



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

# تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

التربية الرياضية

من قبل

جنان محمد نوروز سعيد البصراوي

بإشراف

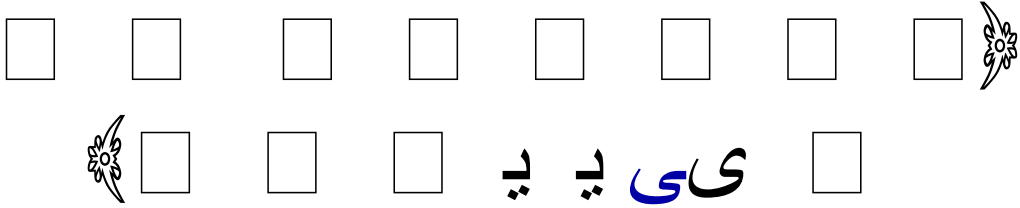
أ.د. فرات جبار سعدالله

أ.د. ناظم كاظم جواد

2010م

1432هـ

6



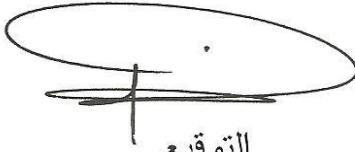
سورة النساء الآية (113).

A

إقرار المشرفين

نشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها)، والتي تقدمت

بها طالبة الماجستير (جنان محمد نوروز) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.



التوقيع

المشرف

أ.د. فرات جبار سعدالله

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى



التوقيع

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع

رئيس قسم الدراسات العليا.

كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى.

2010 / /

### إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها) قد تمت مراجعتها

من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.



التوقيع

أ.م.د. محمد علي غناوي

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

2010 / /

### إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها) وقد ناقشنا الطالبة (جنان محمد نوروز)

في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:  
أ.م.د. إقبال عبدالحسين  
(عضو اللجنة)  
2010/ /

التوقيع:  
أ.د. بسام عباس محمد  
(عضو اللجنة)  
2010/ /

التوقيع:  
أ.د. نبيل محمود شاكر  
(رئيس اللجنة)  
2010 / /

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى بجلسته  
المنعقدة بتاريخ / / 2010

التوقيع  
أ.د. عباس فاضل جواد الدليمي  
عميد كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى  
2010 / /

**الإهداء**

إجلالاً وأكباراً.

إلى  
كل ضحية نالها الغدري بلدي البحر

رحمة ومغفرة.

من أوصانا الله بهما والداي

حباً ووفاءً

سندي وعونني في الحياة أخوتي

زوجتي العزيزة.

الذي علّمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر.

أولادي.

قرة عيني مصطفى - مرتضى - منتظر - حسن - علي

عرفاناً وتقديراً.

كل من علّمني حرفاً وأضأ لي شمعة المعرفة أسانديتي.

خير جزاءً وإحساناً

كل من شجّعني وساعدني لإتمام هذا العمل

أهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

الباحثة

### الشكر والتقدير

الحمد لله الذي أمتن على عباده بالإسماع والإبصار . . وكرم الإنسان ورفع له المقدار . .

واصطفى من عباده المتقين الأبرار .

فأشهد ان لا إله إلا هو الملك الحق المبين . . . وأشهد أن محمداً عبده المصطفى . . . ونبيه  
المتجيب . . . ورسوله المرتضى الذي لا ينطق عن الهوى . . . صلى الله وسلم وبارك عليه وعلى آله  
وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين . . . أما بعد . . .

كان الله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه . من بعد الشكر لله لا يسعني إلا ان  
اتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد والأستاذ المساعد الدكتور  
فرات جبار سعد الله ، اللذين تجشما عناء قراءة الدراسة ومتابعة أبوابها ، ولما بذلاه من جهود  
معتبرة وملاحظات سديدة أوصلت الدراسة إلى ما هي عليه ، فلهما مني كل تقدير واحترام  
وجزأهما الله تعالى خير الجزاء . وأشكر عمادة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى لما قدموه من  
دعم لهذا الدراسة .

وأجد من الواجب عليّ تقديم جزيل شكري وعظيم امتناني إلى اساتذتي الافاضل  
جميعاً في قسم الدراسات العليا الذين بذلوا الجهود المخلصة من أجل ان نخطو بثقة في وقت عزت  
فيه الخطى وكنا أحوج ما يكون لمن يرشدنا ويقدم لنا المعلومة الصادقة ، وأخص بالذكر منهم  
الاستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر والأستاذة الدكتورة أسماء كاظم أفندي والدكتور أياد حميد  
رشيد والدكتورة ماجدة حميد كمبش والدكتورة بشرى عناد مبارك .

وأقدم بجزيل شكري وفائق احترامي إلى أخي وزميلتي نصير حميد كريم لما وفره لي من  
مصادر علمية و دعم معنوي طيلة مدة الدراسة وفقه الله وجزآه عني خير الجزاء .

ويفترض عليّ واجب العرفان بالجميل ان اقدم شكري إلى زملاء الدراسة (خالد ،

سامي ، جبار ومعتر) ،

ولا أنسى دور الأخ والزميل الأستاذ أحمد مهدي صالح في تقديم النصح الدائم وإبداء المساعدة في كل المواقف فله كل الاحترام والتقدير .

والشكر والامتنان إلى موظفي مكتبة كلية التربية الأساسية وموظفي مكتبة كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى الذين وفروا لي الكثير من المصادر المهمة التي أسهمت في ترصين الدراسة، فلهم مني كل تقدير واحترام، داعياً العزيز القدير ان يمدهم بالصحة وطول العمر .

وأقدم جزيل شكري وعرفاني المملوء بالحب والامتنان إلى عائلتي لصبرهم وتحملهم عناء الدراسة معي وتشجيعهم المستمر فجزآهم الله خيراً عني .

وأخيراً أقدم الشكر لكل من أبدى لي النصح ومد يد العون داعياً الله عز وجل دوام الموفقية للجميع .

والله اعلم  
بما كنا  
على  
الهدى  
والقرب  
والهدى  
والقرب  
والهدى  
والقرب

الباحثة

### ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة " تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها " .

الباحثة

جنان محمد نوروز .



المشرف

أ.د. فرات جبار سعدالله .

2010م

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد.

1432هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

**الباب الأول: التعريف بالبحث:**

**كـمقدمة البحث وأهميته:**

تطرقت الباحثة إلى التعلم وأهميته في تقدم الشعوب من خلال تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة، وإلى الافكار التي تتادي بضرورة تجديد المناهج للارتقاء بالعملية التعليمية، ثم تطرقت الباحثة إلى لعبة كرة اليد، من حيث اعتبارها منهاجاً تربوياً متكاملًا، وتأتي أهمية البحث في إعداد منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للارتقاء بمستوى الأداء المهاري لطالبات الأول المتوسط.

**كـمشكلة البحث:**

تكمن مشكلة البحث في ضعف مستوى الأداء لطالبات الأول المتوسط للمهارات الأساسية بكرة اليد لأن الباحثة تعتقد انها لا تأخذ الاهتمام الكافي عند تطبيق المنهج فضلاً عن الطرق التقليدية المتبعة لتعلم المهارات الأساسية تحتاج إلى جهد أكبر ووقت أطول، مما ينعكس سلباً في اكتساب المهارات الأساسية بكرة اليد.

**كـأهداف البحث:**

1. اعداد منهج تعليمي لاكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.
2. التعرف على تأثير المنهج في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.

3. معرفة تأثير إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.

### كفروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي الاول بين المجموعة التجريبية والضابطة.
3. لإعادة التعلم التأثير الايجابي في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وينسب متفاوتة.

### كمجالات البحث:

- المجال البشري : طالبات الأول المتوسط في ثانوية آمنة بنت وهب للبنات/ بعقوبة.
- المجال الزمني : المدة من 2009/11/18 لغاية 2010/3/29.
- المجال المكاني : الساحة الخارجية لثانوية آمنة بنت وهب للبنات/ بعقوبة.

### الباب الثاني:

#### كالدراسات النظرية والدراسات السابقة:

من خلال هذا الباب تطرقت الباحثة إلى المنهج وأهميته في التربية الرياضية وإلى خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث وكيفية توجيه النشاط الحركي في ضوء هذه الخصائص، وكذلك تم التطرق إلى التعلم الحركي ومراحله وإلى منحنيات التعلم وأهميتها ثم إلى أساليب قياس التعلم ومنها الجهد المدخر (إعادة التعلم)، وتضمن هذا الباب المهارات الأساسية بكرة اليد وتم التطرق إلى المهارات الأساسية المختارة قيد البحث. وتضمن أيضاً دراستين سابقتين هما:

- دراسة نبيل محمود شاكر.
- دراسة سامر يوسف متعب.

### الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، اما عينة البحث فكانت طالبات الأول المتوسط في ثانوية آمنة بن وهب للبنات والبالغ عددها (60) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية وقسمت إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (30) طالبة والمجموعة الضابطة (30) طالبة وبعد إجراء التجانس لعينة البحث وتحديد المهارات الأساسية اعتماداً على منهاج وزارة التربية تم تحديد الاختبارات المناسبة لها من قبل الخبراء والمختصين وعمل تجربة استطلاعية لإيجاد الأسس العلمية للاختبارات المهارية.

