال الدين عبد العاطى الشافعى.
- ٦- م. سحر محمد جوهر.
- ٧- م. هاله أحمد زكى.

مرفق (٦)

الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية

الاختبار الاول :

اسم الاختبار :- التمرير والاستلام على الحائط الامامى لمدة ٣٠ ثانية (شكل ١)
الغرض من الاختبار :- سرعة التمرير والاستلام.

الادوات المستخدمة :- ٢ كرة يد - حائط ارتداد - ساعة ايقاف.

طريقة الاداء :- تقف اللاعبة بحيث تضع قدميها خلف خط البداية (تبعد عن الحائط المواجه مسافة ٣ متر) وعند اعطاء اشارة البدء بحيث تكون اللاعبة ممسكة للكرة امامها. ثم تبدأ فى تمرير الكرة الى الحائط واستلامها لمدة ٣٠ ثانية.

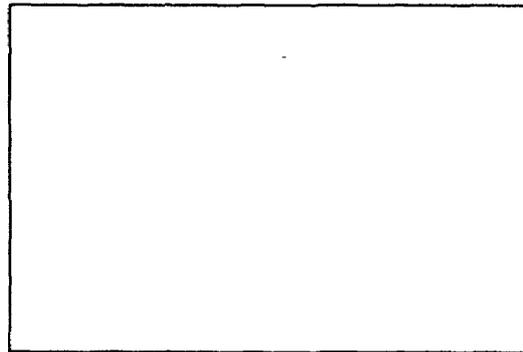
شروط الاداء :- يكتفى بقياس محاولة واحدة فقط.

- لا تحسب التمريرة ضمن التمرير والاستلام اذا جاوزت اللاعبين خط البداية امامها او اذا سقطت الكرة من يدها فى الاستلام.

- يجب ان يكون لكل لاعبه مسجل وميقاتى . المسجل يقوم بعد مرات التمرير والاستلام والصحيحة فقط والميقاتى يقوم بحساب الزمن.

- تؤدى اللاعبة الاختبار بيدها الشائعة الاستعمال.

التسجيل : - تسجل عدد مرات التمرير الاستلام الصحيحة ، للاعبة فى زمن قدره ٣٠ ثانية



(شكل ١)

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار :- التمرير على المستطيلات المتداخلة (شكل ٢)
الغرض من الاختبار :- قياس دقة التمرير.

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

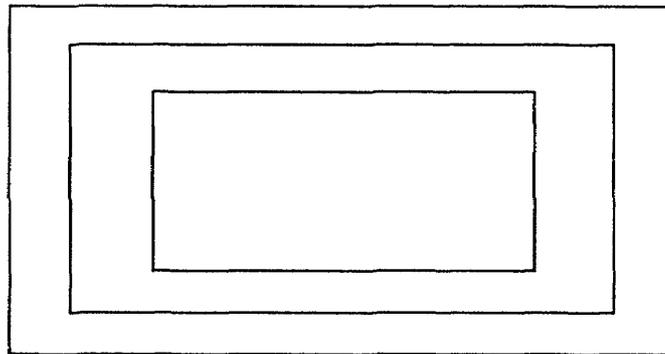
طريقة الاداء :- من خلف خط البداية تقوم اللاعبه بتمرير ٧ كرات باليد المميزه محاولة اصابة المستطيل الاصغر.

شروط الاداء:- غير مسموح ان تلمس الكرة الارض بعد تركها يد اللاعبه وقبل وصولها للحائط .

التسجيل:- اذا لمست الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له) يحتسب للاعبه ٣ درجات.

- اذا لمست الكرة المستطيل المتوسط (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له) يحتسب للاعبه درجتان واذا لمست الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة تحتسب للاعبه درجة واحدة.

اذا خرجت الكرة خارج حدود المستطيل الكبير يحتسب للاعبه صفر.



شكل (٢)

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:- الاستقبال من المربعات.

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة الاستقبال.

الادوات المستخدمة:- ١٠ كرات يد حائط له ارتداد - خط للاستقبال يبعد عن الحائط

٣متر ، يرسم على الحائط ٧ مربعات كما هو موضح بالشكل

(٣) على ان تكون المربعات متساوية فى الحجم وتكون

بمساحة (٤٠×٤٠سم) عرض الخطوط ٥ سم ، وتكون

الخطوط العليا للمربعات الثلاثة العليا بارتفاع ٣متر والخط

العلوى للمربع الاوسط بارتفاع ٢ متر أما المربعات الثلاثة

الاخيرة فيكون الحد العلوى لهم بارتفاع متر عن سطح الأرض

المسافة بين كل مربع واخر على خط واحد ٢متر . يوضح

ذلك شكل (٣)

طريقة الاداء:- من خلف خط الاستلام تقف الالعبه وتقف خلفها محكمة تقوم

بالتمرير على المربعات بالترتيب من (٧:١) وعلى الالعبه ان

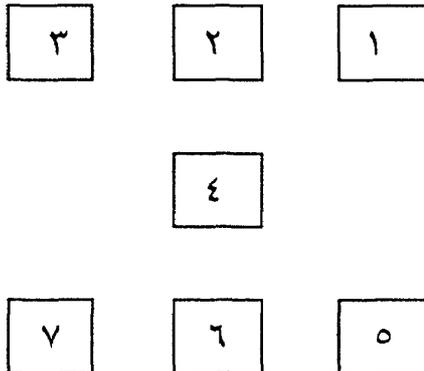
تستلم الكرات المرتدة من المربعات.

شروط الاداء:- مسموح بتعدى الخط اثناء الاستلام - ولكن عند التمرير مرة اخرى

لابد من العودة لخط البداية.

التسجيل :- عند استلام الكرة دون وقوعها على الأرض أو وقوعها من يد

الالعبه تحتسب درجة لها عن كل كرة مرتدة من كل مربع.



شكل (٣)

الاختبار الرابع:

اسم الاختبار:- الايقاف والاستلام للكرة المرتدة.

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الايقاف.

الادوات المستخدمة:- ١٠ كرات يد - حائط له ارتداد - خط للتمرير يبعد عن الحائط

٤ متر وخط للاستلام يبعد عن الحائط ٣م.

طريقة الاداء:- تقف الطالبة خلف خط الاستلام تقف خلفها المحكمة على خط

التمرير تقوم بتمرير الكرة للطالبة على الحائط بقوة وعلى

الطالبة ايقاف الكرة المرتدة من الحائط فى اتجاه الارض ثم

محاولة السيطرة على الكرة واستلامها يوضح ذلك شكل (٤)

تؤدى الالعبة ذلك (٧) مرات.

شروط الاداء:- يجب ايقاف الكرة أولا ثم استلامها والسيطرة عليها.

التسجيل:- اذا تم ايقاف الكرة من قبل الطالبة ثم استلامها دون ان تقع منها

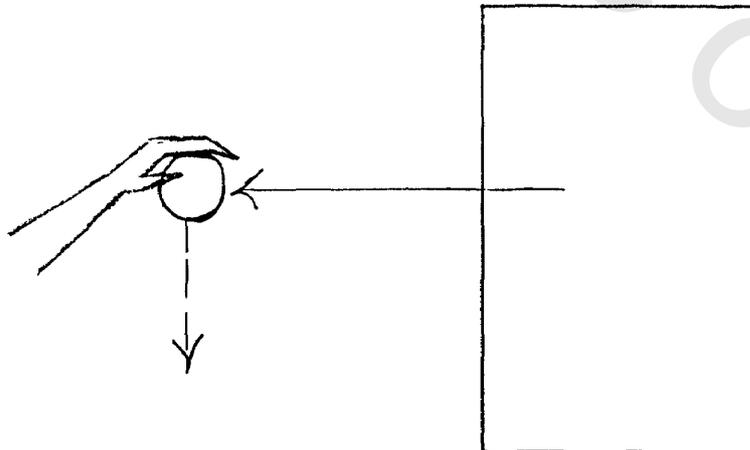
تحسب للطالبة ٣ درجات.

- اذا تم ايقاف الكرة دون استلامها والسيطرة عليها تحسب للطالبة

درجتان.

- اذا لم تستطيع الالعبة ايقاف الكرة او استلامها او سقطت منها بعد

ايقافها واستلامها . لا يحسب لها اى درجة وتأخذ صفر.



شكل (٤)

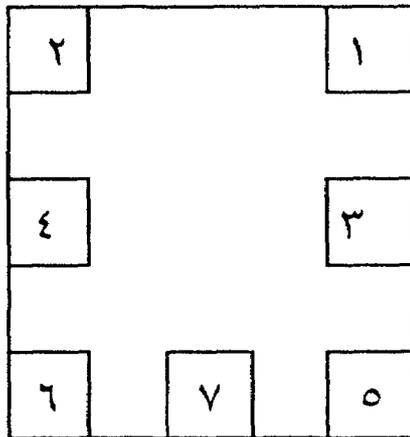
الاختبار الخامس :

اسم الاختبار :- التصويب من الثبات على هدف محدد
الغرض من الاختبار :- قياس دقة التصويب.

الادوات المستخدمة :- ٨ كرات - ستارة لغلق المرمى بها - ٧ مربعات طول ضلع كل منها (٤٠×٤٠ سم). شكل (٥)

طريقة الاداء :- تقف الالعبة خلف خط ال-٩ متر ممسكه بالكرة وعند اعطاء اشارة البدء تقوم الالعبة بالتصويب على المربعات بالترتيب كما فى شكل (٥).

شروط الاداء :- يراعى ثبات احد القدمين وعدم تحريكها اثناء اداء التصويب.
- تلعب الالعبة الكرة فى خلال ٣ ثوان من سماع اشارة البدء.
التسجيل :- تحتسب لكل تصويبه داخل المربع المخصص او لمس احد اضلاعه درجة واحدة - ويحتسب صفر للتصويب اذا ارتكبت الالعبة خطأ مخالف للشروط او لم تعبر الكرة المربع او تلمس احد اضلاعه.

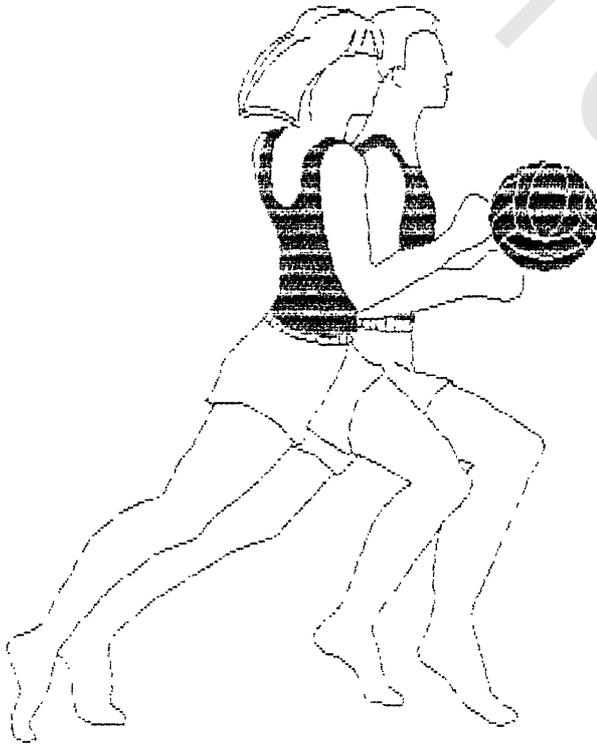


شكل (٥)

مرفق (٧)

الكتيب المبرمج

أب. كرة اليد



جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

علم نفسك بعض مهارات كرة اليد

كتيب مبرمج

إعداد

نبقين محمود بدار صالح

معيدة بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية للبنات-القاهرة

إشراف

أ.م. / أبلق ابيب محمود / أ.م. / منيره مرقص منجاشيل

١٤١٥هـ - ١٩٩٤م

أولاً. مقدمة:

كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة والملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف . ولكرة اليد مهارات تؤدي من خلالها لتحقيق الهدف المرجو وهو تحقيق الفوز.

أن كرة اليد تتميز بالسرعة وهي تتم في صورة مباراة بين فريقين ولقد وضعت القواعد الدولية لكرة اليد لتحقيق السلامة للاعبين والاداريين.

- يتكون الفريق الواحد من ١٢ لاعبا يسمح بتواجد ٧ منهم في الملعب عند بدء اللعب (٦ لاعبين وحارس للمرمى) وخمسة لاعبين بدلاء.

- تلعب الكرة باليد وبأى جزء من الجسم حتى الركبتين ، أما حارس المرمى فله الحق ان يلعب الكرة بجميع اجزاء الجسم داخل منطقة مرماه، اما اذا خرج خارج منطقة مرماه فتطبق عليه قواعد اللعب مثل باقى اللاعبين .

- يحاول كل فريق الدفاع عن مرماه ضد هجوم الفريق الآخر كما يحاول تصويب الكرة باليد فى مرمى الفريق المنافس ، ولا يسمح لأى لاعب باستثناء حارس المرمى بدخول منطقة المرمى.

- تلعب مباراة كرة اليد - بكرة لها مواصفاتها - على شوطين زمن كل منهما ٣٠ دقيقة بينهما ١٠ دقائق فترة راحة، ويتم تبادل نصفى الملعب فى بداية الشوط الثانى، تبدأ المباراة برمية ارسال لأحد الفريقين من منتصف الملعب بعد صفارة حكم .

- وبعد تسجيل كل هدف يستأنف اللعب برمية ارسال.

- كل مباراة يجب ان تدار بواسطة حكمين داخل الملعب يساعدهما خارج الملعب مسجل وميقاتى . ويطبق الحكمان قانون اللعبة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها وهما مسئولان عن المباراة من لحظة دخولهما الملعب وحتى خروجهما منه.

ثانياً:

- تلعب كرة اليد من خلال مهارات اساسية وسوف تجدى فى الصفحات التالية مجموعة من المعلومات عن هذه المهارات وعن بعض قوانين اللعبة هذه المعلومات هامة لك أقرائنها بدقة وعناية، حيث سيطلب منك أحيانا ان تشاركى مشاركه إيجابية من خلال القيام باداء عمل معين أو الاجابة على الأسئلة الموجودة داخل بعض الأطر.

ثالثاً: اتبع التعليمات التالية:

- بعد قراءتك للمقدمة إبدئي بالأطوار رقم (١) إقرئي المكتوب بتمعن سوف تجدى حركة مطلوب القيام بأدائها أو سوف تجدين سؤالاً أو جملة مطلوب اكمالها .
- ادى الحركة المطلوبه مستعينة بالملاحظات والصور . واجيبي عن الاسئلة وأكملى الجمل الناقصة.
- يوجد فى اخر الكتيب مفتاح الاجابات الصحيحة للاسئلة للتأكد من الاجابة .
- فى حالة الاجابة على سؤال او اكمال الجمل سوف تجدين الاجابة الصحيحة فى مفتاح الاجابة اخر الكتيب.
- إذا كان اداؤك صحيحا واجابتك صحيحة انتقلى للأطوار التالى .
- قبل قيامك بأداء الحركة المطلوبة انظرى الى الصورة الموجودة وايضا بعد الاداء لتتأكدى وتطمئنى على صحة اداؤك ، فإذا كان اداؤك صحيحا ومطابق للصور انتقلى للأطوار التالى.
- فى حالة الاستجابة الخاطئة أو عدم مطابقة اداؤك للصور والملاحظات المكتوبة ارجعى الى الاطوار مرة اخرى وفى بعض الاحيان يطلب منك الرجوع إلى إطارات معينة لتصحيح أخطائك .
- عند وقوفك أمام أى مشكلة أرجعى مباشرة لمدرستك فسوف تجدين الحل .

ملحوظة :

- سوف تجنين الفائدة إذا لم تتظري إلى الإجابة إلا بعد أن تكونى قد كتبت إجابتك .
- أولاً : كما أنك ستؤدين الحركات التى تطلب منك بطريقة صحيحة إذا شاهدت الصور وقرأت التعليمات الخاصة بأداء التمرين جيداً .

- توجد بعض الأطر التى لا يطلب لها إجابة ويسمى كل منها أطار معلومات .

!! الآن !!

اعلمى ان هذا ليس اختبارا ولكنك سوف تتعلمين بعض المهارات الاساسية فى كرة اليد وتكتسبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بهذه المهارات وايضا القانون المرتبط بالمهارات ويتم هذا التعلم ذاتيا عن طريق هذا الكتيب.

ملاحظات:

- التمرينات الخاصة بالاداء فى هذا الكتيب متدرجة من السهل الى الصعب فأحرصى على ادائها بنفس الترتيب وبنفس عدد مرات الاداء المكتوبه وبنفس فترة الراحة بعد الاداء، لان ذلك من اهم الاسس اللازمة لضمان تعلم هذه المهارات.

- اعد هذا الكتيب بعناية شديدة من أجلك ولذا فلا بد من بذل الجهد ولكن لا تقارنى نفسك بغيرك من زميلاتك فلكل منكن خصائص واستعدادات خاصة تختلف عن الاخرى.
- مدة استخدام الكتيب (٨) اسابيع وذلك بواقع ساعة ونصف اسبوعيا.

- سيتم اختبار مدى تقدمك فى الاداء بعد كل مهارة حتى تستطيعى ان تحكى بنفسك على مدى تقدمك.

- سوف ندرس من خلال الكتيب بعض المهارات الاساسية لكرة اليد وهى مسك الكرة - استقبال الكرة - التميره الكراباجية من خطوة ارتكاز - التصويبة الكراباجية من الأرتكاز والحركة.