كذلك تم إعداد مفردات المنهج التعليمي وعرضه على الخبراء لتقويمه ثم عمل تجربة استطلاعية لتحديد الجرعة التعليمية المناسبة لأفراد العينة وبعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة وإجراء التكافؤ ثم تطبيق المنهج التعليمي ومدته (5) أسابيع بواقع (10) وحدات تعليمية على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها المنهج المتبع في درس التربية الرياضية وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية الأولى وبعد فترة راحة محددة للمجموعتين تم إعادة التعلم للمنهج التعليمي وبالمدة الزمنية نفسها على المجموعة التجريبية مرة أخرى، اما المجموعة الضابطة فقد استمرت بتطبيق المنهج المتبع وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية الثانية للمجموعة التجريبية وتم جمع وتبويب البيانات واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات.

### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في هذا الباب تم عرض النتائج من خلال الجداول والاشكال وتحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي اعتماداً على المصادر العلمية.

دلت النتائج على تحسن المجموعتين التجريبية والضابطة في اكتساب المهارات الأساسية المختارة قيد البحث، وعند مقارنة المجموعتين في الاختبارات

البعديّة الأولى ظهر تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها المنهج التعليمي على المجموعة الضابطة التي تعلمت بالمنهج المتبع في درس التربية الرياضية. وبعد إعادة التعلم للمنهج التعليمي المُعد على المجموعة التجريبية مرة أخرى أظهرت نتائج الاختبارات البعديّة الثانية إن إعادة التعلم حقق جهداً مدخراً في اكتساب المهارات الأساسية المختارة أما المجموعة الضابطة فقد استمرت بالتعلم وفق المنهج المتبع في درس التربية الرياضية.

### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

#### ◀ الاستنتاجات:

تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

1. حقق المنهج التعليمي مستوى أفضل في اكتساب بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد من الطريقة التقليدية المتبعة في التعلم، وكان ذا تأثير إيجابي في تطوير المهارات.
2. إن ادخار الجهد من خلال إعادة التعلم، وفر الكثير من الوقت والجهد البدني، مما أدى إلى انخفاض الشعور بالتعب وتعلم المهارات بشكل أكثر اقتصادية.

#### ◀ التوصيات

أما أهم التوصيات فهي:

1. استخدام المنهج التعليمي المُعد لتعلم المهارات الأخرى وذلك لتأثيره الإيجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2. اعتماد اسلوب اعادة التعلم لتحسين الاداء وادخار الجهد في تعلم المهارات الاساسية للاعب الرياضية المختلفة.

### قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1

2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	أقرار المقوم اللغوي	4
5	أقرار لجنة المناقشة والتقييم	5
6	الإهداء	6
8-7	الشكر والتقدير	7
13-9	ملخص الرسالة باللغة العربية	8
19-14	قائمة المحتويات	9
21-20	قائمة الجداول	10
22	قائمة الأشكال	11
22	قائمة الملاحق	12

رقم الصفحة	الموضوع	ت
29-23	<b>الباب الأول</b>	

24	التعريف بالبحث	-1
26-24	مقدمة البحث وأهميته	1-1
27	مشكلة البحث	2-1
24	أهداف البحث	3-1
28	فروض البحث	4-1
28	مجالات البحث	5-1
28	المجال البشري	1-5-1
28	المجال الزمني	2-5-1
28	المجال المكاني	3-5-1
29-28	تعريف المصطلحات الواردة في الرسالة	6-1
54-30	<b>الباب الثاني</b>	
31	الدراسات النظرية والسابقة	2
31	الدراسات النظرية	1-2
32-31	منهج التربية الرياضية	1-1-2
36-32	خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-13) سنة للإناث:	2-1-2
37-36	اعتبارات عامة في اختيار المنهج الحركي لمرحلة المراهقة	3-1-2
39-37	التعلم والتعلم الحركي	4-1-2
42-40	مراحل التعلم الحركي	5-1-2
44-42	منحنيات التعلم الحركي	6-1-2

رقم الصفحة	الموضوع	ت
46-45	أساليب قياس التعلم	7-1-2

47-46	الجهد المدخر (إعادة التعلم)	1-7-1-2
48-47	المهارات الأساسية بكرة اليد	8-1-2
50-48	المهارات الأساسية المختارة قيد البحث	1-8-1-2
54-51	الدراسات السابقة	2-2
52-51	دراسة نبيل محمود شاكر، 2004	1-2-2
53-52	دراسة سامر يوسف متعب، 2004	2-2-2
54	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
76-55	<b>الباب الثالث</b>	
57	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
58-57	منهج البحث	1-3
59-58	مجتمع البحث وعينته	2-3
59	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث	3-3
60	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
61-60	الأجهزة والأدوات.	2-3-3
62-61	تحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة في البحث	4-3
34-62	التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية	5-3
63	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	6-3
رقم الصفحة	الموضوع	ت
63	صدق الاختبار	1-6-3
65-64	ثبات الاختبار	2-6-3



65	موضوعية الاختبار	3-6-3
66-65	تجانس العينة	7-3
67-66	تكافؤ العينة	8-3
70-67	إعداد المنهج التعليمي	9-3
71	التجربة الاستطلاعية للمنهج التعليمي.	10-3
71	الإجراءات الميدانية	11-3
71	الاختبار القبلي	1-11-3
72-71	التجربة الرئيسية	2-11-3
72	الاختبار البعدي الأول	3-11-3
72	إعادة التجربة الرئيسية	4-11-3
73	الاختبار البعدي الثاني	5-11-3
76-74	الوسائل الإحصائية	12-3
97-77	<b>الباب الرابع</b>	
79	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
81-80	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.	1-4
82-81	تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة.	1-1-4
82	تحليل نتائج اختبار مهارة الطبخة.	2-1-4
83	تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب.	3-1-4
رقم الصفحة	الموضوع	ت
85-84	عرض نتائج الاختبارات البعدية الأولى للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.	2-4
85	تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة.	1-2-4

86	تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة.	2-2-4
86	تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب.	3-2-4
88-87	عرض نتائج الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية وتحليلها.	3-4
88	تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة.	1-3-4
89	تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة.	2-3-4
89	تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب.	3-3-4
91-89	عرض نتائج قياس الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية وتحليلها.	4-4
97-91	مناقشة النتائج.	5-4
95-91	مناقشة تأثير المنهج التعليمي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.	1-5-4
97-96	مناقشة تأثير إعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعلمها.	2-5-4
100-98	<b>الباب الخامس</b>	
99	الاستنتاجات والتوصيات.	-5
99	الاستنتاجات.	1-5
100	التوصيات.	2-5
رقم الصفحة	الموضوع	ت
109-101	المصادر.	
108-102	المصادر العربية.	
109	المصادر الأجنبية.	

109	مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).	
164-110	الملاحق.	
a-d	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية.	

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
34	يبين القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة الأولى	1

58	يبين تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلي والبعدي الأول والبعدي الثاني.	2
62	يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين.	3
64	يبين معامل الارتباط لاختبارات المهارات الأساسية المختارة.	4
66	يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) ونتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة.	5
67	يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة.	6
80	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية الأساسية المختارة.	7
84	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار البعدي الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	8
رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول

87	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الاوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمجموعة التجريبية لاختبار المهارات الأساسية المختارة.	9
90	يبين الاوساط الحسابية للاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني والجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.	10
91	يبين نسبة الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة بكرة اليد.	11

### قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
81	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	1
85	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج للاختبار البعدي الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الأساسية.	2
88	يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبار البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.	3
113	اختبار قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.	4
114	اختبار قياس مهارة الطبيرة.	5
115	اختبار قياس دقة التصويب.	6

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
115-111	استبيان تحديد الاختبارات الأنسب لقياس المهارات الأساسية قيد البحث.	1
152-116	استبيان تقويم مفردات المنهج التعليمي.	2
154-153	أسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في البحث.	3
164-155	الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي.	4

## الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تعريف المصطلحات الواردة في الرسالة

## الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 منهج التربية الرياضية

2-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-13) سنة للإناث

3-1-2 اعتبارات عامة في اختيار المنهج الحركي لمرحلة المراهقة

4-1-2 التعلم والتعلم الحركي

5-1-2 مراحل التعلم الحركي

6-1-2 منحنيات التعلم الحركي

7-1-2 أساليب قياس التعلم

1-7-1-2 الجهد المدخر (إعادة التعلم)

8-1-2 المهارات الأساسية بكرة اليد

1-8-1-2 المهارات الأساسية المختارة قيد البحث

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة نبيل محمود شاكر، 2004

2-2-2 دراسة سامر يوسف متعب، 2004

3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة



## الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

2-3 مجتمع البحث وعينته:

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الأجهزة والأدوات

4-3 تحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة في البحث

5-3 التجريب الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية

6-3 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

1-6-3 صدق الاختبار

2-6-3 ثبات الاختبار

3-6-3 موضوعية الاختبار

7-3 تجانس العينة:

8-3 تكافؤ العينة:

9-3 إعداد المنهج التعليلي

10-3 التجربة الاستطلاعية للمنهج التعليلي

11-3 الإجراءات الميدانية

1-11-3 الاختبار القبلي

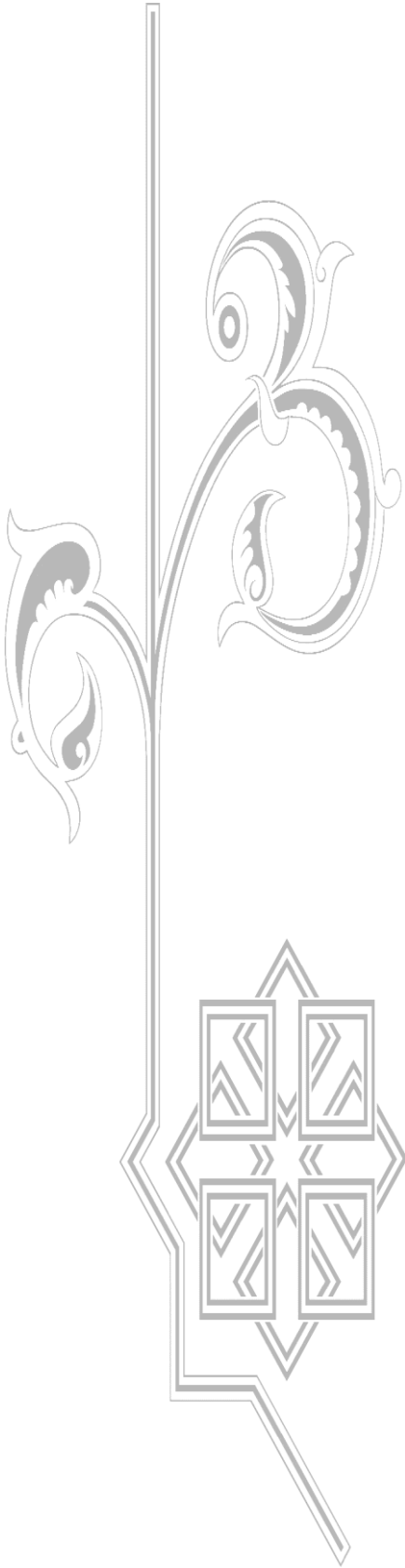
2-11-3 التجربة الرئيسية

3-11-3 الاختبار البعدي الأول

4-11-3 إعادة التجربة الرئيسية

5-11-3 الاختبار البعدي الثاني

12-3 الوسائل الإحصائية



## الباب الرابع

- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها
- 1-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة
- 2-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة
- 3-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب
- 2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة الأولى للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها
- 1-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة
- 2-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطبة
- 3-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب
- 3-4 عرض نتائج الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية وتحليلها
- 1-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة

2-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطة

3-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب

4-4 عرض نتائج قياس الجهد المدخري في أداء المهارات الأساسية المختارة للمجموعة

التجريبية وتحليلها

5-4 مناقشة النتائج

1-5-4 مناقشة تأثير المنهج التعلیمی في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

2-5-4 مناقشة تأثير إعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

وادخار جهد تعلمها

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

المصادر

المصادر العربية

المصادر الأجنبية

مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

# الملاحق



**1-التعريف بالبحث****1-1 مقدمة البحث وأهميته**

يعد التعلم من أهم المظاهر والسمات التي تلعب دوراً هاماً في تقدم كثير من الشعوب، إذ انه يؤثر تأثيراً ايجابياً وشاملاً في تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفته لطرق ووسائل ونظريات طرق التدريس والتعليم الحديث...

والمنهج التعليمي أحد الاسس الرئيسية التي تقوم عليها العملية التعليمية، وهناك عديد من الأفكار تنادي بضرورة تجديد المناهج وأساليب التعلم لضرورة الارتقاء بالعملية التعليمية بما يتناسب مع التطور الذي يشهده العالم اليوم، ويشكل (المنهج،المعلم، المتعلم) الركائز الأساسية للحصول على أفضل النتائج وتحقيق الأهداف. فالعملية التعليمية المبرمجة والمخطط لها سلفاً تصبح فعالة في عملية اكتساب وتعلم المهارات الأساسية في أي لعبة رياضية.

ان الطرائق والأساليب الحديثة المتبعة في التعلم الحركي حققت نجاحات كبيرة وواسعة في اكتساب المتعلم المهارات الأساسية بالاعتماد على الاسس العلمية السليمة والملائمة للمستوى العمري والبدني والعقلي للمتعلمين، ويشير (قاسم لزام، 2005) إلى "ان الدراسات والبحوث العلمية أثبتت بأن تذكر المهارات الحركية هو أسهل بكثير من تذكر المهارات الفكرية ويعود ذلك إلى ان درجة التعلم هي أعلى في الفعاليات الحركية منها في الفعاليات الفكرية"<sup>(1)</sup>.

تعلم المهارات الأساسية لكل لعبة من أهم شروط نجاح التقدم في الأداء، وان سرعة التعلم والتطور في الأداء يبني على مقدار التعلم والتنويع في الأساليب المتبعة للتعلم التي جاءت من نتائج البحوث والدراسات التي أدت إلى تطوير مستوى الأداء وتحقيق الانجازات الرياضية.

(1) قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005)، ص308.



ان الغاية من اعادة تعلم المهارات الأساسية لأي لعبة هو الوصول بالمتعلم إلى اكتساب الآلية في الأداء فضلاً عن الاقتصاد في الجهد المبذول من حيث عدد المحاولات أو الزمن المستغرق، وأن الآلية تعني تحديد عدد المجموعات العضلية العاملة وفصل العضلات غير العاملة وهذا ما أكد عليه (نبيل محمود شاكر، 2005) إذ يشير إلى "ان ينصب على كمية الطاقة المطلوبة لأداء عمل معين وعلاقته بنوعية الأداء"<sup>(1)</sup>. يمكن الاستدلال على هذا من خلال مشاهدة الشخص المدرب وهو يؤدي مهارة ما بسهولة وانسيابية دون ظهور معوقات لادائه وهذا ما أشار إليه (وجيه محجوب، 2000) قائلاً "قد يكون أداء الافراد للمهارات الحركية بجهد بدني وفكري أقل أثناء تأدية المهمة ويعود ذلك إلى انهم امتلكوا معلومات أكثر فعالية"<sup>(2)</sup>.

تعد لعبة كرة اليد أحد أنواع الألعاب الرياضية الهامة في نظام ثقافتنا الرياضية وهي من الألعاب الجماعية والشعبية ونظراً لما توفره هذه اللعبة من مناخ تربوي سليم للممارسين، فإنها تعد منهجاً تربوياً متكاملًا يكسب التلاميذ كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة، وهذا ما أكد عليه (كمال عبدالحميد ومحمد صبحي، 1980) "ان أهمية رياضة كرة اليد ترجع إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للطالب"<sup>(3)</sup>، وطبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة أدائها وتنوع مهاراتها يتطلب من الافراد الذين يمارسونها ان يتمتعوا بالأداء المهاري الجيد الذي يمكنهم من استخدام المهارات بالشكل المطلوب وحسب مواقف اللعب المتعددة.

وهنا تكمن أهمية البحث في إعداد منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والتعرف على تأثير استخدام أسلوب إعادة التعلم

(1) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة والتطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم: (كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2005)، ص 117.

(2) وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مطبعة العادل، 2000)، ص 284.

(3) كمال عبدالحميد، محمد صبي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص 6.

لقياس الجهد المدخر في تعلم هذه المهارات لطالبات الصف الأول المتوسط وذلك للارتقاء بمستوى الأداء المهاري لهن وتحقيق الهدف من التعلم لهذه المهارات الأساسية في هذه المرحلة العمرية مع تشكيل قاعدة أساسية من الالاعات ممكن ان تطور هذه اللعبة في مدارسنا.

من خلال خبرة الباحثة المتواضعة في الميدان التعليمي كمدرسة للتربية الرياضية في المدارس الثانوية وملاحظاتها ضعف مستوى الأداء للمهارات الأساسية بكرة اليد وبشكل خاص طالبات الأول المتوسط، وتعتقد الباحثة ان سبب انخفاض مستوى الأداء المهاري في هذه اللعبة يعود إلى انها لا تأخذ الحيز الكافي من الاهتمام والعناية أثناء تطبيق المنهج المتبع، مما ينعكس سلباً في اكتساب المهارات الأساسية لأنها تأخذ وقتاً طويلاً وجهداً عند تعلمها بالطرق التقليدية المتبعة في تعلم المهارات الأساسية.

وعليه حاولت الباحثة صياغة مشكلة البحث بالإجابة عن السؤالين التاليين

1. ما مدى تأثير منهج تعليمي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.
2. هل إعادة التعلم له تأثير ايجابي في ادخار الجهد تعلم هذه المهارات؟

### 3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى

1. إعداد منهج تعليمي لاكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.
2. التعرف على تأثير المنهج في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.
3. معرفة تأثير إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الأول المتوسط.

### 4-1 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، الأول للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي الاول بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
3. لإعادة التعلم التأثير الايجابي في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وينسب متفاوتة.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري** طالبات الأول المتوسط في ثانوية آمنة بنت وهب للبنات / بعقوبة، للعام الدراسي 2009-2010.
- 2-5-1 المجال الزمني** للمدة من 2009/11/18 لغاية 2010/3/29.
- 3-5-1 المجال المكاني** الساحة الخارجية لثانوية آمنة بنت وهب للبنات بعقوبة.

### 6-1 تعريف المصطلحات الواردة في الرسالة

#### 1. المنهج

"هو جميع الخبرات والمعارف والأنشطة والممارسات الهادفة التي تخططها وتنظمها المدرسة ثم تقدمها للتلاميذ بطرق وأساليب مختلفة تتلائم مع قدراتهم تحت إشرافها لتنمية وإشباع حاجات ورغبات التلاميذ بهدف النمو الشامل لجميع نواحي حياتهم العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية والروحية ثم تقييمها، لتحقيق الاهداف التربوية وبناء المجتمع السليم"<sup>(1)</sup>.

#### 2. إعادة التعلم

(1) أكرم زكي خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1997)، ص34.