ولكن تذكرى :

عندما يطلب منك الاجابة على سؤال أو اداء حركة معينة فلا بد من تنفيذ ذلك تماما ولا تنتقلى إلى أى جزء آخر إلا تبعا لارشادات الكتيب.

- كما تذكرى عند الوقوف امام أى مشكلة ارجعى مباشرة الى مدرستك وهى سوف توجهك الى الطريق الصحيح.

(والان توجهى إلى أولى صفحات العمل).

مسك الكرة :

لكل لعبة من الالعاب الرياضية سواء كانت جماعية او فردية مهارات اساسية هي مكوناتها وباداء الفرد لمجموع هذه المهارات اداءا صحيحا الى جانب توافر بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة، والقوة ، التوافق... الخ. يستطيع الفرد ان يمارس هذه اللعبة. تستطيع اللاعبة اتقان المهارات الاساسية جيدا إذا اتقنت مسك الكرة فمن خلال مسك الكرة والتحكم فيها تؤدي اللاعبة باقى المهارات.

إطار (١)

- مسك الكرة اساس المهارات الهجومية فى كرة اليد.
- هناك نوعان من مسك الكرة .
- ١- مسك الكرة باليدين.
- ٢- مسك الكرة بيد واحدة.

إطار (٢)

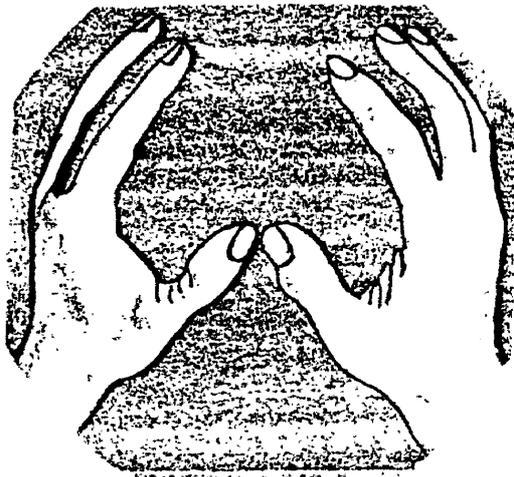
عند مسك الكرة امام الصدر باليدين.
تكون اليدان على جانبي الكرة بحيث يصبح الابهمان متقابلين لبعضهما امام الصدر والاصابع منتشرة على الكرة واطراف الاصابع لاعلى وللأمام.

إطار (٣)

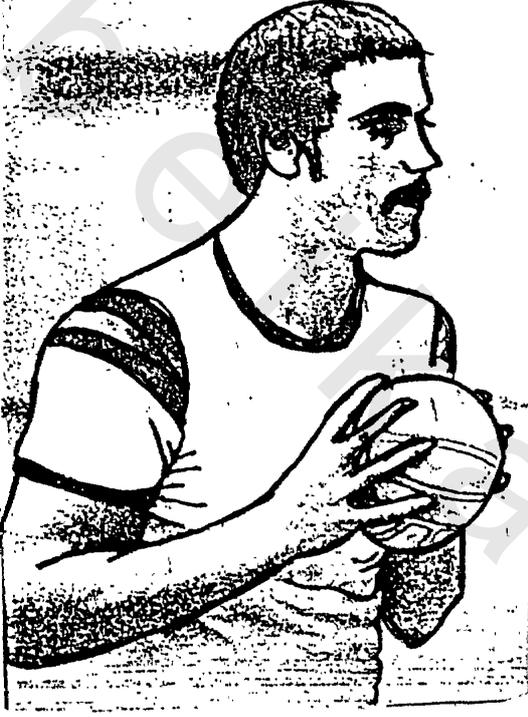
- اكمل ما يلى من بين الاقواس:
- ١- عند مسك الكرة يكون الابهمان.....(متجاورين/ متقابلين/ متباعدين)
 - ٢- مسك الكرة اساس.....الاساسية فى كرة اليد(العناصر/ الجوانب/المهارات)
 - ٣- هناك نوعين لمسك الكرة ، مسك الكرة بيد واحدة ، مسك الكرة.....
- (بالاطراف - باليدين)

عند تأكدك من الاجابة الصحيحة يمكنك الانتقال للاطار التالى

إطار (٤)



- قفى مع فتح الرجلين امام كرة السلة .
- انحنى للأمام وامسكى كرة السلة وهى على الارض باليدين.
- ارفعى الكرة من على الارض باليدين مع الوصول لوضع الوقوف والكرة امام الصدر .



- اتركى الكرة لتسقط مع الاحتفاظ
بشكل اليدين.

- كررى الأداء مرة أخرى بالكرة
الطائرة.

- كررى الاداء مرة اخرى بكرة اليد
(٥ مرات).

- انظرى الى الصورة للتأكد من
الاداء الصحيح .

- لاحظى شكل اليدين والمسافة
بينهما على كل كرة.

- راعى ان يكون الابهمان متقابلين
على الكرة.

- راعى أن تكون الاصابع منتشرة
على جانبي الكرة اثناء المسك .

- ان مراعاتك لهذه النقاط الصغيرة
مع النظر للاداء الصحيح بالصورة دليل

على صحة ادائك .

- هذه بداية حسنة والآن ننتقل للاطار

التالى.

إطار (٥)

- قفى مع مسك الكرة امام الجسم

باليدين .

- ارمى الكرة فى اتجاه الارض

عموديا.

- امسكى الكرة المرتده من الارض

باليدين .

- كررى التمرين ٥ مرات.

- انظرى الى الصورة لتتأكدى من

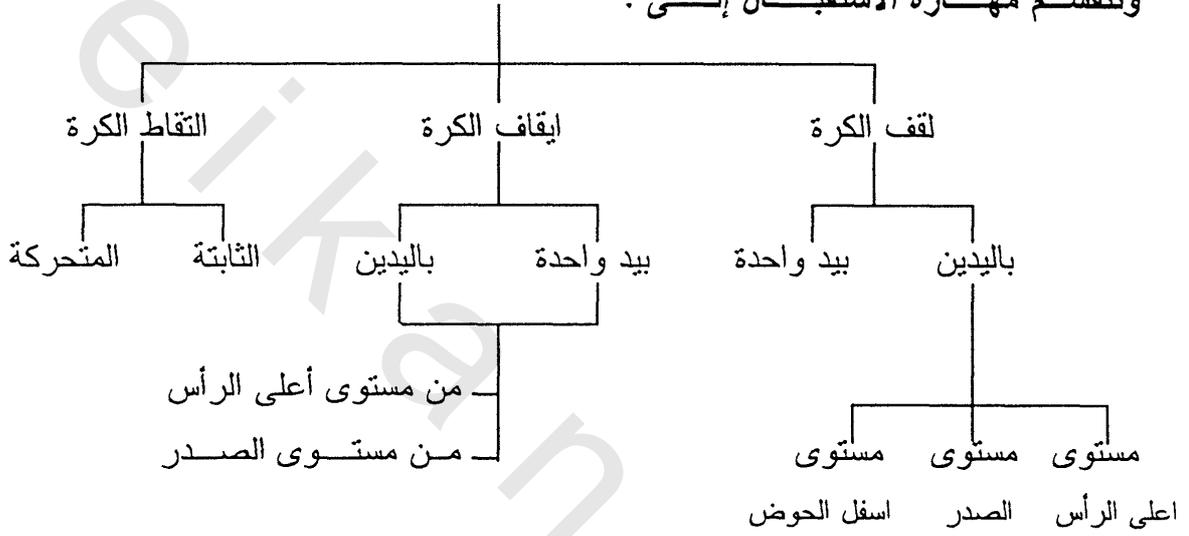
صحة ادائك.

إطار (٨)

استقبال الكرة (الاستلام):

- لكي تستطيع اللاعب سرعة لعب الكرة لابد ان تتقن اولا مهارة الاستقبال باليدين جيدا
- فهى الاساس لبداية أى مهارة هجومية من تمرير أو تنطيط أو خداع أو تصويب.
- وتنقسم مهارة الاستقبال الى :-

وتنقسم مهارة الاستقبال إلى :-



إطار (٩)

- سوف ندرس من خلال الكتيب

- مهارة لقف الكرة باليدين
- من مستوى أعلى الرأس.
- من مستوى الصدر.
- من مستوى أسفل الحوض.

٢- مهارة إيقاف الكرة (بيد واحدة)

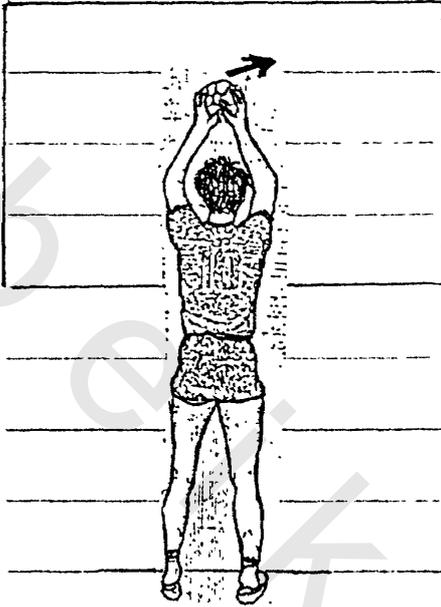
- من أعلى الرأس.
- من مستوى الصدر.

تستخدم هذه المهارة عند عدم إمكانية لقف الكرة والسيطرة عليها.

إطار (١٠)

- ١- من الأطر السابقة عرفت ان مهارة الاستقبال تنقسم الى لقف،.....
 - واللقف هي المهارة المفروض استخدامها اما الايقاف فيتم في حالة عدم إمكانية
 - ٢- لقف الكرة باليدين له ثلاث مستويات هي،.....،.....
- بعد الاجابة الصحيحة على هذه الاسئلة يمكنك ان تنتقلى للاطر التالى.

إطار (١١)



- قفى مواجهه للحائط مع فتح الرجلين على الخط المحدد.

- امسكى الكرة باليدين مع رفع الذراعين عاليا فوق الرأس.

- ارمى الكرة بيد واحدة فى اتجاه الحائط.

- استقبلى الكرة المرتدة من الحائط باليدين.

- كررى التمرين ٥ مرات .

- انظرى الى طريقة الاداء ووضع

الذراعين والجسم فى الصورة (٢٠١).

- راعى عدم ثنى المرفقين فالذراعان

مفرودتان أعلى الرأس.

- راعى رمى الكرة فى خط مستقيم

فى اتجاه الحائط حتى تترد إليك فى خط مستقيم.

- ادى التمرين كما فى الصورة

٥ امرة. الان يمكنك الانتقال للاطار التالى.

إطار (١٢)

- قفى مواجهه للحائط مع فتح الرجلين

على الخط المحدد.

- امسكى الكرة باليدين أمام الجسم

عند منطقة الصدر.

- استقبلى الكرة المرتدة من الحائط

باليدين فى مستوى الصدر.

- كررى التمرين ٥ مرات .

- انظرى الى طريقة الاداء ووضع

الذراعين اثناء الاستلام فى الصورة.





- راعى عند استلام الكرة امام الصدر فرد الذراعين مع ثنى خفيف فى مفصل المرفق لامتصاص الكرة .

- راعى ثنى المرفقين فى اتجاه الصدر اثناء الاستلام.

- ارمى الكرة فى خط مستقيم للحائط فى نقطة موازية لمستوى الصدر حتى ترتد لك الكرة فى اتجاه الصدر.

- حاولى فى كل مرة استلام الكرة بالطريقة الصحيحة دون سقوطها على الارض.

- انظرى للصورة مرة اخرى ادى التمرين ١٥ مرة.

والان وبعد تكرار التمرين وملاحظة الصور فبالى الاطار التالى.

الاطار (١٣)

- قفى امام الحائط مع فتح الرجلين على الخط المحدد.

- امسكى الكرة باليدين امام الجذع.

- انحنى للامام بالجذع.

- مد الذراعين لاسفل حتى تصل

الكرة الى اسفل مستوى الركبة.

- ارمى الكرة فى اتجاه الحائط فى

خط مستقيم باليدين.

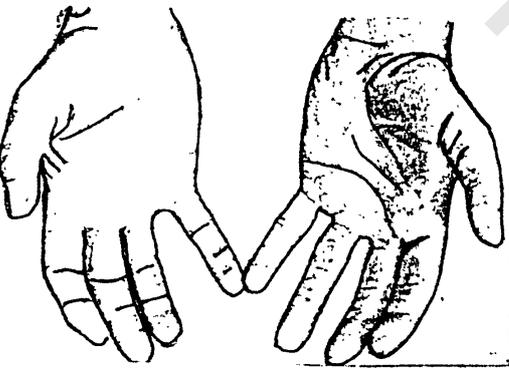
- استقبلى الكرة المرتدة من الحائط

باليدين.

- كررى التمرين ١٥ مرة.

- انظرى للصورة للتأكد من الأداء

الصحيح.





- راعى ثنى المرفقين قليلا اثناء الانحناء للأمام .

- راعى وضع الذراعين فهنا تغير شكل اليدين اثناء استقبال الكرة.

- يقلب وضع الكفين من اعلى الى اسفل بحيث يصبح الاصبعان الصغيران (الخنصر) متقابلين والابهامان متباعدين.

- عن تنفيذك لهذه النقاط والتأكد من الاداء الصحيح للكرة ، تكونى قد اديت التمرين بالطريقة الصحيحة فهيا ننتقل للاطار التالى.

الإطار (١٤)

- قفى امام الحائط مع فتح الرجلين على خط يبعد عن الحائط ٢متر.

تقف زميلة خلفك وتممر الكرة فى اى مكان على الحائط .

- حاولى استلام الكرات المرتدة من الحائط.

- أدى ١٠ محاولات . انظرى الصورة.

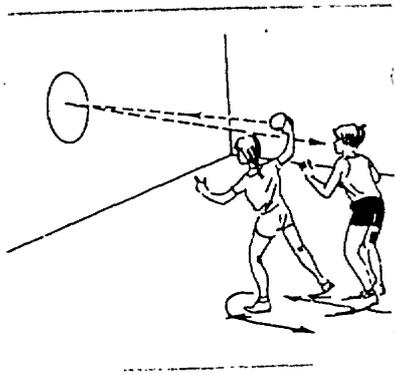
- سجلى عدد المحاولات الصحيحة فى المكان الخالى () .

- اذا استلمت ٨ كرات من ١٠

كرات.فأنت الان تستطيعى استلام اى كرة تأتى لك من اى اتجاه وفى اى مستوى وبذلك تكونى قد اتقنتى مهارة اللقف ولذلك

انتقلى الى الاطار التالى . اما اذا لم تحيقى الرقم المطلوب فانقلى الى الاطار رقم

(٦٤).



- الاطار (١٥)



ايقاف الكرة والسيطرة عليها.

- يستخدم ايقاف الكرة في حالة سوء التمرير أو عند استحالة الاستقبال الصحيح للكرة فهنا لا مفر من محاولة ايقاف الكرة ثم سرعة السيطرة عليها.

- يتم ذلك بتوجيه الكرة باليدين او بيد واحدة في اتجاه الارض.

- وذلك للتقليل من حدة الكرة وقوتها.
- ثم محاولة السيطرة على الكرة بمسكها باليدين.

- يستخدم حارس المرمى غالبا ايقاف الكرة.

- وعند التصويب على المرمى نظرا لقوة وحدة الكرة عند التصويب على المرمى.

- هناك ٣ انواع من ايقاف الكرة.

- اعلى مستوى الرأس.

- مستوى الصدر.

- مستوى اسفل الحوض.

الاطار (١٦)

١- يتم ايقاف الكرة بيد واحدة او بال.....

٢- تستخدم مهارة الكرة عند استحالة استقبالها.

الاطار (١٧)

- قفى مع فتح الرجلين (الرجل اليسرى اماما واليمنى خلفا).

- امسكى الكرة باليدين.

- ارمى الكرة للارض بقوة عمودية امام الجسم.

- اوقفى الكرة المرتدة من الارض بيد واحدة .

- حاولى السيطرة على الكرة بمسك الكرة المرتدة من الارض مرة ثانية.

- كررى التمرين ١٠ مرات.

- انظرى الى الصورة . هذا شكل اليد عن الايقاف.

- خذى فترة راحة ١٥ ث (مشى مع ارتخاء عضلات الذراعين).

- راعى رمى الكرة عموديا على الارض حتى ترتد لك عموديا لاعلى.

- راعى شكل اليد اثناء ايقاف الكرة.

- راعى توجيه الاصابع الى الارض حتى لا تتشتت منك الكرة .

- حاولى جاهدة مسك الكرة المرتدة من الارض بعد ايقافها سريعا.

- اذا اتممت ذلك بشكل جيد وهو

الاداء الصحيح يمكنك الانتقال للاطار التالى.

الاطار (١٨)

- قفى امام حائط مع فتح الرجلين

(الرجل اليسرى اماما واليمنى خلفا) على بعد ٢ متر .

- امسكى الكرة بيد واحدة .

- ارمى الكرة فى اتجاه الحائط

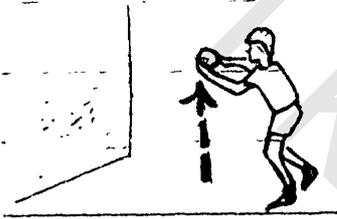
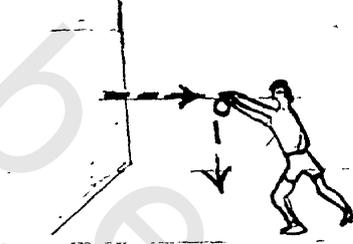
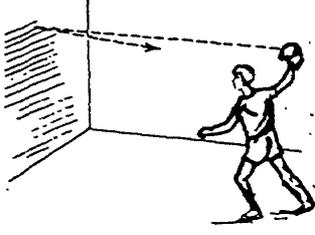
وبأقصى قوة .

- حاولى ايقاف الكرة المرتدة من

الحائط فى اتجاه الارض - انظرى الصور

لتأكدى من الاداء الصحيح .





- امسكى الكرة التى قد تم ايقافها .

- كررى التمرين ١٠ مرات.

- راعى مسك الكرة فى اى مستوى

سواء اعلى الراس أو امام الصدر او اسفل مستوى الركبة.

- راعى فى كل مستوى للكرة

الوضع الصحيح للجسم والذراعين والكفين.

- اذا استطعت ايقاف ومسك ٨ كرات

من ١٠ كرات تكونى قدا اتقنت ايقاف الكرة

وبذلك اخبرك انه يكمنك ان تنتقلى للاطار

التالى. اما اذا لم تحققي الرقم المطلوب

فانتقلى للاطار رقم (٦٥).

الاطار (١٩)

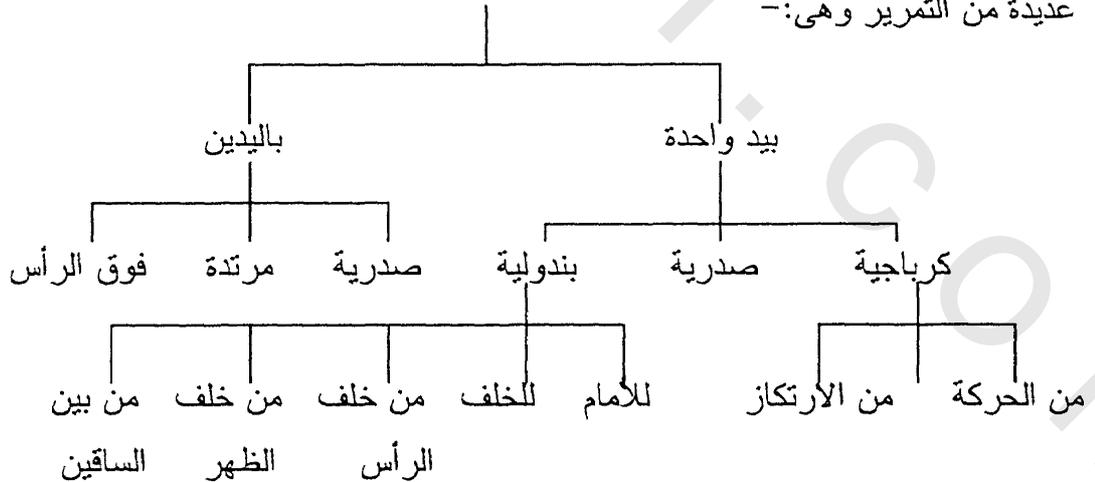
التمرير

- يعتبر التمرير من المهارات الاساسية الهجومية فى كرة اليد - يعتبر التمرير وسيلة

انتقال الكرة داخل حدود الملعب وبين اللاعبين.

ويهدف للوصول لأفضل مكان وبأسرع ما يمكن لتحقيق واحراز هدف . وهناك انواع

عديدة من التمرير وهى:-



- وسوف نتطرق فى هذا الكتيب الى التمريرة الكرباجية من الارتكاز.

- وتؤدى التمريرة فى مستويات مختلفة مثل مستوى اعلى الرأس ، الكتف،

الحوض...الخ.

الاطار (٢٠)

- أنت تقومين بتمرير الكرة إلى زميلتك . وهى تقوم باسـالكرة . ولهذا ترتبط مهارتى التمرير و.....إرتباطا شديدا.

الاطار (٢١)

- التمريرة الكرابجية من خطوة ارتكاز.

- مميزاتها -

- تمتاز بالقوة والدقة والحدة.

تستخدم

- عند التمرير لمسافات طويلة ويستخدمها حارس المرمى غالبا عند بدء الهجوم الخاطف.

- غالبا فى اداء الرمية الحرة.

- تتميز التمريرة الكرابجية بالسرعة وذلك لانها تسير فى خط مستقيم للمكان المراد الوصول له.

الاطار. (٢٢)

- التمريرة الكرابجية من الثبات.

- قفى مع فتح الرجلين ومسك الكرة

امام الصدر باليدين .

- اسحبى الذراع الرامية (اليمنى)

للاعلى وللخلف حتى تصل إلى مستوى

الكتف والرأس.

- اثنى مفصل الذراع اليمنى من

مفصل المرفق حتى يشكل العضد مع الساعد

زاوية قائمة تقريبا.

- كررى هذا الوضع ٥ مرات .

- انظرى لطريقة الاداء الصحيحة

فى الصورة (أ،ب) .

- راعى ان يكون العضد مع الجسم

زاوية قائمة.

- راعى أن يكون العضد مع الكتف

خط مستقيم.



(أ)



(ب)

- راعى ان يكون العضد مع الساعد
زاوية قائمة.

- راعى عدم حمل الكرة على راحة
اليد ولكن امسكى الكرة جيدا بأطراف
الاصابع.

عند تأكذك من خلال الصورة والنقاط
ان اداءك صحيح تستطيع ان اقول لك انتقلنى
الى الاطار التالى.

الاطار (٢٣)

- قفى مع فتح الرجلين امام الحائط .
- امسكى الكرة باليدين فى مستوى
الصدر.

- ارفعى الكرة بالذراع اليمنى لتصل
للوضع فى الاطار السابق .
وجهى الكرة وهى فى يدك لاتجاه
الحائط.

- اجعلى ظهر الكف يواجه الملعب
من خلفك.

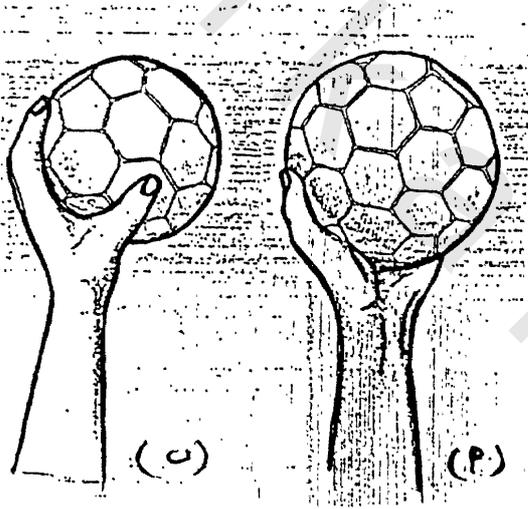
- انظرى الى الصور (أ،ب،ج)
لتأكدى من صحة ادائك .

- راعى عدم وجود زاوية بين كف
اليد والساعد بل لا بد ان يكونا فى خط
مستقيم.

- راعى مسك الكرة يكون
بالسلاميات مع عمل تجويف بين الكرة
وراحة اليد. وانتشار الاصابع على الكرة.

عند التأكد من الوضع الصحيح
المطابق للتعليمات والصور انتقلنى للاطار
التالى.

الاطار (٢٤)





(٢)

- قفى مع فتح الرجلين ومسك الكرة
باليدين امام الصدر . القدم اليسرى
امام واليمنى خلف.

- ارفعى الكرة باليد اليمنى لتصل
للوضع فى الاطار (٢٢) مع التأكد من وضع
اليد على الكرة ووضع الذراع الصحيحة .
اخفضى يدك فى اتجاه الارض وهى
ممسكة للكرة حتى تواجه الكرة الارض .(اليد
والزرع والساعد موازية لسطح
الارض). (ب)

- كررى ذلك ٥ مرات

انظرى للصور (أ،ب) لتتأكدى من

الاداء الصحيح.

- راعى عدم سقوط الكرة اثناء

مواجهتها للارض .

- راعى عند خفض يدك ان يكون

ظهر يدك مواجه لاعلى.

- راعى انتشار اصابعك على الكرة

ومسك الكرة جيدا والسيطرة عليها.

- راعى فى كل مرة تعودى بالكرة

للوضع الذى بدتنا منه حيث تبدأ اى مهارة

من مسك الكرة باليدين امام الصدر.

- عندما تؤدين هذا التمرين دون ان

تسقط منك الكرة ٤ مرات من ٥ مرات

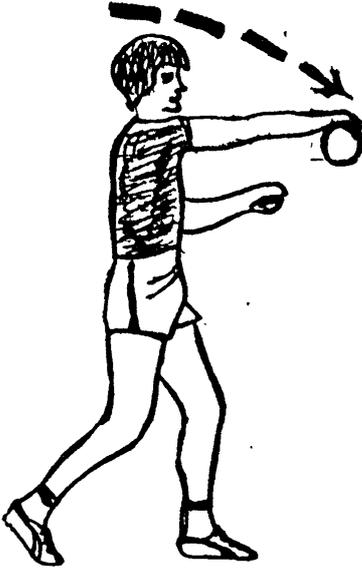
وتتأكدى أنك مسيطرة على الكرة بالطريقة

الصحيحة يمكنك ان تنتقلى للاطار التالى.

الاطار (٢٥)

- قفى مع فتح الرجلين ومسك الكرة

باليدين امام الجسم .



(٣)

- اسحبى الذراع لاعلى وللخلف للوصول للوضع كما فى الاطار (٢٢).
- لفى الجذع للخلف جهة الذراع الرامية (اليمنى) وذلك اثناء رفع الذراع .
- عودى للوضع الأول ممسكة للكرة امام الصدر.

- كررى التمرين ٥ مرات.

أنظرى لمعرفة الاداء الصحيح للحركة من الصورة .

- لاحظى مسك الكرة باليدين امام الصدر.

- الاستعداد لأداء المهارة (شكل ١)

لاحظى ضغط الكرة باليد اليسرى على اليد اليمنى واستمرار سحب الذراع اليمنى للخلف للوصول لوضع التمرير بيد واحدة شكل (٣،٢) لاحظى دوران الجذع اثناء رفع الكرة ويتم الدوران جهة الذراع الرامية للخلف .

- تأكدى فى كل مرة أن وضع

الذراع واليد الرامية بالطريقة الصحيحة.

- تسمى هذه المرحلة من التمرير

(المرحلة التمهيدية للحركة).

الأطار (٢٦)

- قفى مع فتح الرجلين ومسك الكرة

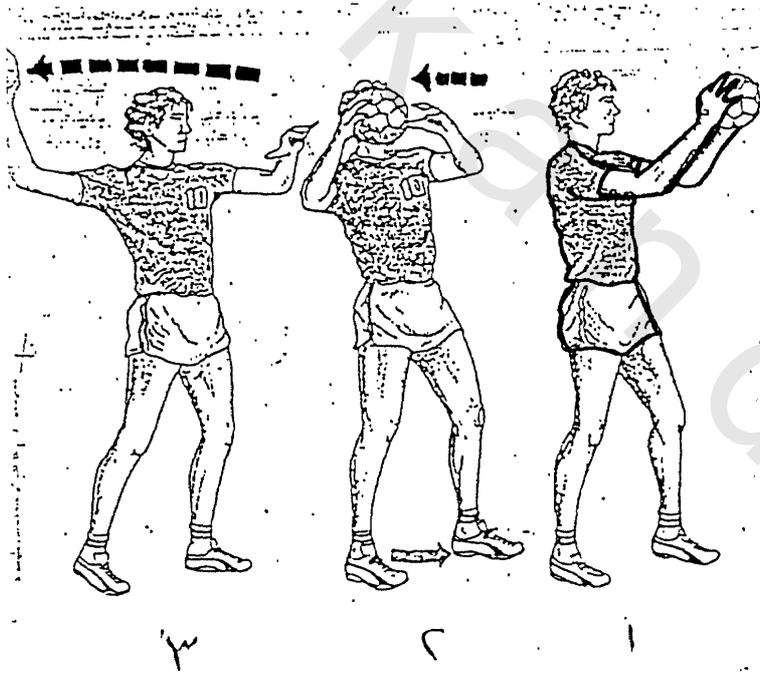
باليدين امام الصدر (الرجل اليسرى اماما واليمنى خلفا).

- قفى امام حائط على بعد ٣ متر.

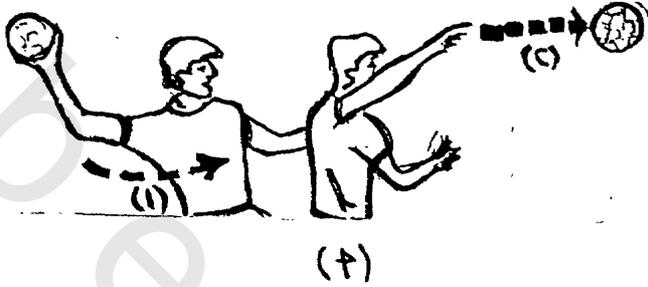
- اسحبى الذراع اليمنى لاعلى

والخلف مع دوران الجذع جهة الذراع

الرامية للخلف (الحركة التمهيدية).



- لفي الجذع مرة اخرى للامام كما
في (شكل ١) صورة (أ) .



- مدى الذراع للامام في اتجاه
التمرير، وذلك بأداء حركة كرجاجية بالذراع
الرامية في اتجاه الحائط.

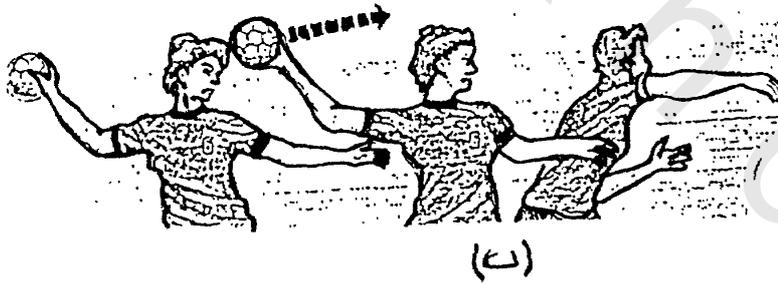
- مررى الكرة في اتجاه الحائط
بحيث يشير الذراع الى مكان التمرير على
الحائط (شكل ٢) صورة (أ).

- كررى الاداء (١٠ مرات).

خذى فترة راحة ٣٠ ث (مشى مع
ارتخاء عضلات الذراعين).

- انظرى للوضع الصحيح للاداء كما

في الصورة (ب).



- راعى اثناء التمرير ان يتم دوران
الجذع للامام فرد الذراع الرامية للامام في
وقت واحد.

- تأكدى ان حركة رسغ اليد للامام
ولاسفل هى التى توجه الكرة فى الاتجاه
الصحيح .

- راعى أن تخرج الكرة من يدك فى
خط مستقيم لتواجه الحائط فى مستوى يواجه
مستوى الصدر

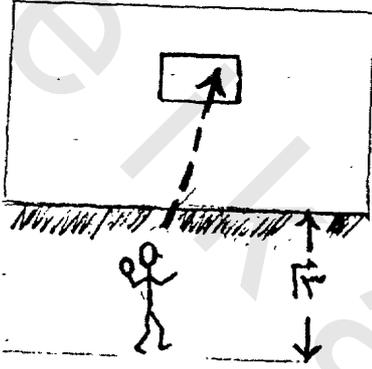
لاحظى فى كل مرة الرجوع للوضع
الابتدائى وهو مسك الكرة باليدين امام
الصدر .

عند تأكدك من الاداء الصحيح
للحركة واداء التمرين بالطريقة الصحيحة
المشابهة للصورة مع مراعاة النقاط الفنية
السابقة .

انت الان تتقدمين فى الطريق
الصحيح فيمكنك الانتقال للاطار التالى.

الاطار (٢٧)

- قفى مع فتح الرجلين ومسك الكرة
امام الصدر (الرجل اليمنى خلفا واليسرى
اماما).



- قفى امام المربع المرسوم على
الحائط وخلف الخط المرسوم .

- مررى الكرة فى اتجاه الحائط
بتمريرة كراباجية .

- وجهى الكرة داخل المربع .

- استقبلى الكرة المرتدة من الحائط

باليدين .

- كررى ما سبق ١٠ مرات.

- خذى فترة راحة ٣٠ ث (ثنى الجذع

للامام وارثاء عضلات الذراعين).

- انظرى للرسم لتتأكدى من الوضع

والاداء الصحيح.

- راعى وضع الذراع واليد فى كل

مرة .

- راعى ان يوجه رسغ اليد الكرة فى

اتجاه المربع .

- استقبلى الكرة من وضع الفرد

للذراعين وانتشار الاصابع بجانب بعضهما

على الكرة وامتصاص حدة الكرة فى اتجاه

الصدر.

- اذا ادبت ٨ تمريرات من ال-١٠

بطريقة صحيحة دون ان تسقط الكرة على

الأرض تكونى قد اتقنت التمرير.

(عدد المحاولات ١٠ تمريرات)

(عدد التمريرات الصحيحة داخل المربع ()

تمريرة)

- سجلى اسفل الرسم عدد التمريرات داخل المربع .

- عند الوصول للرقم المطلوب يمكنك الانتقال للاطار التالى . اذا لم تستطيعين تحقيق الرقم المطلوب. انتقلى الى الاطار رقم (٦٧).