"هي أحد اساليب قياس التعلم ويقصد بها ان يطلب من الفرد أو الرياضي ان يتعلم مهارة معينة أو يحفظ شيئاً جديداً حتى يتمكن منه وبعد فترة راحة تطول أو تقصر يطلب منه إعادة التعلم أي ما سبق تعلمه"<sup>(1)</sup>.

### 3. الاكتساب<sup>(2)</sup>

هو أحد عمليات التعلم الحركي وهو تغير قليل أو كثير في السلوك الحركي ويعكس مقدار الأداء وتعتمد عملية الاكتساب على نقاط عدة وهي:

- الشرح والعرض للمتعلم وإيصال دلائل المهارة.
- التغذية الراجعة.
- توزيع وجدولة التمرين.

### 4. المهارة

"وهي الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد اللعبة"<sup>(3)</sup>.

وتعرف أيضاً "هي مهمة أو عمل معين يعكس فعالية عالية في الأداء"<sup>(4)</sup>.

### 5. الجهد المدخر

"يقصد به الفارق بين عدد المحاولات أو الزمن للتعلم الأول والتعلم الثاني عند إعادة التعلم"<sup>(5)</sup>.

**التعريف الاجرائي للباحثة :** هو الفارق بين نقاط أو عدد مرات أو زمن اختبار أداء التعلم الاول واختبار اداء التعلم الثاني عند إعادة التعلم.

(1) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة ، ط1: (كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، 2007) ، ص164.

(2) Schmidt, A.Richard ؛ Motor control and Learnig , 3td , Humam Kantices, 1991, p.149.

(3) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث التدريب الرياضي الحديث ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص72.

(4) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتب الصخرة، 2002)، ص19.

(5) ممدوح عبدالمنعم ، أحمد محمد الكندري؛ سبولوجيا التعلم وأنماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1992)، ص41.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 منهج التربية الرياضية

المنهج هو تفسير للفلسفة التربوية القائمة، إذ انه يعكس السياسة التي ترسمها الدولة، فهو مرآة تعكس ظروف المجتمع الذي تترجم عن الأنظمة الاجتماعية واتجاهاته السياسية وأحواله الاقتصادية التي يستظل بها الناشئ.

وردت كلمة المنهج في القرآن الكريم ((كَمْ مِّن مِّن دِينٍ كُنِيَ عَنِ النَّاسِ))<sup>(1)</sup>. والمنهج في اللغة كما جاء في لسان العرب لأبن منظور تعني الطريق الواضح<sup>(2)</sup>. اما المنهج كمصطلح فيرجع "إلى اللغة اللاتينية فهو كلمة إغريقية تعني الطريقة التي ينهجها الفرد، حتى يصل إلى هدف معين وقد نقل هذا المعنى إلى مجال التربية ليشير إلى النهج الذي يجب ان يتبع لبلوغ الأهداف التربوية التي تتطلع المدرسة لتحقيقها. والمنهج في مفهوم التربية الرياضية يشمل جميع جوانب شخصية المتعلم وهي نمو معرفي، نمو اجتماعي، نمو حركي ونمو انفعالي"<sup>(3)</sup>. أي يساهم مساهمة فعالة لتنمية الشخصية المتكاملة والمنتزعة للفرد، ولدرس التربية الرياضية دوراً فعالاً في تحقيق ذلك.

إذ يعد درس التربية الرياضية القاعدة الأساسية في منهج التربية الرياضية فهو يساعد على تحسين الأداء الحركي واكتساب المهارات الأساسية للألعاب الرياضية، فضلاً عن تطوير الحركة الرياضية المدرسية.

ورفد المنتخبات باللعبات بعد ان يتم إعدادهن إعداداً جيداً وصقل مواهبهن من خلال المنهج المُعد لذلك، وهذا ما أكده (كمال جميل الرضي، 2004) إذ يقول:

(1) سورة المائدة/ الآية 48.

(2) أكرم زكي خطابية، مصدر سبق ذكره، ص 19.

(3) محمد رمضان علام، يحيى ثابت يحيى ؛ تحليل المضمون لاهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم

الاساسي: (جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، 2007)، ص 3.

"ان امكانية وصول الناشئين إلى المستويات العليا في المجال الرياضي الافضل إذا تم اختيار الناشئ منذ البداية بأسلوب صحيح ثم العمل على توجيهه إلى أي شكل من اشكال الرياضة المناسبة لاستعداداته وقدراته المختلفة. وبذلك سيتمكن اللاعب من ان يحقق تقدماً مستمراً في نشاطه الرياضي الذي تم اختياره"<sup>(1)</sup>.

لذلك من الضروري الاهتمام والعناية بمنهج التربية الرياضية وتطويره وبتجسد ذلك في الاهتمام بإعداد الدرس لكونه الأساس في التنمية الشاملة والمتكاملة للمتعم، وهذا ما أكده (Riordan, 1980) "ان درس التربية الرياضية وما يتضمنه من النشاطات والفعاليات له دور مهم وأساسي في عملية بناء المواطن الصالح وإعداده"<sup>(2)</sup>، لذلك يرى كل من (مكارم حلمي، محمد سعد، 1999) "ان من الضروري الاهتمام بدرس التربية الرياضية وبمكوناته لغرض تحقيق أعلى مستوى من الفعالية فضلاً عن الأغراض التربوية والبدنية"<sup>(3)</sup>.

## **2-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-13) سنة للإناث**

ان عينة البحث من مرحلة المراهقة، ويعرف (بسطويسي أحمد، 1996) هذه المرحلة بأنها "مرحلة نضج متعدد الجوانب يحاول فيها الفرد تحمل مسؤوليات، والبحث عن ذاته في بحر كثير وشديد الأمواج"<sup>(4)</sup>. وقد صنف كثير من العلماء مرحلة المراهقة (وهي المرحلة المحصورة ما بين 12-19 سنة) إلى مراحل مختلفة وحسب ما يشير (بسطويسي أحمد، 1996) صنف (كورت مانيل، 1997) <sup>(5)</sup> هذه المرحلة إلى:-

- 
- (1) كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (الجامعة الاردنية، 2004)، ص282.  
 (2) Riordan Jsaviet sport. Printed in Grated Britain by comelat press – press – Ltd south amptan, 1980,pp.42.  
 (3) مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص95.  
 (4) بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات الحركة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص176.  
 (5) بسطويسي أحمد؛ المصدر نفسه، ص177.

- مرحلة المراهقة الأولى مرحلة بداية النضج الجنسي (11-14 سنة) للبنات و (12-15 سنة) للذكور.
  - مرحلة المراهقة الثانية مرحلة اكتمال النضج الجنسي (13-18 سنة) للبنات و (14-19 سنة) للذكور.
- فإن مرحلة المراهقة الأولى هي ما تخص عينة البحث، وينظر إلى هذه المرحلة إلى إنها انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج.
- عندما نتحدث عن النمو الجسدي في هذه المرحلة، نراه يتسم بالنمو الجسدي السريع، كما يشير (أسامة كامل، 2005) "طفرة في نمو الطول والوزن للجنسين ويصاحب ذلك اتساع الكتفين عند البنين، بينما البنات ينمو أكثر في عظام الحوض، وتسبق البنات البنين في النمو العظمي، إذ يبلغ أقصى سرعته (11-14 سنة) عند البنات و (13.5-14.5) عند البنين"<sup>(1)</sup>.
- يرى (بسطويسي أحمد، 1996) "ان القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة الأولى تتطور بشكل ملحوظ ولكلا الجنسين وكما موضح في الجدول (1). وأن أهم صفة تميز هذه المرحلة هي بداية النضج ولكلا الجنسين"<sup>(2)</sup>.

### جدول (1)

#### القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة الأولى

بنات	الاولاد	القياس
------	---------	--------

(1) اسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه؛ النمو والدافعية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)، ص 115.

(2) بسطويسي أحمد؛ مصدر سبق ذكره، ص 177.



العمر	الطول	الوزن	الطول	الوزن
12 سنة	139.5 سم	32.6 كغم	141.5 سم	43.1 كغم
13 سنة	145.2 سم	38.4 كغم	145.2 سم	36.6 كغم
14 سنة	151.5 سم	42.1 كغم	149.6 سم	46.9 كغم

أما النمو العقلي فيرى (نجاح شلش، أكرم صبحي، 2000) "ان الزيادة الحاصلة في النمو الجسمي وتطور الأجهزة في مرحلة المراهقة الأولى سوف يقابلها نمو سريع في القدرة العقلية من ناحية التفكير والانتباه والتركيز، حيث لها الأثر الكبير على التعلم وبالأخص التعلم الحركي"<sup>(1)</sup>.

ويضيف (محيي الدين توك وآخرون، 2002) "تزداد مقدرة المراهق على الانتباه وينمو لديه التذكر من حيث الفهم واستنتاج العلاقات بين الأشياء"<sup>(2)</sup>. لذلك يكون أكثر دقة في التفكير وأكثر إدراك وهذا سيطور الاستيعاب والتذكر عند الفرد مما يجعله ذا إبداع على الحركات وحل المشكلات الحركية المعقدة.

أما النمو الاجتماعي يقصد به التغيرات التي يمر بها المراهق والتي ترتبط بالعلاقات الاجتماعية والعادات والتقاليد، إذ يرى (صالح محمد، 1998) ان مرحلة المراهقة الأولى يظهر النمو الاجتماعي فيها من خلال "تألف الفرد مع الآخرين أو نفوره منهم، وقد يبدو الخجل على بعضهم بسبب التغيرات المفاجئة في المظاهر الجسمية، وينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى تقليد الكبار"<sup>(3)</sup>.

(1) نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط1: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2000)، ص289.

(2) محيي الدين توك، يوسف قطامي، عبدالرحمن عدس؛ إسس علم النفس التربوي: (القاهرة، 2002)، ص144.

(3) صالح محمد علي؛ سبولوجية التنشئة الاجتماعية: (عمان، دار المسيرة للنشر، 1998)، ص81.

وقد تنمو لديه المفاهيم المعنوية مثل الخير، التعاون والمنافسة ويتلاشى التمرکز حول الذات، إذ ينطلق الفرد نحو الشعور بالتكامل الاجتماعي، لذلك تعد مرحلة المراهقة الأولى مرحلة لها أهميتها في حياة الفرد وتكوين شخصيته لما يصاحبها من تغيرات لها آثارها في مختلف مجالات النمو.

إن الخصائص البدنية في مرحلة المراهقة الأولى وحسب ما يرى (نبيل محمود، 2005) "ان الأداء الحركي يتأثر بشكل عام نتيجة التغيرات التي تحدث في الجسم وفي القابليات الجسمية لذلك تعد هذه المرحلة هي إعادة بناء القابليات الحركية والمهارية"<sup>(1)</sup>.

لذلك يؤكد (بسطويسي أحمد ، عباس السامرائي، 1984) "عند وضع مناهج التربية الرياضية وعند تطبيقها يجب ان تتناسب قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة مع مراعاة ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم نحو الأنشطة المختلفة"<sup>(2)</sup>.

ويضيف (ياسر محمد حسن الدبور، 1996) "عند التعليم في هذه المرحلة الاهتمام بالألعاب الجماعية التي يتوفر فيها التفاعل الجماعي وهذه المرحلة تعد المرحلة المثالية لوضع الأساس للمستويات الرياضية العالية والتوجيه للفرد للنشاط الرياضي التخصصي"<sup>(3)</sup>.

وبناءً على ما تقدم تبرز أهمية مرحلة المراهقة في حياة الطالبة، فمن الضروري بناء القابليات الحركية للطالبة بناءً سليماً ومدروساً يتناسب مع متغيرات هذه المرحلة وأهميتها في حياة الطالبة وتكوين شخصيتها.

### **3-1-2 اعتبارات عامة في اختيار المنهج الحركي لمرحلة المراهقة**

(1) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص55.

(2) بسطويسي أحمد ، عباس أحمد السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (جامعة بغداد، مطبعة جامعة الموصل، 1984)، ص112.

(3) ياسر محمد حسن الدبور ؛ كرة اليد الحديثة: (مصر، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1996)، ص18.

- في ضوء الخصائص لمرحلة المراهقة الأولى، يرى (اسامة كامل، 2005) توجيه النشاط الحركي للتلميذ في هذه المرحلة يكون كالاتي<sup>(1)</sup>
- ان تشمل مناهج التربية الرياضية والنشاط المدرسي على تنوع وتعدد الألعاب المنظمة والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، إذ ان التنوع يتيح الفرصة لاكتساب المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية.
  - يجب تقديم الأنشطة الرياضية بصورة متدرجة تناسب كل التلاميذ (متأخري النضج ومتقدمي النضج) لمساعدة التلاميذ على اكتساب الثقة بأنفسهم وعدم تعرضهم لخبرات فشل أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية.
  - ان ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، تحمل المسؤولية والتنافس في سباق تعاوني، لذا يجب تقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.
  - ان دوافع الممارسة للنشاط الرياضي لتلاميذ مرحلة المراهقة تتنوع من حيث تحسين اللياقة الصحية والجسمية، تحسين المهارات والقدرات البدنية، تحقيق الذات والمكانة الاجتماعية، الجوائز والمكافئات...الخ). لذا يجب ان يراعي منهج التربية الرياضية إشباع مثل هذه الدوافع لزيادة دافعية التلميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

#### **4-1-2 التعلم والتعلم الحركي**

لا يختلف اثنان على ان التعلم من الأمور التي تشغل بالنا جميعاً من آباء وأمّهات ومربين ومعلمين بل كأعضاء في أي مجتمع من المجتمعات، إذ يعد التعلم

(1) أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه ؛ مصدر سبق ذكره، ص126.

جوهر للوجود الإنساني وأساسي للتربية، منذ ان بدأ الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان أخذ التعلم موضع اهتمام الباحثين والدارسين على الرغم من ان التعلم أمر مألوف في حياتنا الاعتيادية، لكن ليس من السهل وضع تعريف محدد لمفهوم التعلم لسعته، وشموله، ولأنه لا يمكننا ملاحظة عملية التعلم ذاتها بشكل مباشر.

فالعلمية التعليمية ترى التعلم هو الأساس الذي تركز عليه، لذلك يعرفه (Gates,1972) ان التعلم هو "تغير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق النشاط وأن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الرغبات وبلوغ الأهداف"<sup>(1)</sup>.

أما (وجيه محجوب، 1989) فيرى ان التعلم "هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان وعلمية تكيف الاستجابات لتتاسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط"<sup>(2)</sup>.

وكذلك أشار (قاسم لزام، 2005) ان التعلم "هو مجموعة من العمليات التي تتم من خلالها انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم"<sup>(3)</sup>. لذلك ان التعلم ظاهرة يمكن احساسها، الا انه يصعب وصفها، لأنه لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، وإنما يستدل عنها من خلال أداء الفرد وسلوكه.

أما (فرات جبار، 2007) فيرى ان التعلم بمفهومه الشامل "هو عملية تغير دائم نسبياً في جميع المظاهر السلوكية العقلية والاجتماعية واللغوية والحركية، نتيجة الممارسة والتجربة"<sup>(4)</sup>.

بعد ان تعرفنا على مفهوم التعلم، لابد ان نتعرف على مفهوم التعلم الحركي وقد أعطى (قاسم لزام، 2005) نقلاً عن شمت مفهوماً أو تفسيراً للتعلم الحركي كي نفرق بين التعلم العام وبينه، إذ ذكر بأن التعلم الحركي "هو مجموعة من العمليات

(1)Gates, AE, Educational psychology: (New York, Macmillancl, 1972, pp.5.

(2) وجيه محجوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 1989)، ص2.

(3) قاسم لزام؛ مصدر سبق ذكره، ص7.

(4) فرات جبار سعدالله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1: (جامعة ديالى، مطبعة المنتبي، 2007)،

المشاركة في التمارين أو الخبرة وتقودنا إلى تغيرات دائمية نسبياً في القدرة على الحركة، وان التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة أو المقدرة على الحركة كي يصبح عادة وهو الزيادة في القدرة على التحرك بمهارة عالية وفي مواقع معينة<sup>(1)</sup>.

ويرى (يعرب خيون، 2002) ان التعلم الحركي هو " تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح، وإن التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي"<sup>(2)</sup>. أي ان التعلم الحركي يكون نتيجة لممارسة التكرار في التعلم وليس نتيجة نضوج أو الدوافع وهذا ما يراه علماء النفس.

ويعرف (محمد حسن علاوي، 2002) التعلم الحركي إنه: "التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً"<sup>(3)</sup>.

كما عرف (كورت مانيل، 1987) التعلم الحركي على أساس سير التطور في مراحل تعلم المهارة الحركية وان التعلم الحركي يعني "اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية، وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات ولتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف"<sup>(4)</sup>.

(1) قاسم لزام؛ مصدر سبق ذكره، ص 9.

(2) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره، ص 17.

(3) محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002)، ص 68.

(4) كورت مانيل؛ التعلم الحركي، (ترجمة عبد علي نصيف)، ط2: (جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة، 1987)، ص 136.

أما (بسطويسي أحمد، 1996) يرى ان التعلم الحركي "هو التغير النسبي الثابت والتعديل والسيطرة على الحصيلة السلوكية والحركية للفرد والمبني على الخبرة والمران"<sup>(1)</sup>.

بينما يوضح (إبراهيم سلامة، 1996) بأن التعلم الحركي هو "تغير في طريقة أداء المهارة واكتساب قدرة عمل شيء جديد"<sup>(2)</sup>.

ويرى (نبيل محمود، 2005) بأن التعلم الحركي هو "التغير الثابت نسبياً في السلوك الحركي للفرد نتيجة اكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق الممارسة"<sup>(3)</sup>.

واستناداً لكل ما جاء من تعاريف في مفهوم التعلم والتعلم الحركي للعلماء والباحثين، تتفق الباحثة مع مفهوم التعلم الحركي لـ (يعرب خيون، 2002) و (نبيل محمود، 2005) لموضوع بحثها وهو ان التعلم الحركي هو "عملية اكتساب وتطوير المهارات عن طريق الممارسة والتكرار والتصحيح".

## **5-1-2 مراحل التعلم الحركي**

تمر عملية تعلم المهارات الحركية بمراحل تعلم اساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها على الأخرى وتتأثر بها. ويشير (فرات جبار، 2008) بأن "العلماء قد اجمعوا على ان هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل والمضمون يمر بها التعلم الحركي، ولكنهم اختلفوا في عدد تلك المراحل وكذلك في تسميتها"<sup>(4)</sup>.

(1) بسطويسي أحمد؛ مصدر سبق ذكره، 1996، ص 69.

(2) إبراهيم أحمد سلامة؛ علم الحركة والتدريب الرياضي : (بور سعيد، دار القومي للطباعة، 1996)، ص 93.

(3) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص 67.