الاطار (٢٨)

- ان التمريرة الكرابجية كما سبق وذكرنا تستعمل للمسافات الطويلة وهى تتميز بحدتها ودقتها وسرعتها.

- لذلك فلا بد من ان نعطي هذه التمريرة بعض القوة حتى تصل الى المكان المراد بسرعة.

- ولكى تصل الكرة بسرعة بالصورة الصحيحة يجب اتباع الآتى:-

- ١- يجب ان تخرج الكرة فى خط مستقيم حيث يشير الذراع الى الهدف المراد الوصول له . حيث ان اقرب الطرق للوصول للهدف هو الخط المستقيم .
- ٢- يجب ان تكتسب الكرة سرعة حتى تصل الى المكان المراد. وتكتسب هذه السرعة عن طريق اكتسابها قوة دفع مع الحركة حتى تعطينا السرعة، هناك مصادر تكتسب الكرة سرعة سوف نذكرها.

مصادر القوة فى التمريرة الكرابجية والتي تكتسبها السرعة تأتى من:

- الحركة التمهيدية للاداء وهى عكس اتجاه الحركة الاساسية (المرجحة الخلفية للذراع والكتف والجذع).

- لذلك يجب ان تستغل هذه القوة لاكتسابها للكرة.

- وهناك قوى مكتسبة من العضلات العاملة للحركة من الكتف حتى رسغ اليد وامشاط الاصابع.

- وتستغل عن طريق الاداء الصحيح للحركة التمهيدية والاساسية مع بعض دون توقف

و بطريقة انسيابية وسريعة حتى لا تتسرب القوة المكتسبة.

الاطار (٢٩)

من خلال قراءتك للاطار السابق يمكن ان تكملى ما يلى:-

- ١- تتميز التمريرة الكرابجية ب-.....،.....،.....،.....،.....،.....
- ٢- تستخدم التمريرة الكرابجية لل-.....
- ٣- مصادر القوة فى التمريرة الكرابجية.

أ- الحركة ال.....

ب- العضلات ال.....

الاطار (٣٠)

- اجلسى على الارض مع فتح الساقين امام حائط (كما بالرسم) .

- امسكى الكرة باليدين امام الصدر.

- مررى الكرة على الحائط تمريرة

كراجية بالذراع اليمنى. استقبلى الكرة باليدين معا.

- كررى التمرين ١٠ مرات.

خذى فترة راحة (٣٠ث).

انظرى للرسم لتتأكدى من تسلسل

الاداء.

- راعى وضع الذراع بالطريقة

الصحيحة فى كل مرة .

- راعى عدم سقوط الكرة على

الأرض قبل استلامها.

- راعى ان تشير الذراع ورسغ اليد

لاتجاه الكرة على الحائط فى كل مرة.

- اذا اديت ٨ مرات من الـ ١٠

محاولات بالطريقة الصحيحة يمكنك الانتقال

للاطر التالى.

الاطار (٣١)

- اجلس على الأرض مع ضم

الرجلين (أمام حائط).

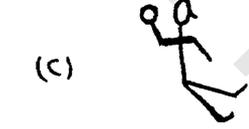
- امسكى الكرة باليدين امام الصدر.

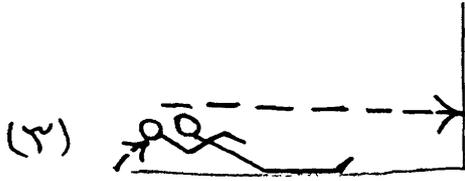
- نامى على الأرض.

- مررى الكرة على الحائط تمريرة

كراجية بيد واحدة مع القيام بالجذع

والوصول لوضع الجلوس.





(٣)



(٤)



(٥)

- استلمى الكرة المرتدة من الحائط
اثناء الهبوط بالجذع للوصول لوضع الرقود
مرة اخرى وهكذا.

- كررى التمرين ١٠ مرات.

- خذى فترة راحة (٣٠ث).

- انظرى الرسم للتأكد من تسلسل

الاداء الصحيح من (١-٥).

- راعى ان يكون القيام من الرقود

فى نفس التوقيت التمرير ولا يسبق احدهما
الاخر.

- راعى ان يكون الرقود على

الأرض اثناء استلام الكرة ولا يسبق احدهما
الاخر.

- تأكدى من الوضع الصحيح للذراع

اثناء التمرير.

- حاولى دفع الكرة بقوة مناسبة

للمسافة.

- أن احساسك بتأثير التمرين على

عضلات البطن والجذع والذراع دليل على
صحة الاداء.

- فى فترة الراحة (نامى على الظهر

مع عمل تدليك خفيف لعضلات البطن).

- هذا اداء جيد والآن للاطار التالى.

الاطار (٣٢)

قانون مادة (٧) لعب الكرة

المسموح به فى لعب الكرة:-

- رمى أو مسك أو إيقاف أو دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (المفتوحة أو القبضة)

أو الذراعين ، الرأس ، الجذع ، الفخذين والركبتين.

- الاحتفاظ بالكرة لمدة اقصاها ٣ ثواني حتى عندما تكون مستقرة على الأرض . (أى التخلص من الكرة فى خلال ٣ ثواني فى حالة استقرارها فى اليد أو على الأرض وهى تحت سيطرتك).

- اخذ ما لايزيد عن ٣ خطوات والكرة فى اليد (أى غير مسموح بأخذ اكثر من ثلاث خطوات اثناء مسك الكرة باليدين او بيد واحدة).

الاطار (٣٣)

من خلال قراءتك للاطار السابق ضعى علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و(×) اما العبارة الخاطئة.

١- يسمح للاعب بضرب الكرة باليدين ثم مسكها . ()

٢- يعتبر خطأ قانونيا اذا اخذ اللاعب ٣ خطوات والكرة بيده. ()

عند وجود أى خطأ فى الاجابة وبعد التأكد من مفتاح الاجابة الرجاء الرجوع مرة اخرى لقراءة الاطار السابق .

الاطار (٣٤)

- خطوة الارتكاز

- ان قدم الارتكاز هى القدم التى يرتكز عليها الجسم اثناء اداء التميرير أو التصويب.

- ونحدد هنا قدم الارتكاز تبعا للذراع

الرامية للكرة.

- فإذا كان اللاعب ايمن فان قدم

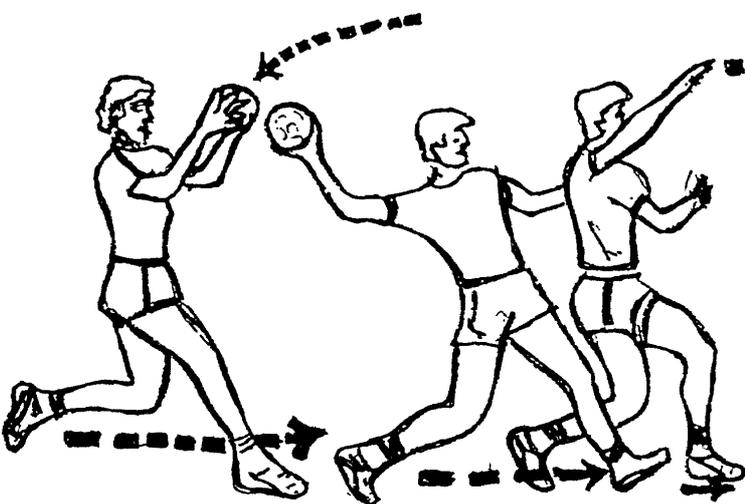
الارتكاز هى القدم اليسرى وذلك لحفظ توازن اللاعب.

- ومن كلمة ارتكاز نستطيع القول

انها خطوة يأخذها اللاعب بالقدم اليسرى (اللاعب الإيمن) واثاء المرحلة التمهيدية للتميرير.

- وفيها يتم نقل ثقل الجسم للامام

على هذه القدم وذلك يميل الجذع للامام. وتودى حركة التميرير ثم يتابع الحركة بالجسم



كله. مع مراعاة دوران مشط قدم الارتكاز للداخل فى اتجاه القدم الاخرى.

- والفائدة من هذه الخطوة انها تزيد من مصادر القوة التى يكتسبها الجسم ليكسبها للكرة مما يزيد حركة الكرة سرعة وقوة.

- انظرى للصورة ولاحظى شكل خطوة الارتكاز للاعب ايمن (بالقدم اليسرى).

الاطار (٣٥)

من خلال قراءتك للاطار السابق اكملى ما يلى:-

- ١- تؤخذ خطوة الارتكاز اثناء المرحلةلل.....
- ٢- ان خطوة الارتكاز تزيد من مصادرالتي.....
- ٣- قدم الارتكاز للاعب يلعب باليد اليمنى هى القدم.....

الاطار (٣٦)

- قفى خلف خط المرمى بجانب المرمى.

- اوثى للامام مع تبديل الأرجل للامام والخلف - يمين ثم يسار بطول الملعب.

- انظرى للصورة للتأكد من مكان وشكل الاداء .

- ادى حركة وثب خفيفه اثناء تبديل القدمين.

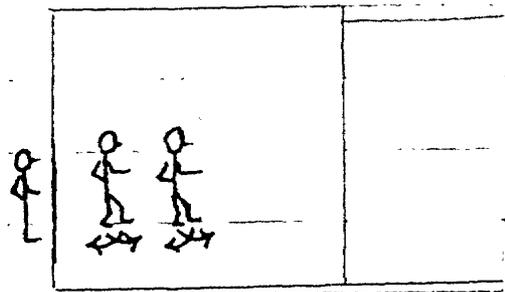
- راعى النظر للامام.

- والان انتقلى للاطار التالى.

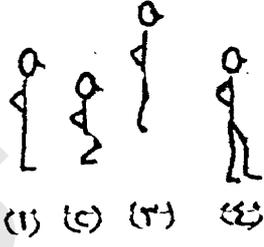
الاطار (٣٧)

- قفى مع ضم الرجلين.

- اوثى لأعلى بالقدمين.



- ضعى القدم اليسرى اماماً واليمنى خلفاً اثناء الهبوط.



- كررى ما سبق ١٠ مرات.

- خذى فترة راحة ٣٠ ث (المشى داخل الملعب).

- انظرى للصورة للتأكد من الاداء.

- راعى الهبوط على مشط القدم

اولاً.

- لاحظى عدم اتساع المسافة بين

القدمين.

- هذه بداية جيدة لخطوة الارتكاز

فهيا للاطار التالى.

الاطار (٣٨)

- قفى مع ضم الارجل.

- اوثبى لاعلى مع تبديل الارجل فى

الهواء.

- ثم الهبوط القدم اليسرى للامام

واليمنى للخلف.

- كررى ما سبق ٥ مرات وانظرى

للصورة خذى فترة راحة ايجابية ٣٠ ث

(مشى بالملعب).

- عند تأديتك (٥) مرات بطريقة

صحيحة وفى كل مرة استطعتى ان تتحكمى

فى قدمك وتضعى القدم اليسرى اماماً هذا

يؤكد على سرعة استجابتك للحركة واستطيع

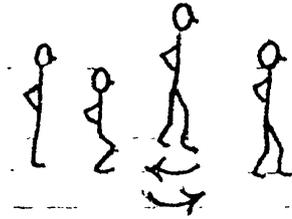
ان اخبرك (انتقلى للاطار التالى).

الاطار (٣٩)

- قفى على خط المرمى بجانب

الرمى.

- اجرى فى الملعب.



- قفى مع عمل خطوة واحدة بالقدم اليسرى للامام.

- كررى ذلك ٥ مرات بطول الملعب.

- خذى فترة راحة ايجابية ٣٠ ث (مشى فى الملعب).

- راعى فى كل مرة ان حركة التوقف فى نفس اللحظة التى تأخذين فيها الخطوة بالقدم اليسرى .(خطوة الارتكاز).
- ابدئى الجرى مرة اخرى ثم عاودى التوقف ٥ مرات.

- راعى هبوط قدم الارتكاز على الكعب أولاً.

- راعى دوران مشط قدم الارتكاز (اليسرى) للداخل قليلا اثناء اخذك خطوة الأرتكاز.

- يجب الاتسرعى فى اداء الحركة ولكن تأكدى فى كل مرة من صحة اداءك.
- والان انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٤٠)

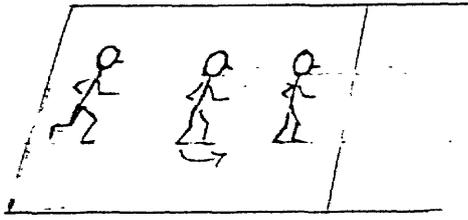
- قفى على الحد النهائى لخط الملعب بجانب المرمى.

- اجرى فى الملعب.

قفى مع عمل خطوتين بالقدم اليمنى ثم اليسرى واثبتى.

- كررى التمرين ٥ مرات بطول الملعب .

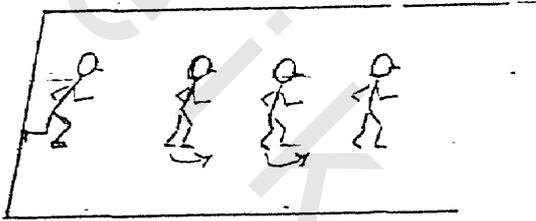
- راعى فى كل مرة وضع قدم الارتكاز اليسرى مع دوران المشط للداخل قليلا.



- انتقل كل ثقل جسمك للامام على القدم اليسرى وذلك بميل الجذع للامام.
- انظري للصورة للتأكد من الاداء ثم انتقلى للاطار التالي.

الاطار (٤١)

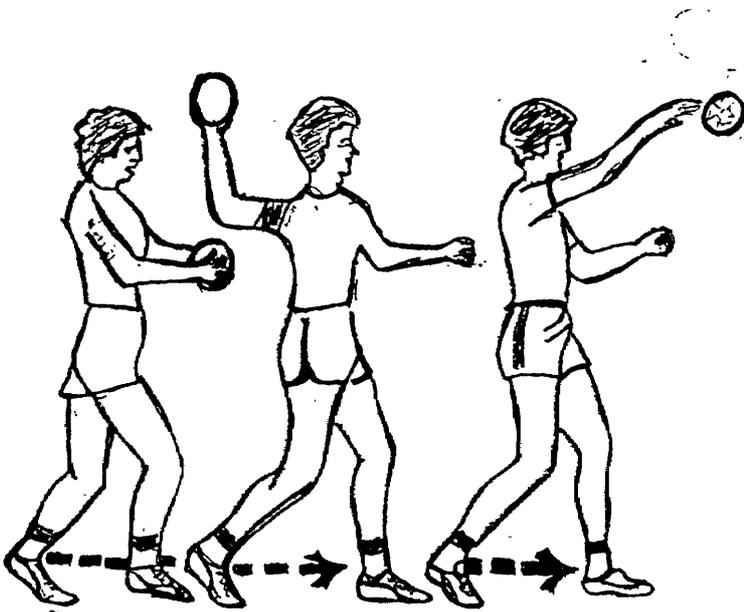
- قفى على الحد النهائى للملعب بجانب المرمى.
- اجرى ثم توقفى مع عمل ثلاث خطوات شمال ويمين وشمال والثبات.
- كررى الاداء ٥ مرات بطول الملعب.
- انظري الى الصورة مع التأكد من الاداء.



- راعى عدم طول الخطوة .
- راعى ان تنقلى مركز ثقلك على قدم الارتكاز فى الخطوة الاخيرة مع دوران مشط القدم للداخل.
- جيد يمكنك الان الانتقال للاطار التالي.

الاطار (٤٢)

- قفى مع فتح الرجلين امام حائط على بعد ٣ متر.
- القدم اليمنى اماما واليسرى خلفا.
- امسكى الكرة باليدين امام الصدر.
- خذى خطوة بالقدم اليسرى اماما.
مع رفع الذراع اليمنى لعمل المرحلة التمهيديّة للتمرير (الأعلى وللخلف للوصول بالذراع لوضع التمريره الكرابجية).
- ادى حركة التمرير للامام فى اتجاه الحائط مع ميل الجذع للامام لمتابعة



الحركة والذراع ايضا تتابع الحركة وتشير على اتجاه الكرة.

- استقبلي الكرة المرتدة من الحائط باليدين.

- كررى الاداء ١٠ مرات.

- انظري للصورة للتأكد من حركة الرجل مع وضع التمرير.

- راعى دوران مشط القدم للداخل اثناء وضع قدم الارتكاز اماما.

- راعى ان تتم خطوة الارتكاز بالقدم اليسرى مع رفع الذراع اليمنى لاعلى وللخلف (المرحلة التمهيديّة للتمرير) فى نفس اللحظة.

- تابعى حركة الكرة بالجسم والذراع للامام وتاكدى من ان رسغ اليد والذراع يشير الى اتجاه الكرة.

- انت الان اديت التمريرة الكراباجية من خطوة ارتكاز واطمئننتى على اداؤك ويمكنك الانتقال للاطار التالى.

الاطار (٤٣)

- قفى امام حائط على بعد ٤متر مع فتح الرجلين الرجل اليمنى اماما واليسرى خلفا.

- امسكى الكرة باليدين امام الصدر.

- خذى خطوة بالقدم اليسرى وعمل

التمرير على الحائط داخل المربع المرسوم بتمريره كراباجية.

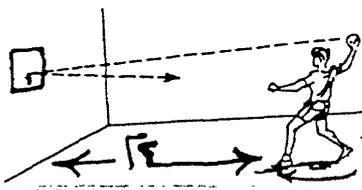
- استقبلي الكرة المرتدة من الحائط.

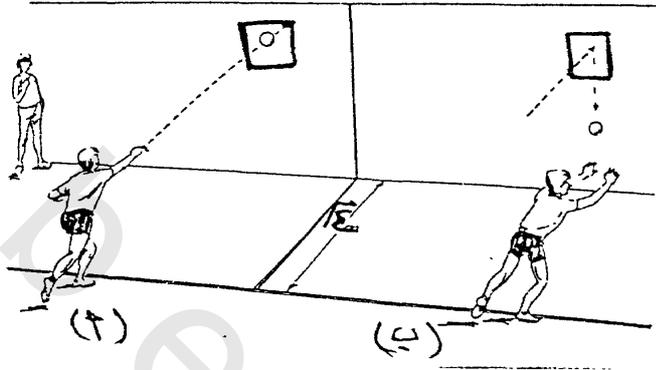
- كررى التمرين ١٠ مرات.

- سجلى عدد التمريرات الصحيحة

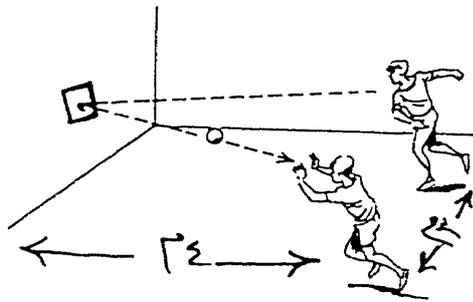
فى المكان المحدد.

(عند وجود أى صعوبة أرجعى الى الأطار ٢٦ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ وتأكدى من اداؤك من خلالها ثم كررى اداؤك فى هذا الإطار)





عدد المحاولات (١٠) محاولات
عدد التمريرات الصحيحة () تمريرة



- انظري للصورة لتتأكدي من الاداء الصحيح.

- راعى اداء حركة الرجل مع الحركة التمهيدية للذراع.

- راعى عدم سقوط الكرة قبل استقبالها.

- وجهى الكرة برسغ يدك داخل المربع.

- عند ادتك ٨ تمريرات بالطريقه الصحيحه

استطيع ان اخبرك انك اتقنتى التمريرة الكراباجية من خطوة ارتكاز. ويمكنك الانتقال للاطار التالى.

اذا لم تحققى النتيجة المطلوبة انتقلى للاطار رقم (٦٨).

الاطار (٤٤)

- قفى كل زميلتين بجانب بعضهما امام حائط.

- ابعدى عن زميلتك ٣م.

- خذى خطوة ارتكاز ومررى الكرة لزميلتك على الحائط داخل المربع.

- تستلمها زميلتك.

- تأخذ خطوة ارتكاز بالقدم اليسرى وتمرر لك الكرة وهكذا.

- كررى التمرين أنت والزميلة (١٠) مرات.

- انظري الى الصورة لتتأكدي من الاداء الصحيح فى المكان المحدد.

- راعى اتجاه الكرة داخل المربع بميل حتى ترتد فى اتجاه الزميلة.

- مررى الكرة بقوة مناسبة للمسافة
التي تقف فيها زميلتك حتى تصل لها الكرة
وتستطيع استقبالها.

- والآن انتقلى للإطار التالى.

الإطار (٤٥)

- قفى كل اربع طالبات بجانب
بعضهن امام حائط بحيث تبعد كل زميلة عن
الآخرى ٣م.

- مررى الكرة للزميلة التى بجانبك
وتستلمها الزميلة وتمرها للزميلة التى تليها
وهكذا حتى اخر زميلة.

- مررى كرة اخرى وهكذا حتى ١٠
كرات.

- تمرر اخر زميلة الكرات مرة
اخرى فى الاتجاه المعاكس.

- مررى الكرة داخل المربع
المرسوم.

- انظرى للصورة للتأكد من تسلسل
الاداء.

- راعى اخذ خطوة الارتكاز قبل
التمرير فى كل مرة

- سجلى كم كرة ستصل حتى اخر
زميلة.

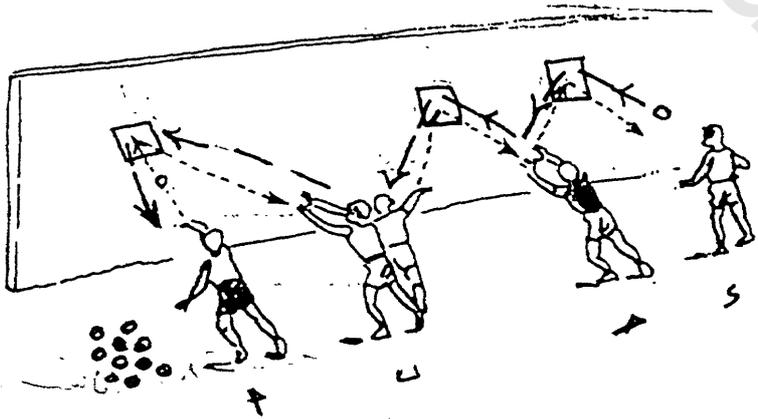
دون أن تسقط وبطريقة صحيحة فى المكان
المخصص ثم أنتقلى للإطار التالى

الإطار (٤٦)

متى تعتبر الخطوة قد تمت (قانونا).

١- يرفع اللاعب الواقف بكلتا قدميه على الارض احد قدميه وينزلها ثانية او تحريك

احدى القدمين من مكان لأخر. (تعتبر خطوة).



عدد الكرات (١٠) كرات

عدد المحاولات الصحيحة () كرات

٢- يلمس اللاعب الارض بـقدم واحدة فقط، ممسكا بالكرة ثم يلمس الارض بالقدم الاخرى. (تعتبر خطوة).

٣- يلمس اللاعب الارض بـقدم واحدة فقط بعد الوثب ثم يحجل بنفس القدم او يلمس الأرض بالقدم الاخرى. (تعتبر خطوة).

٤- يلمس اللاعب الارض بكلتا القدمين معا في وقت واحد بعد الوثب ثم يرفع احد القدمين وينزلها ثانية او يحرك القدمين من مكان لآخر. (تحتسب خطوة).

ملحوظة:- اذا تحركت احدى القدمين من مكان لآخر فيسمح بتحريك القدم الاخرى لتكون بجانبها. (لا تحتسب خطوة).

الاطار (٤٧)

من خلال قراءتك للاطار السابق من مادة (٧) بالقانون الخاص بكرة اليد. يمكنك تكملة ما يأتي:-

١- تعتبر الخطوة قد تمت بأن يلمس اللاعب الارض بـقدم واحدة فقط بعد الوثب ثم او.....

- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة او علامة (x) امام العبارة الخاطئة.

٢- تحتسب الخطوة قد تمت اذا تحركت احدى القدمين من مكان لآخر ثم تحركت القدم الاخرى لتكون بجانبها () .

الاطار (٤٨)

- ارجعي للاطار رقم (٤٣).

- ادى التمرين المذكور داخل الاطار

من على بعد ٤ متر مع عدم استلام الكرة.

- انظري للصورة للتأكد من مكان

التمريرة.

- مررى الكرة فى اتجاه الحد السفلى

من الحائط.

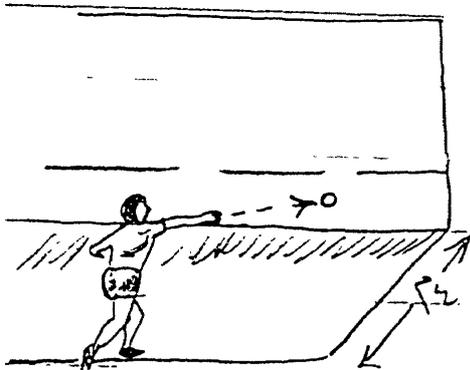
- كررى التمرين ٣ مرات.

- راعى ان تكملى حركة التمير

بالذراع كحركة متابعة بحيث تشير الذراع

ورسغ اليد الى الحد السفلى من الحائط بعد

التمير.



- راعى ان تخرج الكرة باقصى قوة

لديك.

- تابعى الكرة بجسمك كله بعد

خطوة الارتكاز.

- الان انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٤٩)

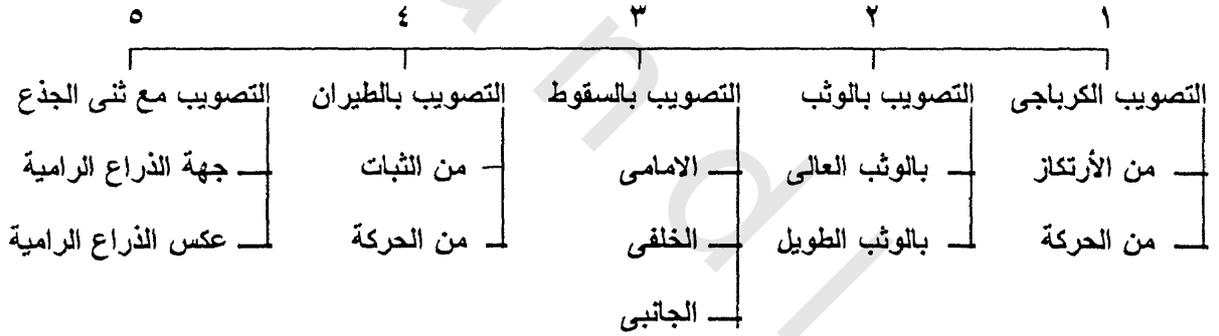
- تعتبر مهارة التصويب من اكثر المهارات جاذبية للاعب والمشاهد ذلك لانها تضع

الحد الفاصل للنصر والهزيمة وجدير بالذكر ان جميع مهارات كرة اليد تصبح عديمة الفائدة

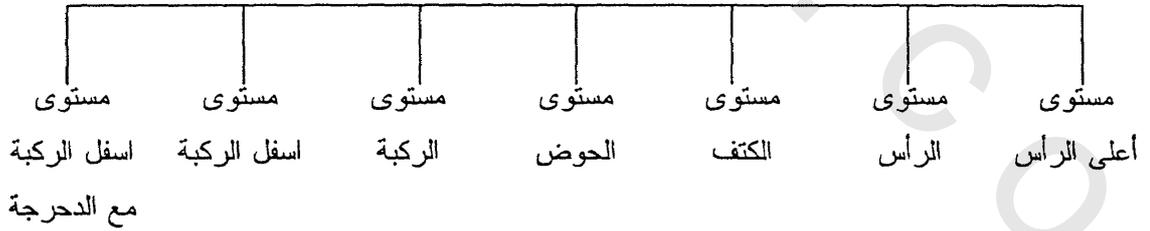
بدون تصويب جيد.

التصويب

للتصويب أنواع عديدة منها :



وهناك عدة مستويات للكرة أثناء التصويب وهى :-



ويتأثر التصويب بعوامل هامة منها المسافة والتوجيه والسرعة.

الاطار (٥٠)

- من قرائتك للاطار السابق اذكرى ما ياتى:-

للتصويب انواع عديدة منها.

-١

-٢

-٣

تؤدي التصويبة الكرابجية من مستوى.

-١

-٢

-٣

الاطار (٥١)

من خلال الكتيب سوف ندرس مهارة التصويب الكرابجي من خطوة ارتكاز.

وهذه المهارة تتميز بالحدة - الدقة - القوة.

- ونستطيع ان نعرف من نوع التصويبة انها مشابهة في الحركة للتمريرة الكرابجية بصورة كبيرة مع زيادة القوة المكتسبة للكرة.

- ونحن نعطي الكرة قوة اكبر لأننا لا نريد ان يستلمها احد ولكن نحن نوجهها للهدف لنحرز بها الفوز.

ولكفاءة التصويبة الكرابجية يجب مراعاة:-

١- عدم زيادة طول الخطوة الارتكاز.

٢- كفاية الحركة التمهدية للتصويب.

٣- دوران كتف اليد المصوبة للخلف بصورة كافية.

٤- استخدام مصادر القوة في التصويب.

الاطار (٥٢)

تستخدمك التصويبة الكرابجية في حالة.

- الانفراد بحارس المرمى (الهجوم الخاطف).

- التصويب اثناء اداء رمية الـ٧ متر (رمية الجزاء). وذلك لقوتها وسرعتها مما يصعب على حارس المرمى صدها.

الاطار (٥٣)

مصادر القوة فى التصويب.

- ١- الدوران القوى السريع للجدع:
- ٢- الحركة الارتكازية للقدم اليسرى.
- ٣- الحركة الكرباجية للذراع.

الاطار (٥٤)

من قراءتك لمجموعة الاطر السابقة اجيبى عما يلى:

- ١- تستخدم التصويبه الكرباجية من خطوة ارتكاز عندبالمرمى.
- ٢- مصادر القوة فى التصويبه الكرباجية هى:
 - أ-
 - ب-
 - ج-

- تتميز التصويبه الكرباجية
ب.....،.....،.....

الاطار (٥٥)

للاداء الجيد لحركة الذراع والجدع
وخطوة الارتكاز.

راجعى الاطر رقم (٢٦،٤٢).

- تأكدي من شكل الذراع والجذع
في المرحلة التمهيدية.

- تأكدي من شكل خطوة الارتكاز.

- أدي التمرين الموجود في الإطار

رقم (٤٨)

- كرري التمرين (٥) مرات

- راعي دوران الجذع والذراع

للخلف بدرجة أكبر

- راعي عدم كبر خطوة الإرتكاز

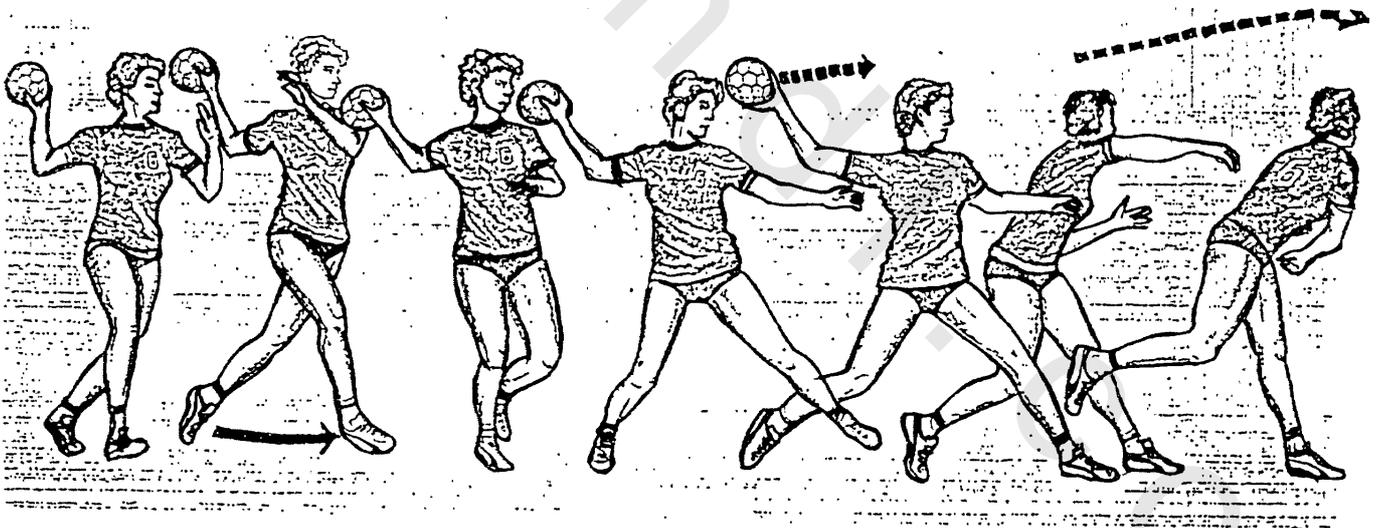
- راعي عدم استلام الكرة.

- خذي فترة راحة ٣٠ ثث وخلالها:

- انظري للصورة القادمة.

- ولاحظي تدرج الحركة ومتابعة

الحركة للجسم.



الإطار (٥٦)

-ارجعي للإطار (٥٣) لتتذكرى

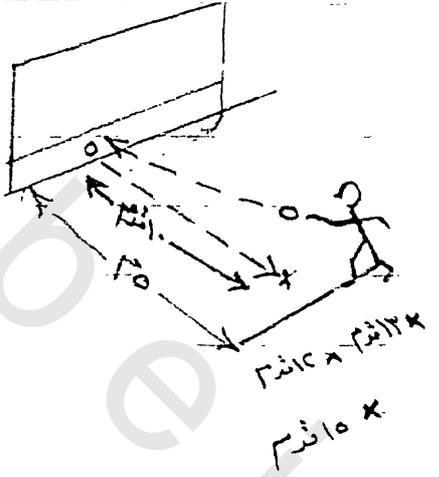
مصادر القوة في التصويب.

- قفي امام الحائط على بعد ٥ متر

- صوبي الكرة في اتجاه الحائط

بأقصى قوة لديك بعد اخذ خطوة الارتكاز.

- اتركى الكرة ترتد دون استلامها
او ايقافها.



- كررى التمرين ٥ مرات.

- سجلى لنفسك فى كل مرة مسافة

ارتداد الكرة من الحائط (بالقدم / الخطوة).

-المحاولة الأولى. () - المحاولة الثانية.

-المحاولة الثالثة. () - المحاولة الرابعة.

- المحاولة الخامسة. ()

- انظرى الرسم لتتأكدى من الاداء

الصحيح.

- راعى دوران الجذع والذراع فى

الحركة التمهيديّة بصورة اكبر من التمرير

لتزيدى من قوة الكرة.