(4) فرات جبار سعد الله ؛ مصدر سبق ذكره، ص 49.

ومن خلال اطلاع الباحثة على تقسيمات مراحل التعلم الحركي المختلفة والتي وضعت من قبل العلماء، تتفق الباحثة مع التقسيم الثلاثي للمراحل، وإن أصحاب التقسيم كانوا الأكثر عدداً والأكثر دقة في هذا التصنيف.

ويذكر (نبيل محمود، 2005) قد اتفق كل من "ماينل، شنابل، محمد عثمان، مفتي إبراهيم ووجيه محجوب) على هذا التقسيم وعلى النحو الآتي<sup>(1)</sup>

### 1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

تبدأ هذه المرحلة بالخطوات الأولى لتعلم المهارة وتنتهي باكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى، ويعني ان أداء المهارة الحركية في هذه المرحلة تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب، وتفتقر لمستوى نوعية الحركة، ويرى (محمد عثمان، 1987) "ان هذه المرحلة تهدف إلى اكتساب المتعلم بدايات التعلم وإدراكه وإحساسه بالتوافق الحركي الأولي للمهارة والذي يسمى بالشكل الخام"<sup>(2)</sup>.

وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات، كالتصور (السمعي، البصري والحركي) للمهارة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة، لذلك يؤكد (Magill,1998) على المدرس "ان يأخذ بنظر الاعتبار الشرح والعرض الصحيح والتأكد من وصول الدلائل والتعليمات والإرشادات إلى المتعلم واستيعابها"<sup>(3)</sup>.

وقد حدد (نبيل محمود، 2005) أهم مواصفات مرحلة التوافق الخام ومنها<sup>(4)</sup>

- عدم توازن مصروف القوة والجهد مع متطلبات القوة.

(1) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص68.

(2) محمد عبدالغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم، 1987)، ص134.  
(3) Magill, A, Richard ; Motor learning, Boston McGraw: (Hil), fifth addition, 1998), p.141.

(4) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص68.

- انعدام الانسيابية.
- تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة (التحضيرى، الرئيسى، الختامى).
- يكون مقدار الاستجابة كبيراً وذلك لكثرة السوائل العصبية من الدماغ إلى الاعصاب الحركية في الجسم.
- الإحساس بالتعب المبكر نتيجة الحركات المصاحبة.

## 2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل الخام البدائي للحركة وذلك بالتخلص من التوتر العضلي الزائد، والحركات الجانبية، ويأخذ الأداء المهاري في التحسن تدريجياً وتصحيح الأخطاء، من خلال عمليات التدريب المنتظم. لذلك تتصف مرحلة التوافق الجيد في نهايتها، وكما يذكر (نبيل محمود، 2005) بإمكانية الفرد أداء الحركة بدون اخطاء، ويصل إلى مستوى عال من التنظيم للاجزاء الحركية، فيصبح شكل الحركة متناسقاً وانسيابياً وتختفي معه الحركات الزائدة والمصاحبة ليصبح الأداء أكثر اقتصادية ويتحسن التوافق العضلي العصبي من الشكل الخام إلى الشكل الدقيق<sup>(1)</sup>.

## 3. مرحلة إتقان المهارة الحركية (تثبيت التوافق الجيد)

تبدأ هذه المرحلة بعد اكتساب التوافق الجيد وإتقان الحركة تحت ظروف طبيعية ومع تطور التوافق الجيد واستمرار التقدم النوعي في الحركة حتى الوصول إلى المرحلة الآلية في الأداء لذلك تمتاز المهارة في هذه المرحلة الاقتصاد بالجهود والدقة في الأداء.

(1) نبيل محمود شاكر؛ المصدر نفسه، 2005، ص 69.



- ويرى (محمد حسن علاوي، 2002) في هذه المرحلة يمكن استخدام الخطوات التالية لإتقان المهارة الحركية وتثبيتها وهي<sup>(1)</sup>:
- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة.
  - تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.
  - تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية.
  - تثبيت المهارة في ظروف صعبة.
  - أداء المهارات الحركية في المنافسات التجريبية.

### 6-1-2 منحنيات التعلم الحركي

ان التعرف على منحنيات التعلم ودراستها يعد من الأمور الهامة في الوقوف على مدى اكتساب الفرد للمهارات الحركية، وذلك عندما يتعلم الفرد ويتقن ما تعلمه من مهارات، فإن هناك تغيرات كمية ونوعية تحدث أثناء التعلم وهي مقدار التحسن في الأداء، وباستخدام منحنيات التعلم يمكن التعرف على اكتساب المهارة.

تعرف (ناهدة الدليمي، 2008) منحنيات التعلم هي "دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على الإنسان وهي مقدار التحسن لأداء المهارة، وهي تعبير عن التحسن في الأداء نتيجة العملية التعليمية"<sup>(2)</sup>.

وعليه فإن المنحنيات توضح كمية أو مقدار التحسن في التعلم التي تطرأ على الفرد المتعلم ويمكن توضيح ذلك عن طريق رسوم بيانية لتسجيل عملية التعلم

(1) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره، ص 69-70.

(2) ناهدة الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي ، ط1: (العراق، النجف ، دار الضياء للطباعة، 2008)،

يرى (وجيه محبوب، 2000) هناك أنواع عدة من المنحنيات بإمكان المعلم الاستفادة منها وهي<sup>(1)</sup>

### 1. منحني النجاح

هو مقدار كمية الانجاز المتحقق في كل وحدة تعليمية أو تدريبية أو معدل كمية الانجاز لعدة وحدات تعليمية أو تدريبية، وهذا المنحني يسجل فقط مدى النجاح الذي حققه الفرد وهو المقدار الذي يحصل عليه.

### 2. منحني الخطأ

هنا يسجل المعلم أو المدرب عدد الأخطاء في كل وحدة تدريبية والتي يرتكبها كل لاعب، فكلما قلت الأخطاء التي يسجلها كلما كان مستوى لتحسن أفضل.

### 3. منحني الزمن

هو المنحني المتضمن مقدار الزمن اللازم للوحدة التعليمية أو التدريبية أو مجموعة الوحدات التدريبية للأداء والتعلم يحصل عليه الرياضي عند القيام بعملية التدريب.

أما (يعرب خيون، 2004) يرى ان هناك أربعة أشكال أو أنواع من منحنيات التعلم وهي<sup>(2)</sup>

### 1. المنحني السلبي

حيث يكون هناك تحسن سريع في البداية يعقبه تحسن بطيء خلال التكرار ويحدث هذا عندما تكون المهارة سهلة وتعلمها يجري بسرعة وبتكرارات قليلة.

### 2. المنحني الايجابي

حيث يكون هناك تحسن بطيء في البداية يعقبه تحسن سريع ويحدث عندما تكون المهارة صعبة وتحتاج إلى زمن لتعلمها ومتى ما تعلمها الفرد سوف يتحسن بسرعة.

(1) وجيه محبوب؛ مصدر سبق ذكره، 2000، ص 23-24.

(2) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره، ص 39.

**3. منحي شكل (S)**

ويشير هذا المنحني إلى تحسن خفيف في البداية يعقبه فترة تحسن سريع ثم يعقبه فترة بطيئة من التعلم، إذ يحتوي على منحنيات عدة في وقت واحد ويحدث هذا المنحني في المهارات التي يكون التحسن بها مستمر حتى الوصول إلى أعلى مراحل الأداء.

**4. المنحني المستقيم**

وهو منحني على شكل خط مستقيم ويعني تحسن متدرج في التعلم.

لذلك فإن المنحنيات التعلم لها أهمية كبيرة كما تشير إليها (ناهدة الدليمي، 2008) ومنها<sup>(1)</sup>

- هي الطريقة الموضوعية للحكم على الشيء.
- تظهر مستوى المتعلم والعملية التعليمية.
- تمد المدرس بالمعلومات الضرورية لاختيار الطرائق والاساليب والوسائل المستخدمة في عملية التعلم لتطوير الأداء.
- التنبؤ والكشف عن الخطأ.

**7-1-2 أساليب قياس التعلم**

ان عملية التعلم تهدف إلى تغيير في سلوك الفرد سواء كان ذلك سلوك معرفياً أو حركياً.

ولهذه العملية أهداف عامة ومحددة ولها أدواتها وطرقها ووسائلها ومستلزمات تنفيذها والتي تشكل مجموعها مدخلات لعملية التعليم.

وللتأكيد من مدى تحقيق الأهداف التعليمية لدى المتعلمين، يقوم المعلم بإجراءات متعددة يقيس فيها التغيير الذي حصل في سلوك الفرد نتيجة عملية التعلم.

(1) ناهدة الدليمي؛ مصدر سبق ذكره، ص112.

ويرى (فرات جبار، 2008) أن هناك "وسائل وأساليب قياس متنوعة تبعاً لنوع التعلم، فالتعلم الحركي يقاس بوسائل غير تلك التي تستخدم لقياس التعلم المعرفي أو الاجتماعي"<sup>(1)</sup>.

ان الأداء الحركي يقيس كمية التعلم في أحيان كثيرة ولكن هناك محاذير في ذلك ويشير إلى أهمها (يعرب خيون، 2002) وهي "ان الأداء عملية متغيرة تتأثر بعوامل كثير مثل التحفيز والتعب ودرجة الحرارة"<sup>(2)</sup>.

لذلك يجب إتباع إجراءات خاصة للحد من هذه المحاذير لكي يعكس الأداء الحركي مقدار التعلم.