- تابعى الكرة بالذراع والجسم حيث

يشير الذراع ورسغ اليد على اتجاه الكرة

الموجه للحائط.

- صوبى الكرة فى الجزء السفلى

من الحائط.

- ضعى كعب قدم الارتكاز أولاً.

- ان المحاولة المتكرره لاداء

التصويب الكريجى بصورة افضل وذلك

بطول مسافة ارتداد الكرة من الحائط بعد

التصويب . مع العلم ان لكل فعل رد فعل

مساوى له فى القوة ومضاد له فى الإتجاه.

يجعلك تتقدمى فى كل مرة مما يسعدنى ان

اخبرك بأن تنتقلى للاطار التالى.

الاطار (٥٧)

- ادى نفس الاداء فى الاطار

السابق.

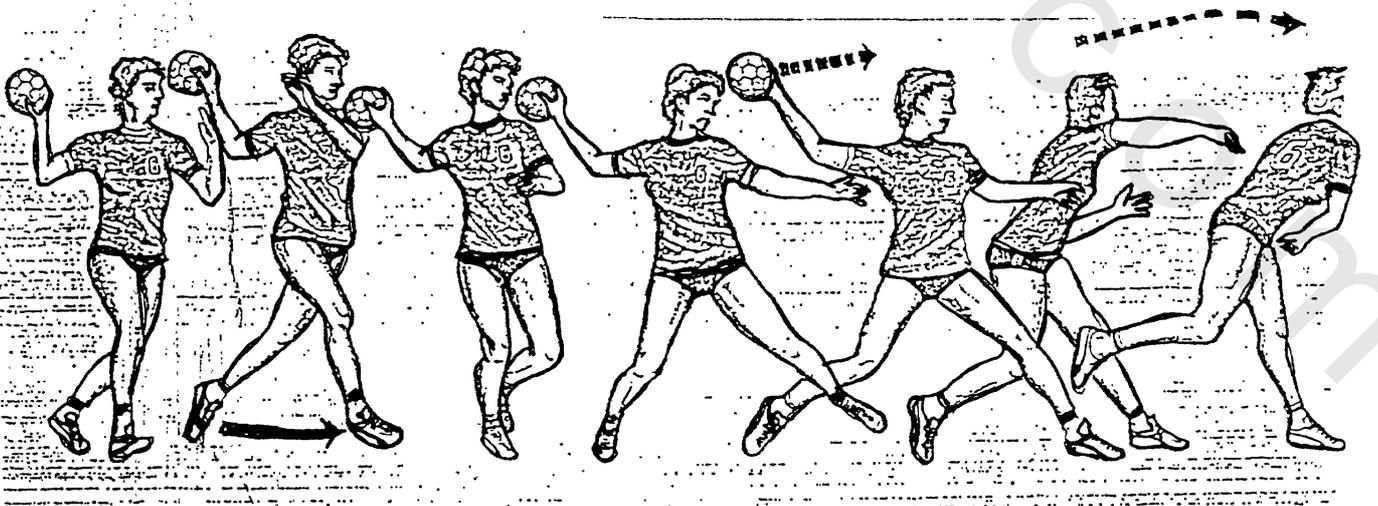
- من مسافة ٦ متر.

- كررى التمرين مرتين.
- ادى التمرين من مسافة ٧ أمتار.
- كررى التمرين مرتين.
- راعى مع زيادة المسافة ان تزيد من القوة المكتسبة الكرة.
- راعى متابعة الكرة بالذراع والجسم.

- انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٥٨).

- قفى امام الحائط على بعد ٧ متر.
- ضعى القدم اليسرى اماما والكرة امام الصدر.
- خذى خطوة بالقدم اليمنى ثم اليسرى مع عمل حركة الذراع التمهيدية.
- صوبى الكرة فى اتجاه الحائط (الجزء السفلى من الحائط).
- كررى التمرين مرتين.
- انظرى للصورة القادمة.



- راعى وضع الذراع والجذع فى المرحلة التمهيدية وتكون فى نفس لحظة وضع قدم الارتكاز.

- راعى دوران مشط قدم الارتكاز للداخل.

- ادى الخطوتين من الجرى وتابعى الكرة بالجسم والذراع.

- كررى التمرين (٥) مرات - ثم فترة راحة ٣٠ ث.

عند الاداء الصحيح انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٥٩)

- كررى تمرين الاطار السابق.

- مع وضع القدم اليمنى اماما.

- خذى ثلاث خطوات شمال ، يمين

، شمال.

- صوبى الكرة فى المربعات

المرسومة على الحائط.

- كررى التمرين ٤ مرات.

- انظرى للصورة لتأكد من الاداء

الصحيح.

- اكسبى الكرة اقصى قوة لديك.

- سجلى عدد المحاولات الصحيحة داخل المربعات.

- انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٦٠)

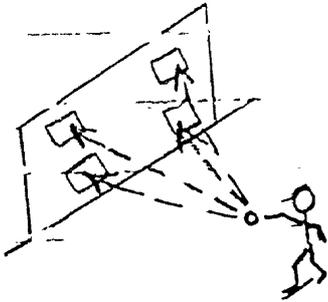
- قفى داخل الملعب على حدود

منطقة ال-٩ متر.

- ضعى الرجل اليمنى اماماً.

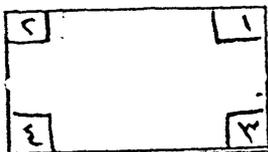
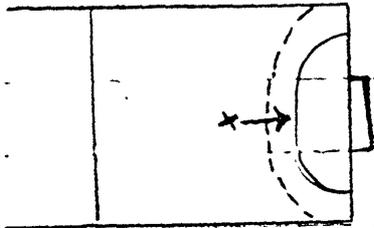
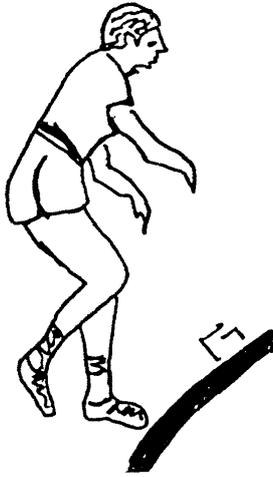
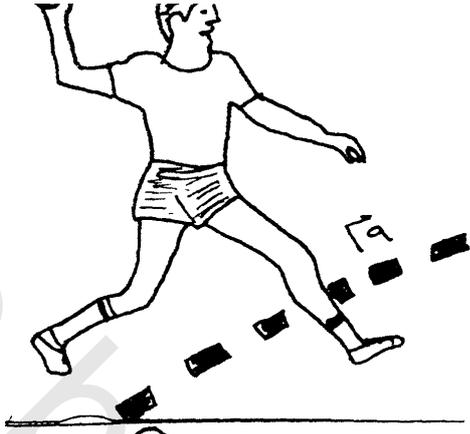
- خذى ثلاث خطوات (شمال -

يمين - شمال) بالمشى.



عدد المحاولات ٤ محاولات

عدد المحاولات الصحيحة () محاولة



- صوبى الكرة فى الهدف.
- كررى التمرين مرتين.
- انظرى للصورة للتأكد من الاداء الصحيح.

- راعى أن تكون الكرة ممسوكة باليدين امام الصدر فى الخطوتين الاولى الثانية ولا ترفع الامع وضع خطوة الارتكاز.

- راعى التصويب فى احدى الاركان.

- راعى عدم ملامسة او دخول منطقة ال ٦ متر إلا بعد التخلص من الكرة (حتى لا يعتبر خطأ قانونياً).

- كررى التمرين ٥ مرات.

ثم خذى فترة راحة ٣٠ ثا وانتقلى للاطار التالى.

* عند وجود صعوبة فى الاداء ارجعى مرة اخرى للاطار رقم (٥٦،٥٧) ثم كررى المحاولة.

الاطار (٦١)

- قفى خارج حدود ال ٩ متر على بعد متر منها.

- خذى ثلاث خطوات من الجرى شمال. يمين - شمال.

- صوبى الكرة فى اتجاة المرمى على ستارة المرمى.

- صوبى الكرة فى المربعات الموجودة.

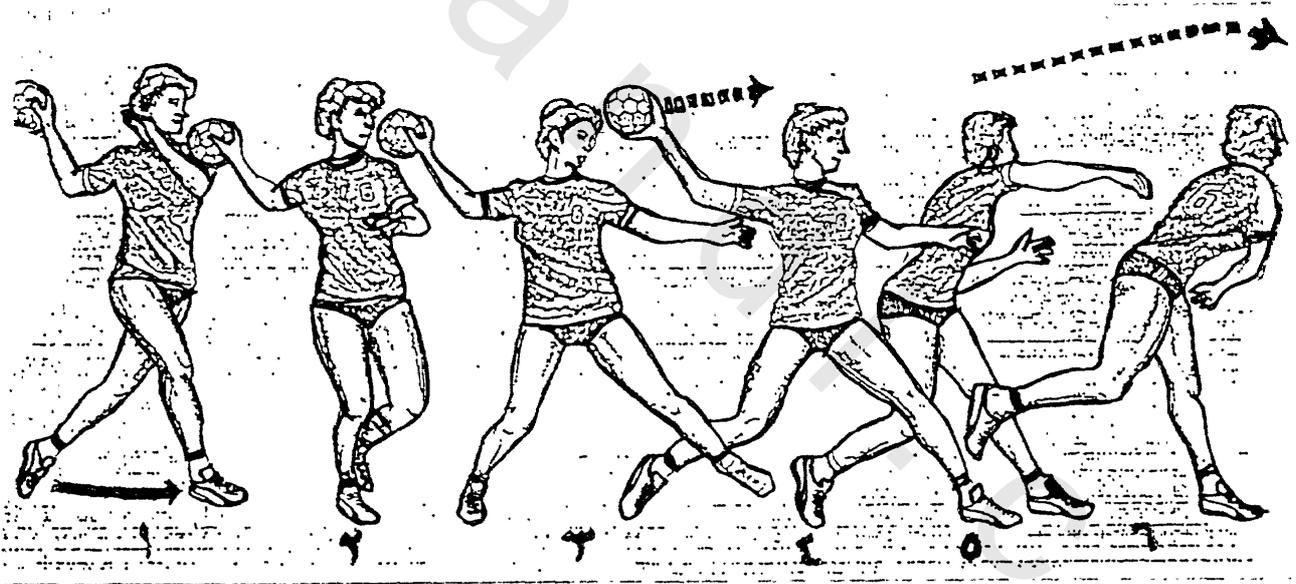
- سجلى عدد المحاولات الصحيحة
بوضع علامة (✓) داخل مربعها انظرى
للصورة للتأكد من مكان الاداء بالترتيب
- راعى الاداء الصحيح لحركة
التصويب.

- تأكدى من عدم ملامستك لخط الـ ٦
متر اثناء التصويب.
- تابعى حركة التصويب بعد
التخلص من الكرة.

- انتقلى للاطار التالى.

الاطار (٦٢)

- انظرى الى الصورة جيدا.



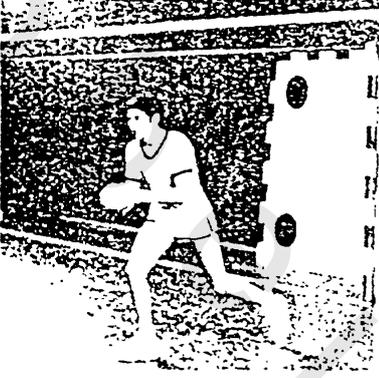
- (اكتبى الارقام).

١- من الصورة يمكن تحديد ان الارقام - ، - ، - تمثل الحركة التمهيديّة للتصويب
الكرىاجى.

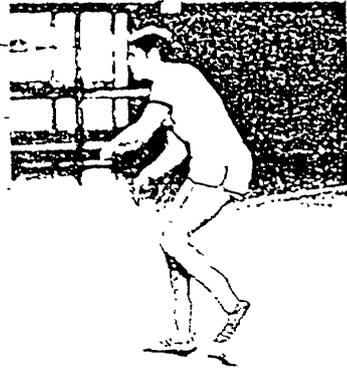
٢- والارقام - ، - ، - تمثل الاداء الاساسى للتصويب الكرىاجى والمتابعة.
من خلال هذا الاطار قد تاكدت انه يمكنك ان تفرقى بين مراحل التصويب والوضع
الصحيح للاداء.

فهيا للاطار التالى.

الاطار (٦٣).



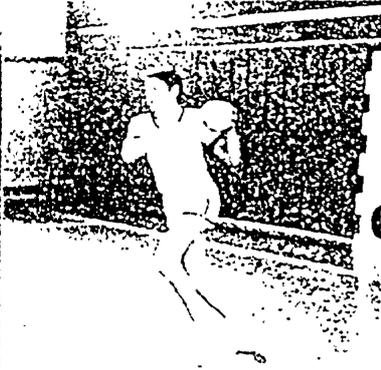
ج- ()



ب- ()



أ- ()



و- ()



ه- ()



د- ()

من خلال دراستك لمهارت التصويب الكرياجى من خطوة ارتكاز.
- رتبى الصور السابقة بطريقة الصحيحة لتسلسل المهارة بكتابة الارقام بالترتيب. من
(٦:١) تحت كل صورة.

بعد هذا الاطار استطيع ان اخبرك انك الان قد اتقنتى التصويب الكرياجى خطوة
ارتكاز.

والله ولى التوفيق،

الاطار (٦٤)

- قفى امام الحائط مع فتح الرجلين على الخط المحدد لك.

- تقف زميلة بجانبك وتمرر الكرة على المربعات المحددة على الحائط. وبالترتيب من اعلى الى اسفل.

- تمرر الزميلة الكرة داخل المربع وتحاولى انت الاستلام فى كل مرة.

- تكرر التمرير والاستلام فى كل مربع ٥ مرات.

- راعى عدم سقوط الكرة على الارض قبل الاستلام.

- راعى وضع اليدين فى كل مستوى اثناء الاستلام

- راعى قرب المسافة بين اليدين فى كل مرة. عند اداؤك لهذا التدريب بنجاح

واداء الاستلام بطريقة صحيحة ٤ مرات على الاقل فى كل مستوى.

يمكنك الانتقال الى الاطار (١٤) مرة اخرى واداء التدريب.

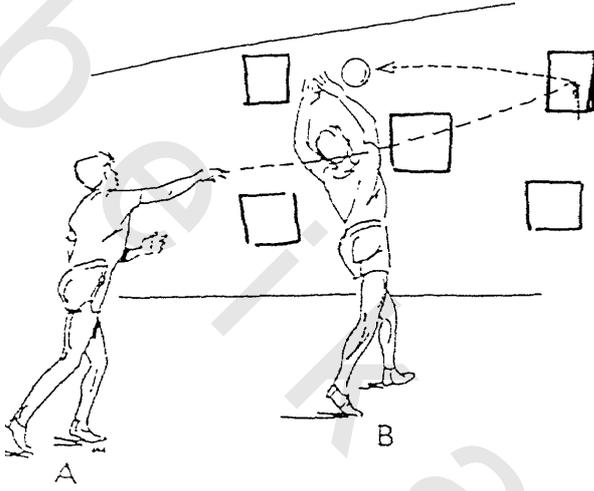
الاطار (٦٥)

- قفى مع فتح الرجلين مسك الكرة باليدين امام الصدر.

- اضربى الكرة بكلتا اليدين فى اتجاه الارض.

- كررى ضرب الكرة بكلتا اليدين دون توقف الكرة ١٠ مرات.

- انظرى للصورة لتتأكدى من الاداء الصحيح.



- راعى ضرب الكرة باطراف الاصابع.

- راعى ان تتجه الاصابع وتشير الى الارض فى اتجاه عمودى امام جسمك.
- عندما تتمكنى من الاداء الصحيح يمكنك الانتقال للاطار رقم (٦٦).

الاطار (٦٦)

- قفى امام مدرستك (مع فتح الرجلين ومد الذراعين فى وضع استقبال الكرة).

- تمرر لك المدرسة الكرة بقوة فى اتجاهك.

- حاولى ايقاف الكرة القادم فى اتجاه الارض.

- بضرب الكرة بكلتا اصابع اليدين فى اتجاه الارض امام الجسم.

- ثم مسك الكرة المرتدة من الارض.

- كررى التمرين (١٠ امرات)

(سجلى المحاولات الصحيحة) ()

عند اداء (٨) من (١٠) بالطريقة

الصحيحة. يمكنكى ان اخبرك انك اتقنت مهارة ايقاف الكرة ويمكنك الرجوع الى

الاطار رقم (١٩).

الاطار (٦٧)

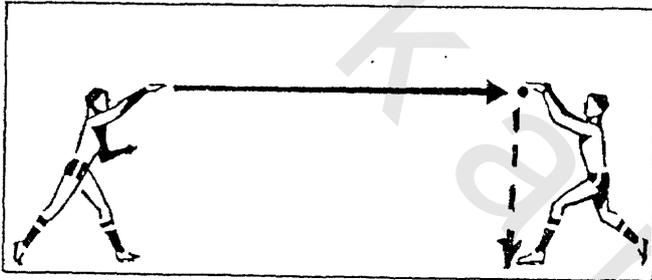
- قفى امام الحائط على بعد ٣ متر.

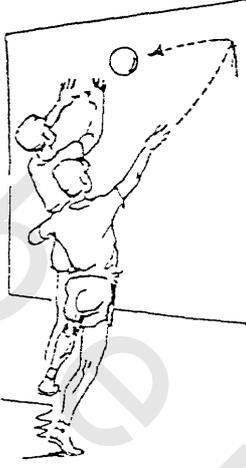
- الرجل اليمنى خلفا - واليسرى

اماما. مسك الكرة باليدين امام الصدر.

- مررى الكرة على الحائط بقوة

امامك.





- ثم استقبلي الكرة المرتدة من الحائط قبل وقوعها على الارض.

- انظري الصورة.

- حاولي ان تدققي النظر على نقطة

معينة امامك على الحائط.

- حاولي ان توجهي الكرة دائما إلى

هذه النقطة.

- راعى وضع ذراعك في كل مرة

في التمرير.

- وجهى رسغ يدك دائما ليشير الى

المكان الذى تريدين ان ترسلى إليه الكرة

اثناء تخلصك منها.

- راعى وضع الذراعين اثناء

استقبال الكرة. اذا حققت ٨ مرات من ١٠

مرات. بالطريقة الصحيحة يمكنك ان

اخبرك انك تستطيع العودة مرة اخرى

للاطار رقم (٢٧).

الاطار (٦٨)

- قفى امام حائط وعلى بعد ٣ متر

(بدون كرة).

- القدم اليمنى اماما واليسرى خلفا.

- خذى خطوة الارتكاز بالقدم

اليسرى.

- ثم ادى حركة التمرير بالذراع فى

اتجاه الحائط (بدون كرة).

- ثم عودى بالقدم اليسرى للخلف

مرة اخرى.

- ومد الذراعين للخلف فى اتجاه

الجسم فى وضع الاستلام.

- كررى الاداء ٥ مرات.

- راعى فى كل مرة ان يشير الذراع ويديك وهو ممدود الى مكان التمرير.
- مع توجيه رسغ اليد للأسفل.
- راعى اخذ خطوة الارتكاز بالقدم اليسرى قبل التمرير بالذراع.
- راعى عودة الرجل اليسرى للخلف اثناء الاستقبال.
- عند التأكد من الاداء الصحيح والتكرار الجيد. يمكنك العودة للاطار رقم (٤٣) وتكراره مرة اخرى.

مفتاح الاجابة

اطار (٣).

١- متقابلان. ٢- المهارات. ٣- باليدين.

اطار (٧).

١- دفاعية. ٢- الهجومية. ٣- أ- وضع الاستعداد.

ب- تحركات الدفاع

ج- اعاقاة التصويب.

اطار (١٠).

١- وايقاف والتقاط. ————— امكانية لقف الكرة والسيطرة عليها.

٢- مستوى اعلى الراس، مستوى الصدر، اسفل الحوض.

اطار (١٦).

١- باليدين.

٢- اييقاف.

اطار (٢٠).

١- باستقبال.

٢- والاستلام.

اطار (٢٩).

١- بحدتها ودقتها وسرعتها.

٢- للمسافات الطويلة.

٣- أ- الحركة التمهيديّة للاداء.

ب- العضلات العاملة للحركة.

الاطار (٣٣).

٢- (x)

١- (✓)

اطار (٣٥)

- ١- المرحلة التمهيدية للتمرير.
- ٢- القوة التى يكتسبها الجسم.
- ٣- القدم اليسرى.

اطار (٤٧).

- ١- ثم يحجل بنفس القدم او بلمس الارض بالقدم الاخرى.
- ٢- (٧).

اطار (٥٤).

- ١- الانفراد بحارس المرمى.
- ٢- مصادر القوة.
 - أ- الدوران القوى السريع للجذع.
 - ب- الحركة الارتكازية للقدم اليسرى.
 - ج- الحركة الكرواجية للذراع.
 - ٣- ب القوة والحدة والدقة.

اطار (٦٢).

- ١- (٣،٢،١) مرحلة تمهيدية.
- ٢- (٦،٥،٤) مرحلة اساسية ومتابعة.

اطار (٦٣)

- أ-(٤) ب-(٦) ج-(١) د-(٣) هـ-(٥) و-(٢)

مرفق (٨)

جداول النسب المعدلة للكسب لحساب الفاعلية

جدول (١)
النسبة المعدلة للكسب فى المستوى المعرفى
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة الكسب	الدلالة
١	١٥	٣٤	١٩	٢٥	١,٢٤	مقبول
٢	١٢	٣٢	٢٠	٢٨	١,٢١	مقبول
٣	١٠	٣٣	٢٣	٣٠	١,٣٤	مقبول
٤	١٤	٣٥	٢١	٢٦	١,٣٤	مقبول
٥	١٦	٣٦	٢٠	٢٤	١,٣٣	مقبول
٦	١٤	٣٦	٢٢	٢٦	١,٤٠	مقبول
٧	١٩	٣٦	١٧	٢١	١,٢٤	مقبول
٨	١٢	٣٣	٢١	٢٨	١,٢٨	مقبول
٩	١٥	٣٦	٢١	٢٥	١,٣٧	مقبول
١٠	١٦	٣٤	١٨	٢٤	١,٢	مقبول
١١	٢٠	٣٦	١٦	٢٠	١,٣	مقبول
١٢	٢٠	٣٦	١٦	٢٠	١,٣	مقبول
١٣	١٨	٣٥	١٧	٢٢	١,٢	مقبول
١٤	٢٠	٣٧	١٧	٢٠	١,٢٨	مقبول
١٥	١٦	٣٧	٢١	٢٤	١,٤	مقبول
١٦	١٥	٣٥	٢٠	٢٥	١,٣	مقبول
١٧	٢٢	٣٧	١٥	١٨	١,٢١	مقبول
١٨	١٢	٣٤	٢٢	٢٨	١,٣٤	مقبول
١٩	١٥	٣٤	١٩	٢٥	١,٢٤	مقبول
٢٠	١٦	٣٥	١٩	٢٤	١,٢٧	مقبول

هـ = ٤٠

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر.

من الجدول السابق يتضح ان دلالة النسبة المعدلة للكسب كلها مقبولة حيث تساوى او تزيد عن ١,٢ مما يدل على فاعلية التعايم المبرمج وذلك للمجموعة التجريبية للمستوى المعرفى.

جدول (٢)

النسب المعدلة للكسب في اختبار سرعة التمرير
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	ه - س	النسبة المعدلة الكسب	الدلالة
١	٨	٢٠	١٢	١٦	١,٢٥	مقبول
٢	٩	٢١	١٢	١٥	١,٣	مقبول
٣	٩	٢٢	١٣	١٥	١,٤	مقبول
٤	٦	١٩	١٣	١٦	١,٣٥	مقبول
٥	٥	١٩	١٤	١٩	١,٣٢	مقبول
٦	٧	٢٠	١٣	١٧	١,٣١	مقبول
٧	٩	٢١	١٢	١٥	١,٣	مقبول
٨	٧	١٩	١٢	١٧	١,٢١	مقبول
٩	١١	٢٤	١٣	١٣	١,٥٤	مقبول
١٠	١١	٢٢	١١	١٣	١,٣	مقبول
١١	١٢	٢٤	١٢	١٢	١,٥	مقبول
١٢	٧	١٩	١٢	١٧	١,٢	مقبول
١٣	١٢	٢٣	١١	١٢	١,٣٧	مقبول
١٤	٩	٢٣	١٤	١٥	١,٥	مقبول
١٥	٨	٢١	١٣	١٦	١,٣٥	مقبول
١٦	١٠	٢١	١١	١٤	١,٢٤	مقبول
١٧	٨	٢٠	١٢	١٦	١,٢٥	مقبول
١٨	٩	٢١	١٢	١٥	١,٣	مقبول
١٩	٩	٢٢	١٣	١٥	١,٤	مقبول
٢٠	٥	٢١	١٦	١٩	١,٥	مقبول

هـ = ٢٤

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢

من الجدول السابق يتضح ان النسبة المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ١٠٠٪ مما يدل على ان فاعلية التعليم المبرمج عالية للمجموعة التجريبية فى سرعة التمرير.

جدول (٣)

النسب المعدلة للكسب لاختبار دقة التمرير
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة الكسب	الدلالة
١	١٢	٢٠	٨	٩	١,٢٦	مقبول
٢	١٠	٢٠	١٠	١١	١,٣٩	مقبول
٣	١٠	٢١	١١	١١	١,٥٢	مقبول
٤	١٠	١٩	٩	١١	١,٢٣	مقبول
٥	٧	١٩	١٢	١٤	١,٤٢	مقبول
٦	٥	١٧	١٢	١٦	١,٣٢	مقبول
٧	٧	١٧	١٠	١٤	١,٢	مقبول
٨	٩	١٩	١٠	١٢	١,٣١	مقبول
٩	١٢	٢٠	٨	٩	١,٢٧	مقبول
١٠	٥	١٨	١٣	١٦	١,٤٣	مقبول
١١	٩	١٩	١٠	١٢	١,٣	مقبول
١٢	٥	١٩	١٤	١٦	١,٥٤	مقبول
١٣	٩	٢٠	١١	١٢	١,٤٤	مقبول
١٤	٧	٢٠	١٣	١٤	١,٥٥	مقبول
١٥	١٠	١٩	٩	١١	١,٢٤	مقبول
١٦	١١	٢٠	٩	١٠	١,٣٣	مقبول
١٧	٩	١٩	١٠	١٢	١,٣١	مقبول
١٨	٧	١٨	١١	١٤	١,٣١	مقبول
١٩	٩	١٩	١٠	١٢	١,٣١	مقبول
٢٠	٣	٢٠	١٧	١٨	١,٧٥	مقبول

هـ = ٢١

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر.

من الجدول السابق يتضح ان دلالة النسب المعدلة للكسب كلها مقبولة حيث تساوى او تزيد عن ١,٢ بنسبة ١٠٠٪ مما يدل على فاعلية التعليم المبرمج وذلك للمجموعة التجريبية في دقة التمرير

جدول (٤)

النسب المعدلة للكسب لاختبار الاستقبال

للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة الكسب	الدلالة
١	٣	٧	٤	٤	١,٥٧	مقبول
٢	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٣	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٤	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٥	صفر	٤	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٦	٣	٦	٣	٤	١,٢	مقبول
٧	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٨	٣	٥	٢	٤	,٧٩	غير مقبول
٩	٣	٥	٢	٤	,٧٩	غير مقبول
١٠	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١١	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٢	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٣	٣	٦	٣	٤	١,٢	مقبول
١٤	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٥	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
١٦	٣	٦	٣	٤	١,٢	مقبول
١٧	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٨	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
١٩	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٢٠	١	٥	٤	٤	١,٥٧	مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان معظم النسب المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ٨٠٪ مما يدل على ان فاعلية الكتيب المبرمج عالية للمجموعة التجريبية فى الاستقبال.

جدول (٥)

النسب المعدلة للكسب لاختبار دقة الايقاف
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٥	٢١	١٦	١٦	١,٧٦	مقبول
٢	٨	٢١	١٣	١٣	١,٦٢	مقبول
٣	٦	١٩	١٣	١٥	١,٤٨	مقبول
٤	٥	١٨	١٣	١٦	١,٤٣	مقبول
٥	٥	١٨	١٣	١٦	١,٤٣	مقبول
٦	٣	٢١	١٨	١٨	١,٨٦	مقبول
٧	٦	٢١	١٥	١٥	١,٧١	مقبول
٨	٦	١٨	١٢	١٥	١,٣٧	مقبول
٩	٨	٢١	١٣	١٣	١,٦٢	مقبول
١٠	٧	٢١	١٤	١٤	١,٦٧	مقبول
١١	٨	٢١	١٣	١٣	١,٦٢	مقبول
١٢	٣	١٩	١٦	١٨	١,٦٥	مقبول
١٣	٩	٢١	١٢	١٢	١,٥٧	مقبول
١٤	٩	١٩	١٠	١٢	١,٣١	مقبول
١٥	٧	١٩	١٢	١٤	١,٤٢	مقبول
١٦	٨	٢١	١٣	١٣	١,٦٢	مقبول
١٧	٨	١٧	٩	١٣	١,١٢	غير مقبول
١٨	١٣	١٩	٦	٨	١,٠٤	غير مقبول
١٩	٦	٢١	١٥	١٥	١,٧١	مقبول
٢٠	١٢	١٩	٧	٩	١,١١	غير مقبول

هـ = ٢١

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان معظم النسب المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ٨٥% مما يدل على ان فاعلية الكتيب المبرمج عاليه للمجموعة التجريبية فى دقة الايقاف.

جدول (٦)

النسب المعدلة للكسب لاختبار دقة التصويب

للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٢	٢	٥	٣	٥	١,١	غير مقبول
٣	١	٤	٣	٦	,٩٣	غير مقبول
٤	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول
٥	صفر	٥	٥	٧	١,٤٢	مقبول
٦	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٧	صفر	٥	٥	٧	١,٤٢	مقبول
٨	صفر	٤	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٩	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٠	١	٦	٥	٧	١,٤٢	مقبول
١١	١	٦	٥	٦	١,٥٤	مقبول
١٢	١	٦	٥	٦	١,٥٤	مقبول
١٣	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٤	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٥	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٦	١	٦	٥	٦	١,٥٤	مقبول
١٧	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٨	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٩	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول
٢٠	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول

هـ = ٧

النسب المعدلة للكسب = ١,٢

من الجدول السابق يتضح ان معظم النسب المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ٨٠٪ مما يدل على ان فاعلية الكتيب عالية للمجموعة التجريبية فى دقة التصويب.

جدول (٧)

النسب المعدلة للكسب لأختبار مستوى أداء التمرير
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٢,٥	٦	٣,٥	٤,٥	١,٢٧	مقبول
٢	٣	٦,٥	٣,٥	٤	١,٣٨	مقبول
٣	١,٥	٦	٤,٥	٥,٥	١,٤٥	مقبول
٤	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٥	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول
٦	٢	٦,٥	٤,٥	٥	١,٥٤	مقبول
٧	١	٥,٥	٤,٥	٦	١,٣٩	مقبول
٨	١,٥	٤,٥	٣	٥,٥	,٩٧	غير مقبول
٩	٢,٥	٦	٤	٤,٥	١,٤٦	مقبول
١٠	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١١	٢,٥	٦	٣,٥	٤,٥	١,٢٧	مقبول
١٢	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٣	٢,٥	٦	٣,٥	٤,٥	١,٢٧	مقبول
١٤	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٥	١,٥	٦	٤,٥	٥,٥	١,٤٥	مقبول
١٦	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٧	١	٥,٥	٤,٥	٦	١,٣٩	مقبول
١٨	٢,٥	٤	١,٥	٤,٥	,٥٥	غير مقبول
١٩	١	٤	٣	٦	,٩٣	غير مقبول
٢٠	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان معظم النسب المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ٨٥% مما يدل على ان فاعلية الكتيب المبرمج عالية للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء التمرير .

جدول (٨)

النسب المعدلة للكسب في لأختبار مستوى اداء التصويب
للمجموعة التجريبية

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١,٥	٦,٥	٥	٥,٥	١,٦٢	مقبول
٢	١,٥	٤,٥	٣	٥,٥	,٩٧	غير مقبول
٣	١	٥	٤	٦	١,٢٣	مقبول
٤	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول
٥	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
٦	١,٥	٥,٥	٤	٥,٥	١,٣	مقبول
٧	١,٥	٥,٥	٤	٥,٥	١,٣	مقبول
٨	١	٦	٥	٦	١,٥٥	مقبول
٩	٢,٥	٥	٢,٥	٤,٥	,٩	غير مقبول
١٠	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول
١١	٣	٦	٣	٤	١,٢	مقبول
١٢	١,٥	٦,٥	٥	٥,٥	١,٦٢	مقبول
١٣	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٤	٢	٦	٤	٥	١,٣٧	مقبول
١٥	١	٥,٦	٤,٥	٦	١,٣٩	مقبول
١٦	١,٥	٥,٥	٤	٥,٥	١,٢٩	مقبول
١٧	١	٦	٥	٦	١,٥٥	مقبول
١٨	١	٦	٥	٦	١,٥٥	مقبول
١٩	٢,٥	٤	١,٥	٤,٥	,٥٥	غير مقبول
٢٠	١	٥	٤	٦	١,٢٣	مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان معظم النسب المعدلة للكسب تساوى او تزيد عن ١,٢ وذلك بنسبة ٨٥٪ مما يدل على ان فاعلية الكتيب المبرمج عاليه للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء التصويب.

جدول (٩)

النسب المعدلة للكسب فى الاختبار المعرفى
للمستوى المعرفى للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١٦	٢٦	١٠	٢٤	,٦٧	غير مقبول
٢	٢٠	٢٦	٦	٢٠	,٤٥	غير مقبول
٣	٢٢	٢٥	٣	١٨	,٢٤	غير مقبول
٤	٢٤	٢٨	٤	١٦	,٣٥	غير مقبول
٥	٢١	٣٢	١١	١٩	,٨٥	غير مقبول
٦	٢٥	٣٠	٥	١٥	,٤٦	غير مقبول
٧	٢١	٢٨	٧	١٩	,٥٤	غير مقبول
٨	٢٦	٢٦	صفر	١٤	,٣٥	غير مقبول
٩	٢٤	٢٨	٤	١٦	,٣٥	غير مقبول
١٠	٢١	٢٢	١	١٩	,٠٨	غير مقبول
١١	٢٥	٢٦	١	١٥	,٠٩	غير مقبول
١٢	١٢	٢٨	١٦	٢٨	,٩٧	غير مقبول
١٣	٢٤	٢٩	٥	١٦	,٤٤	غير مقبول
١٤	٢١	٢٩	٨	١٩	,٨٧	غير مقبول
١٥	١٩	٢٦	٧	٢١	,٥١	غير مقبول
١٦	١٣	٢٠	٧	٢٧	,٤٣	غير مقبول
١٧	٢٨	٣٢	٤	١٢	,٤٣	غير مقبول
١٨	١٨	٢٢	٤	٢٢	,٢٨	غير مقبول
١٩	٢٠	٢٨	٨	٢٠	,٦	غير مقبول
٢٠	١٦	٢٢	٦	٢٤	,٤	غير مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ اى غير مقبولة مما يدل على عدم وجود فاعلية للطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة فى المستوى المعرفى.