وهناك عدة مقاييس مستخدمة في قياس التغير في الأداء باعتباره تابعاً للممارسة المدعمة ومنها<sup>(3)</sup>

1. عدد الاستجابات الخاطئة.
  2. عدد المحاولات اللازمة للوصول إلى مستوى تعلم معين.
  3. عدد الأخطاء الكلي الذي حدث قبل الوصول إلى مستوى تعلم معين.
  4. مقدار الزمن الكلي المستغرق حتى يصل المتعلم إلى مستوى تعلم معين.
  5. معدل الاستجابة.
  6. سعة الاستجابة (قوة الاستجابة).
  7. تكرار الاستجابة الصحيحة.
  8. الجهد المدخر (إعادة التعلم).
- تكثفي الباحثة في تعداد هذه المقاييس للتعرف عليها وسوف نتطرق بشكل موسع لمقياس (الجهد المدخر) وذلك باعتباره المتغير المستقل الثاني في دراستها.

(1) فرات جبار سعاد الله ؛ مصدر سبق ذكره، ص 21.

(2) يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره، ص 38.

(3) ممدوح عبدالمنعم الكناني، أحمد محمد مبارك الكندري؛ مصدر سبق ذكره، ص 36-40.

### 1-7-1-2 الجهد المدخر (إعادة التعلم)

وهو أحد أساليب قياس تعلم المهارات الحركية من خلال قياس مدى تأثير إعادة التعلم عليها، ويتم ذلك "بان يطلب من الفرد أو الرياضي ان يتعلم مهارة معينة حتى يتمكن منها، وبعد فترة راحة تطول أو تقصر يطلب منه إعادة تعلم ما سبق ان تعلمه"<sup>(1)</sup>.

"فإذا وجدنا ان المتعلم في المرة الثانية استغرق وقتاً اقل مما استغرقه في المرة الأولى، أو أخذ عدد من المحاولات أقل مما أخذه في المرة الأولى، فإن ذلك يعني انه وفر جهداً يساوي الفرق في الزمن أو عدد المحاولات بين المرتين"<sup>(2)</sup>.  
ويؤكد (قاسم لزام، 2005) ان "إعادة التعلم هو أسلوب من أساليب القياس يستخدم بشكل كبير وشائع في المهارات الحركية"<sup>(3)</sup>.

وترى الباحثة ان هذا الأسلوب سوف يساعد على التخلص من الشد العضلي الزائد والحركات الجانبية ويكون أداء المهارات الحركية بجهد بدني وفكري أقل ويعود ذلك لما سوف يمتلكه الفرد من معلومات أكثر فعالية نتيجة إعادة التعلم.

### 8-1-2 المهارات الأساسية لكرة اليد

تعد المهارات الأساسية لكرة اليد عنصراً مهماً لتعيين المستوى بوصفها القاعدة التي يبني على إتقانها نجاح الفريق.

ويعرف (محمد صبحي حسانين، وحمدي عبدالمنعم، 1997) المهارات الأساسية هي "الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود"<sup>(4)</sup>.

(1) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سبق ذكره، 2005، ص164.

(2) ممدوح عبدالمنعم، أحمد محمد مبارك؛ مصدر سبق ذكره، ص40.

(3) قاسم لزام؛ مصدر سبق ذكره، ص309.

(4) محمد صبحي حسانين، حميد عبدالمنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز

الكتاب للنشر، 1997)، ص155.

وتقسم المهارات الأساسية بكرة اليد إلى<sup>(1)</sup>

1. مسك الكرة.

2. استقبال الكرة.

3. مناولة الكرة.

4. الطبطبة.

5. التصويب.

6. الخداع.

ويرى (محمد خالد وياسر محمد، 1995)<sup>(2)</sup> و (ضياء الخياط ونوفل محمد،

2001)<sup>(3)</sup> تقسيم المهارات الأساسية على النحو الآتي:

1. المهارات الهجومية.

أ. المهارات الهجومية بدون كرة.

ب. المهارات الهجومية بالكرة وتشمل

- مسك الكرة.

- استلام الكرة.

- مناولة الكرة.

- طبطبة الكرة.

- الخداع.

- التصويب.

2. المهارات الدفاعية وتقسم إلى

---

(1) كمال عارف وسعد محسن ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)، ص60.

(2) محمد خالد، ياسر محمد ؛ الهجوم في كرة اليد : (جامعة الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995)، ص69.

(3) ضياء الخياط، نوفل محمد ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)، ص13.

- أ. المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة.  
ب. المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه كرة.

## 2-1-8-1 المهارات الأساسية المختارة قيد البحث

### 1. مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف

تعرف المناولة "هي عملية توصيل الكرة من فرد إلى الآخر في الفريق الواحد من الثبات أو من الحركة"<sup>(1)</sup>.

والمناولة من فوق الكتف تعد من أكثر أنواع المناولات استعمالاً في كرة اليد. وتؤدي هذه المناولة كما يشير (ضياء الخياط ونوفل محمد ، 2001) "يرفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بوساطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق، ثم ترمى الكرة إلى الامام مع دوران الكتف وامتداد الذراع إلى الامام في حركة متابعة خلف الكرة. أما وضع الساقين فيكونان للامام والخلف، إذ تكون الساق الامامية معاكسة للذراع الرامية في أثناء الرمي"<sup>(2)</sup>.

### 2. مهارة الطبطبة

وهي من المهارات المهمة في لعبة كرة اليد، وتستخدم للتخلص من الدفاع وخصوصاً بعد تطوره وانطلاقه إلى الأمام وتستخدم أيضاً في حركات الخداع<sup>(3)</sup>. وتعني الطبطبة هي "توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر"<sup>(1)</sup>. وتستعمل في الظروف المناسبة

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ فتى إبراهيم حماد؛ طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية

والاعدادية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص228.

(2) ضياء الخياط، نوفل محمد ؛ مصدر سبق ذكره، (2001) ، ص32.

(3) عبدالعاطي محمد أحمد ؛ كرة اليد للناشئين: (عجمان، مطبعة العامري، 1996)، ص42.

والمكان المناسب لكي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق. "وتؤدي بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية، ولحركة الرسغ ومرونته دور أساسي في توجيه الكرة، إذ تدفع الكرة الأمام خارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتكون الكرة دائمة الحركة بين يد اللاعب وأرض الملعب على أن يتجه نظر اللاعب دائماً إلى الأمام"<sup>(2)</sup>.

### 3. مهارة التصويب من فوق مستوى الكتف.

ان التصويب مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية التي تستخدم للوصول اللاعب إلى وضع التصويب. والتصويب من فوق مستوى الكتف "يعد مشابهاً إلى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي، إلا ان الكرة في التصويب ترمى باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من المناولة ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف، وعدم وجود مدافعين وكذلك حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من مستوى الرأس"<sup>(3)</sup>.

(1) ضياء الخياط، عبدالكريم قاسم غزال؛ كرة اليد: (الموصل، وزارة التعليم العالي، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 29.

(2) أحمد مهدي صالح؛ منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وعلاقته بموقع الضبط لطلاب الصف الأول المتوسط: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2004)، ص 13.

(3) أحمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: (ليبيا، دار المطبوعات، 1988)، ص 42.



## 2-2 الدراسات السابقة

### 1-2-2 دراسة نبيل محمود شاكر، 2004<sup>(1)</sup>

(أثر إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى

1. معرفة أثر إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة.
2. معرفة النسبة المئوية للجهد المدخر.
3. معرفة الفروق بين الاختبار البعدي الأول والبعدي الثاني بعد إعادة التعلم.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

---

(1) نبيل محمود شاكر؛ أثر إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة: (بحث منشور، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2004).

### عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث من طالبات الصف الأول متوسط من ثانوية الجهراء للبنات بالطريقة العمدية، وبلغ عدد العينة (29) طالبة خضعت للمتغير المستقل وتراوحت أعمارهن بين (12-13) سنة.

### الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي

1. وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي الأول ولصالح البعدي الأول.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي الأول والبعدي الثاني ولصالح الثاني.
3. حقق أسلوب إعادة التعلم جهداً مدخراً في تعلم المهارات الأساسية الهجومية (الطبطة، المناولة والتهديف).
4. حقق أسلوب إعادة التعلم نسبة مئوية متفاوتة في ادخار الجهد لتعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (الطبطة 11.63%، المناولة 11.91%، التهديف 42.08%).

### 2-2-2 دراسة سامر يوسف متعب، 2004<sup>(1)</sup>

(تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال).

(1) سامر يوسف متعب؛ تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).

### هدفت الدراسة إلى

1. التعرف على تأثير المنهج التعليمي لبناء البرامج الحركية وتعميمها في تعلم واحتفاظ مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد بين المجموعتين التجريبيتين.
2. التعرف على نسب تعميم البرامج الحركية لمهارتي المناولة والتصويب.
3. التعرف على تأثير المنهج التعليمي للبرامج الحركية في التصرف الحركي للمجموعتين التجريبيتين.

### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

### عينة الدراسة

تتمثل عينة البحث من فريق الاشبال في المركز التدريبي التخصصي بكرة اليد في محافظة بابل، والبالغ عددهم (32) لاعباً باعمار تتراوح بين (14-15) سنة تم تقسيمهم أربعة مجاميع اثنان منها تجريبية واثنان ضابطة.