جدول (١٠)

النسب المعدلة للكسب لأختبار سرعة التمرير
في المجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١٠	١٦	٦	١٤	١,١	غير مقبول
٢	٩	١٢	٣	١٥	,٣٣	غير مقبول
٣	٤	١٨	١٢	٢٠	١,١	غير مقبول
٤	٩	١٤	٥	١٥	,٥٤	غير مقبول
٥	٦	٧	١	١٨	,١	غير مقبول
٦	٧	١١	٤	١٧	,١	غير مقبول
٧	٦	٧	١	١٨	,٠١	غير مقبول
٨	١٢	٢٠	٨	١٢	١	غير مقبول
٩	٩	١١	٢	١٥	,٢٢	غير مقبول
١٠	١	١٣	١٢	٢٣	١,٠٢	غير مقبول
١١	٩	١٩	١٠	١٥	١,٠٨	غير مقبول
١٢	٨	١٧	٩	١٦	,٩٤	غير مقبول
١٣	١١	١٧	٦	١٣	,٧١	غير مقبول
١٤	١١	١٩	٨	١٣	,٩٥	غير مقبول
١٥	٩	١٧	٨	١٥	,٨٧	غير مقبول
١٦	٨	١٥	٧	١٦	,٧٣	غير مقبول
١٧	١٢	١٣	١	١٢	,٨٣	غير مقبول
١٨	١١	١٨	٧	١٣	,٨٣	غير مقبول
١٩	٩	١٥	٦	١٥	,٦٥	غير مقبول
٢٠	٥	٩	٤	١٩	,٣٨	غير مقبول

هـ = ٢٤

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح أن النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ أي غير مقبولة مما يدل على عدم وجود فاعلية الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في سرعة التمرير.

جدول (١١)

النسب المعدلة للكسب لأختبار دقة التمرير
للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١١	١٤	٣	١٠	,٤٤	غير مقبول
٢	٧	١٤	٧	١٤	,٨٣	غير مقبول
٣	٣	١٧	١٤	١٨	١,٤٤	مقبول
٤	٩	١٠	١	١٢	,١٣	غير مقبول
٥	١١	١٦	٥	١٠	,٧٤	غير مقبول
٦	٨	٨	صفر	١٣	صفر	غير مقبول
٧	٩	١٢	٣	١٢	,٨٢	غير مقبول
٨	١٥	١٧	٢	٦	,٤٣	غير مقبول
٩	٤	١٥	٩	١٧	٠,٩٦	غير مقبول
١٠	٩	١٥	٩	١٢	١,١٨	غير مقبول
١١	١٢	١٥	٣	٩	,٤٨	غير مقبول
١٢	١١	١٦	٥	١٠	٠,٧٤	غير مقبول
١٣	١١	١٦	٥	١٠	,٧٤	غير مقبول
١٤	٩	١٧	٨	١٢	١,٠٥	غير مقبول
١٥	٩	١٥	٦	١٢	,٧٩	غير مقبول
١٦	٩	١٠	١	١٢	,١٣	غير مقبول
١٧	١١	١٦	٥	١٠	,٩٨	غير مقبول
١٨	١١	١٨	٦	١٠	,٨٩	غير مقبول
١٩	٧	١٣	٦	١٤	,٧١	غير مقبول
٢٠	٢	٦	٤	١٩	,٤	غير مقبول

هـ = ٢١

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب لجميعها تقل عن ١,٢ اي النسبة غير مقبولة مما يدل على عدم وجود فاعلية للطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في دقة التمرير.

جدول (١٢)

النسب المعدلة للكسب لأختبار الاستقبال

للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
٢	٢	٤	٢	٥	٠,٦٩	غير مقبول
٣	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
٤	٣	٧	٤	٤	١,٥٧	مقبول
٥	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٦	٢	٣	١	٥	,٣٤	غير مقبول
٧	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
٨	٤	٥	١	٣	,٤٨	غير مقبول
٩	٢	٣	١	٥	,٣٤	غير مقبول
١٠	٢	٣	١	٥	,٣٤	غير مقبول
١١	٤	٦	٢	٣	,٩٥	غير مقبول
١٢	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
١٣	٣	٥	٢	٤	,٧٩	غير مقبول
١٤	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٥	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول
١٦	٣	٣	صفر	٤	صفر	غير مقبول
١٧	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
١٨	٢	٢	صفر	٥	صفر	غير مقبول
١٩	١	٦	٥	٦	١,٥٥	مقبول
٢٠	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ اى غير

مقبوله مما يدل على عدم فاعلية الطريقة التقليدية المجموعة الضابطة فى الاستقبال.

جدول (١٣)

النسب المعدلة للكسب لأختبار دقة الأيقاف
للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٨	١١	٣	١٣	,٣٨	غير مقبول
٢	٣	١١	٨	١٨	,٨٣	غير مقبول
٣	٦	١٦	١٠	١٥	١,١٤	غير مقبول
٤	١٠	١٢	٢	١١	,٢٨	غير مقبول
٥	٨	١٤	٧	١٣	١,٢	مقبول
٦	٧	١٣	٦	١٤	١,٠١	غير مقبول
٧	٧	٨	١	١٤	,١٢	غير مقبول
٨	٦	١٤	٨	١٥	,٩١	غير مقبول
٩	٨	١٥	٧	١٣	,٨٧	غير مقبول
١٠	٩	١٥	٦	١٢	,٧٩	غير مقبول
١١	٩	١٦	٧	١٢	٠,٩٢	غير مقبول
١٢	٣	١٠	٧	١٨	,٧٢	غير مقبول
١٣	٥	٢١	١٦	١٦	١,٧٦	مقبول
١٤	٧	٢١	١٤	١٤	١,٦٦	مقبول
١٥	٨	١٤	٦	١٣	,٧٥	غير مقبول
١٦	٧	٧	صفر	١٤	,٦٧	غير مقبول
١٧	١١	١١	صفر	١٠	صفر	غير مقبول
١٨	٨	١٨	١٠	١٣	١,٢٥	مقبول
١٩	٥	١٥	١٠	١٦	١,٠١	غير مقبول
٢٠	٨	١٥	٧	١٣	٠,٨٧	غير مقبول

هـ = ٢١

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ أى غير مقبولة مما يدل على عدم فاعلية الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة فى دقة الأيقاف.

جدول (١٤)

النسب المعدلة للكسب لأختبار دقة التصويب
للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول
٢	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول
٣	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول
٤	٢	٤	٢	٥	,٦٩	غير مقبول
٥	صفر	٣	٣	٧	,٨٦	غير مقبول
٦	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول
٧	صفر	٣	٣	٧	,٨٦	مقبول
٨	١	٦	٥	٦	١,٥٥	غير مقبول
٩	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول
١٠	صفر	١	١	٧	,٢٩	غير مقبول
١١	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
١٢	١	٤	٣	٦	,٩٣	غير مقبول
١٣	٢	٣	١	٥	,٣٤	غير مقبول
١٤	٢	٥	٣	٥	١,٠٣	غير مقبول
١٥	صفر	٣	٣	٧	,٨٦	غير مقبول
١٦	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول
١٧	١	٢	١	٦	,٣١	غير مقبول
١٨	١	٤	٣	٦	,٩٣	غير مقبول
١٩	٢	٤	٢	٥	,٦٧	غير مقبول
٢٠	صفر	٤	٤	٧	١,١٤	غير مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ اى غير مقبولة بنسبة ٩٥% مما يدل على عدم فاعلية الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة فى دقة التصويب.

جدول (١٥)

النسب المعدلة للكسب لأختبار مستوى أداء
التمرير للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٢	٣,٥	١,٥	٥	,٥١	غير مقبول
٢	٣	٦	٣	٤	,١٨	غير مقبول
٣	١,٥	٣	١,٥	٥,٥	,٤٩	غير مقبول
٤	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول
٥	١,٥	٦,٥	٥	٥,٥	١,٦٢	مقبول
٦	١	٣,٥	٢,٥	٦	,٧٧	غير مقبول
٧	١,٥	٣	,٥	٥,٥	,١٦	غير مقبول
٨	٢,٥	٥,٥	٣	٤,٥	١,١٠	غير مقبول
٩	١	٢,٥	١,٥	٦	,٤٦	غير مقبول
١٠	١	٤,٥	٣,٥	٦	١,٠٨	غير مقبول
١١	١,٥	٦,٥	٥	٥,٥	١,٦٢	مقبول
١٢	١	٣,٥	٢,٥	٦	,٧٧	غير مقبول
١٣	٣	٤	١	٤	,٣٩	غير مقبول
١٤	٣	٤	١	٤	,٣٩	غير مقبول
١٥	١,٥	٣,٥	٢	٥,٥	,٦٥	غير مقبول
١٦	١	٤	٣	٦	,٩٣	غير مقبول
١٧	٢,٥	٣	,٥	٤,٥	,١٨	غير مقبول
١٨	١	٤,٥	٣,٥	٦	١,٠٨	غير مقبول
١٩	١	٢	١	٦	,٣١	غير مقبول
٢٠	١,٥	٣,٥	٢	٥,٥	,٦٥	غير مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ اى غير مقبولة بنسبة ٨٥٪ مما يدل على عدم فاعلية الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء التمرير.

جدول (١٦)

النسب المعدلة للكسب لأختيار مستوى
اداء التصويب للمجموعة الضابطة

الطالب	س	ص	ص - س	هـ - س	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة
١	٢,٥	٣,٥	١	٤,٥	,٣٧	غير مقبول
٢	٢,٥	٦	٣,٥	٤,٥	١,٢٨	مقبول
٣	١	٣	٢	٦	,٦٢	غير مقبول
٤	٢	٥,٥	٣,٥	٥	١,٢	مقبول
٥	٢	٦,٥	٤,٥	٥	١,٥٤	مقبول
٦	١,٥	٣,٥	٢	٥,٥	,٦٥	غير مقبول
٧	١,٥	٢	,٥	٥,٥	,١٦	غير مقبول
٨	١	٥	٤	٦	١,٢٤	مقبول
٩	٢	٢,٥	,٥	٥	,١٧	غير مقبول
١٠	١,٥	٤,٥	٣	٥,٥	,٩٧	غير مقبول
١١	١,٥	٦,٥	٥	٥,٥	١,٦٢	مقبول
١٢	٢	٦,٥	١,٥	٥	,٥١	غير مقبول
١٣	٢	٣,٥	٢	٥	,٦٩	غير مقبول
١٤	٢	٤	٢	٥	,٦٩	غير مقبول
١٥	١	٤	٢,٥	٦	,٧٧	غير مقبول
١٦	١,٥	٣,٥	٢,٥	٥,٥	,٨١	غير مقبول
١٧	٢	٤	١	٥	,٣٤	غير مقبول
١٨	٢	٤,٥	٢,٥	٥	,٨٦	غير مقبول
١٩	١,٥	٢	,٥	٥,٥	,١٦	غير مقبول
٢٠	١,٥	٣,٥	٢	٥,٥	,٦٥	غير مقبول

هـ = ٧

قيمة النسبة المعدلة للكسب = ١,٢ فأكثر

من الجدول السابق يتضح ان النسب المعدلة للكسب جميعها تقل عن ١,٢ اى غير مقبولة بنسبة ٧٥٪ مما يدل على ان فاعلية الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة ضعيفة فى مستوى اداء التصويب.

HELWAN UNIVERSITY
Faculty of Physical Education
For girls, CAIRO
Games Department

***" The effect of Branched programmatic education
on learning some Basic skills in Hand-Ball "***

**Prepared By
Nevein Mahmoud Badr Saleh
Demonstrator Games Department
Faculty of Physical Education For Girls
Helwan University**

**Research Introduced Within the Reouirment of the
Master Degree in Physical Education**

SUPERVISES BY

**DR. Layla Labib Mahmoud
Prof. Games department
Faculty of physical Education
For Girls Cairo**

**DR. Monira Morkos Mekhail
Prof. Games department
Faculty of physical Education
For Girls Cairo**

1416-1996

The Research summary

The research title :

" The effect of branched programmatic education on learning some basic skills in hand-ball "

The introduction, research problem and its importance :-

The education is passing, now with period of the development which is needed indeed now days. So, it is required to change the studied subjects, their aims, fins, ways.

According, to find educational connections to facilitate the education process. By, the technological education and the educational connections, we can specially the experience which the university give to the student. the individual programmatic education is considered one of the technological education kinds. As, the student can progress with different speeds then, the continuous treated evaluation is regard to the student progress. the programmatic education has several kinds (linear - branched - jumped - Sequential) and every kind has its way, steps, advantages. Upon that, the researcher is able to have references, studies, she didn't find study dealing the effect of use the programmatic (education on learning some basic skills in hand - ball So) she is pus heed to do this study as a trial to use a new style of the education technology. As, she wishes to find some solutions which many help to improve the educational process. So, the researcher chose the branched programmatic education through programs book let which proved its effect on some other studied subjects and learning the motive skills. Also, it helps to benefit from the limited time of the studied program in hand. ball by the greets to number of ways possible in which the educational process included. Accordingly, the researcher proceeded her study to knew the effect of branched programmatic education on learning some basic skills

in hand - ball - Also, the Comparison between the branched programmatic education and sowing time way.

The Research aims :

The research aims to :

- 1- Apply programmatic booklet specialized in learning reception, passing and shouting in hand - ball skills on the students grade one.
- 2 - to identify, the effect of usage the branched education on learning reception, passing and shouting in hand - ball skills on the students grade one from :-
 - A - The definitive level.
 - B - The skill full level
- 3 - The programmatic education leads to improve the definitive and skill full level better than the tradition one.
- 4 - The effect of the programmatic education appears highly in learning the basic skills which are the research procedure :-

First : the used scientific program

The searcher used the experimental program having the experimental and ideate (before and after measurements) groups.

Second : research Sample

It is chosen from grade - one students in faculty of physical education for girls in Cairo 1994 - 1995 by the random intended method which are 40 student for the basic experiment , 40 student who are used to calculate the

scientific factors for tests and definitive test on top of 20 student in grade four.

Third : The research tools

1 - The equipment :

- A - The Restameter to measure length - Weight .
- B - Stop - Watch to means time .
- C - Tope - measure.

2 - The lest :

- A - The photo graphic in tell games test to Ahmed Zaki Saleh.
- B - The definitive test, the research procedure.
- C - The physical characters tests , the research ethics
- D-The skillful level tests, the research ethics.
- E - Evaluation the skillful performance level by degrees.

3 - Programmatic booklet, the research procedure :

The experiment

- The before measurements are proceeded of the definitive and skillful levels research ethics in treble 19-22/10/1994.
- The experiment is applied in terval from 23/10/1994 to 23/12/1994 as teaching is done to the experimental group through programmatic booklet and ideal group by the traditional way in the faculty. Also, in consideration to unit all the circumstances and the changes which may affect in the education process as the only Unable is to use the programmatic booklet.

- After the experiment procedure , the after measurements are proceeded under the same circumstances in which are done in the before one of the definitive and skillful level for the skills interval from 23/12 to 1/1/1995 .

The statistical treatments :

The data are memorized and applied for the statistical treatments. The researcher used the following satirical styles :-

- A - Mean.
- B - Standard deviation.
- C - Coefficient bending.
- D - Coefficient of difficulty and characteristics.
- E - Test of the differences between the averages.
- F - Percentage improvement.
- G - Percentage modified gain.

The results :

- 1 - The programmatic education affect positively on learning Reception, passing, shooting definitively and skillfully of the basic skills in hand - ball pad - one .
- 2 - The effect of branched programmatic education is better than the education by the traditional way by increase the improvement of the definitive and skillful performance level.
- 3 - The effect of branched pragmatic education in high degrees on learning the skills in the definitive and skillful level.
- 4 - The programmatic education way over comes on solution of some education problems such as decrease the available time and

numerical increase to the student taking in consideration the individual Variations.

The recommendations :

According to the research aims and results. Also, in the limit of the research sample and the conclusions which the research searched, she recommended by the following :

- 1 - Improve the teaching ways of hand - ball in physical education faculties for girls by using the progressive technology ham educational technology.
- 2 - Speech the ways and styles of education and hand - ball education in the studied subjects by using the self education.
- 3 - Usage the pragmatic education in teaching ways in faculty of physical education aiming to :
 - A - Over come on the increase of the students number through teaching process.
 - B - Over come on the decrease available time of the studied program specially in the new studying system.
 - C - The student share positively with educational process.
 - D - Take in consideration the individual variations effectively as every student progresses according to her. Own abilities.
- 4 - To introduce the educational technology in faculties of physical education and modify the subjects according to be able one by one with massive scientific progress in the progressive countries.