### استنتاج الباحث

1. للمنهج التعليمي المقترح تأثير ايجابي في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كلتا حالتنا انتقال أثر التعلم (من التصويب إلى المناولة وبالعكس).
2. ظهور مقدار احتفاظ عالي نسبياً نتيجة تأثير المنهج التعليمي المقترح في تعلم مهارتي المناولة والتصويب.
3. ان لانتقال اثر التعلم من مهارة التصويب إلى مهارة المناولة تأثيراً أفضل في التعلم وأكثر مما هو عليه من مهارة المناولة إلى التصويب.
4. ان نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة التصويب أكبر من نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة المناولة.

5. للمنهج التعليمي المقترح تأثير ايجابي في تطوير التصرف الحركي في كلتا حالتنا انتقال أثر التعلم من التصويب إلى المناولة وبالعكس.
6. ان لمبدأ تعميم البرامج الحركية صفة تعليمية مؤثرة في عملية بناء المناهج التعليمية الفعالة.
7. ان التصرف الحركي لا يعتمد على مبدأ نقل أثر التعلم بين التصويب والمناولة.

### 3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي ذكرت، قد تختلف أو تتشابه في بعض المحاور مع الدراسة الحالية ، ولغرض توضيح أوجه الاختلاف أو التشابه فيما بينها تم مناقشتها كما يأتي

1. انفقت الدراسة الحالية مع دراسة (سامر يوسف متعب) بأهمية المنهج التعليمي المعد بشكل علمي ويتناسب مع المرحلة العمرية.
2. انفقت الدراسة الحالية مع دراسة (سامر يوسف متعب) من حيث ضعف الطرائق التقليدية للتعلم.
3. انفقت الدراسة الحالية مع دراسة (نبيل محمود شاكر) من حيث هدف الدراسة في معرفة تأثير إعادة التعلم في ادخار الجهد لبعض المهارات واختلفت معها في نوع الفعالية الرياضية.
4. اهتمت الدراسات السابقة ودراسة الباحثة بأهمية المرحلة العمرية لكونها مرحلة انتقالية في حياة الطالب والطالبة وهي أفضل مرحلة عمرية للتعلم.

5. اعتمدت الدراسات السابقة المنهج التجريبي وهو ما معمول به في الدراسة الحالية.
6. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث عدد أفراد العينة.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه. يعرف (نوري الشوك ورافع الكبيسي، 2004) المنهج التجريبي انه "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين، بقصد تحديد وقياس تأثير في المتغير أو المتغيرات التابعة"<sup>(1)</sup>. ويعرفه أيضاً (وجيه محجوب، 2000)<sup>(2)</sup> و (فان دالين، 1977)<sup>(3)</sup> هو "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة كحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها". وستعتمد الباحثة تصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية وكما موضح في الجدول (2).

#### جدول (2)

- (1) نوري الشوك، رافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، 2004)، ص59.
- (2) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة، 2000)، ص297.
- (3) ديويرولد، ت فان دالين؛ منهاج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد شبل نوفل وآخرون: (القاهرة، مطابع سجل العرب، 1977)، ص377.

### يبين تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلي والبعدي الأول والبعدي الثاني

الخطوات							المجموعات
السابعة	السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
استخراج الجهد المدخر	الاختبار البعدي الثاني	إعادة التعلم للمنهج التعليمي	فترة انقطاع التعلم	الاختبار البعدي الأول	المنهج التعليمي	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
الاستمرار في المنهج التقليدي المتبع في درس التربية الرياضية			فترة انقطاع التعلم	الاختبار البعدي الأول	المنهج التقليدي المتبع	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة

### 2-3 مجتمع البحث وعينته

يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحثة ذلك ان العينة هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"<sup>(1)</sup>. وان اختيار العينة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف، كما يرى (ريسان خريبط، 1988) "ان الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها"<sup>(2)</sup>. وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث وكما يأتي:

1. تم تحديد المدارس الثانوية للبنات في محافظة ديالى، عن طريق إحصائيات مديرية تربية ديالى - التخطيط والمتابعة للعام الدراسي 2009-2010، إذ بلغ عدد المدارس الثانوية للبنات (52) مدرسة.
2. تم اختيار (4) مدارس في قضاء بعقوبة بصورة عمدية وذلك لتوافر متطلبات البحث فيها من الساحات والأدوات والتجهيزات.

(1) وجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره، 2000، ص164.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ منهاج البحث في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988)، ص41.

3. تم اختيار ثانوية آمنة بن وهب للبنات بصورة عمدية لتنفيذ متطلبات البحث وللاسباب الآتية:

أ. قرب المدرسة من محل سكن الباحثة لغرض الإشراف بشكل مستمر على التجربة.

ب. استعداد إدارة المدرسة للتعاون مع الباحثة في تنفيذ التجربة.

ج. تجانس العينة من حيث الموقع الجغرافي.

4. تم اختيار مجتمع البحث وهنّ طالبات الصف الأول المتوسط والبالغ عددهنّ (73) طالبة بواقع شعبتين. وتم تحديد عينة البحث المكونة من (60) طالبة وتقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين وهي:

- مجموعة تجريبية و يبلغ عددها (30) طالبة المتمثلة بشعبة (ب).
  - مجموعة ضابطة و يبلغ عددها (30) طالبة المتمثلة بشعبة (أ)،
- اما المتبقي من الطالبات وعددهن (13) طالبة، فقد قامت الباحثة بإجراء التجارب الاستطلاعية عليهن بعد استبعاد (2) طالبة من مجتمع البحث لأسباب صحية.

### **3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث**

"هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة، لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينة وأجهزة"<sup>(1)</sup>.

### **1-3-3 وسائل جمع المعلومات**

(1) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص273.



استعانت الباحثة بوسائل جمع المعلومات التي تخص موضوع البحث،  
والمتمثلة بالاتي

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية (\*).
- آراء الخبراء والمختصين.
- استمارة استبيان ملحق (1) و (3).
- الاختبارات والقياسات.
- فريق العمل المساعد (\*\*).
- الوسائل الإحصائية.

### 2-3-3 الاجهزة والادوات.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التي تستطيع من خلالها اجراء خطوات  
اعداد البحث والاختبارات مهارية وتنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث والمتمثلة  
بالاتي

- اجهزة حاسوب (بنتيوم 4).
- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (genx).

(\* ) مقابلات مع السادة المشرفين والاختصاصيين والتربويين للتربية الرياضية، مديرة تربية ديالى.

(\*\*) تضمن فريق العمل المساعد كل من:

1. أحمد مهدي صالح : ماجستير تربية رياضية - مدرس في معهد إعداد المعلمين - ديالى.
2. حسام محمد هيدان : ماجستير تربية رياضية - مدرس في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
3. نصير حميد كريم : مدرب ألعاب رياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى.
4. لمياء جبار كاظم : بكالوريوس تربية رياضية - مدرسة في ثانوية أمانة بنت وهب .
5. لواظ علي عبد : بكالوريوس تربية فنية - مديرة ثانوية أمانة بنت وهب.

- جهاز قياس الوزن.
- شريط قياس الطول (معدني).
- ساعة توقيت الالكترونية عدد (2).
- كرات سلة عدد (10).
- كرات يد عدد (10).
- شواخص، اطواق، اصباغ Spray.
- صافرة.
- حاسبة يدوية.
- طباشير.

### **4-3 تحديد اختبارات المهارات الأساسية المختارة في البحث**

يعد تحديد الاختبارات الملائمة للمهارات أحد أهم أسباب الحصول على نتائج دقيقة تحول دون وقوع الباحثة في أخطاء تسبب خلل في صحة نتائج البحث، إذ يعرف الاختبار بأنه "طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر، أو هو موقف مقنن ومصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد"<sup>(1)</sup>.

تم الاطلاع على المصادر العلمية في مجال كرة اليد، والتي تتضمن العديد من الاختبارات المقننة، لتحديد الاختبارات المهارية الأكثر ملائمة للمهارات الأساسية قيد البحث.

وتم انتقاء مجموعة من تلك الاختبارات وعرضها على الخبراء وتم الاتفاق على الاختبارات الانسب من خلال استمارة استبيان أعدت لهذا الغرض ملحق (1) وقد اعتمدت الباحثة نسبة مئوية 80% فما فوق لاتفاق الخبراء وكما في الجدول (3).

#### **الجدول (3)**

**يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من**

(1) [http://www.badnia.net./vb/show\\_thread.php?t=2483](http://www.badnia.net./vb/show_thread.php?t=2483).

قبل الخبراء والمختصين.

النسبة المئوية	الهدف من الاختبار	ت	تصنيف المهارات الأساسية
87%	قياس التوافق وسرعة المناولة.	1	المناولة
13%	قياس التوافق وسرعة ودقة المناولة.	2	
0%	قياس التوافق وسرعة ودقة المناولة على الحائطين.	3	
80%	قياس مهارة الطبطبة المستمرة.	1	الطبطبة
13%	قياس مستوى مهارة الطبطبة ورشاقة 30م.	2	
7%	قياس مستوى مهارة الطبطبة في اتجاهات متعددة.	3	
87%	قياس دقة التصويب من الثبات.	1	التصويب
13%	قياس دقة التصويب.	2	
0%	قياس دقة وقوة التصويب.	3	

**3-5 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية**

تعني التجربة الاستطلاعية " هي تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبار لتقاديها"<sup>(1)</sup>. لذلك يؤكد خبراء البحث بأهمية إجراء هذه التجربة للوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار للتوصل إلى نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة. أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق 2009/11/18 في الساعة 8.50 دقيقة صباحاً على عينة من مجتمع البحث تكونت من (11) طالبة

(1) قاسم المندلوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص107.

لغرض إيجاد الاسس العلمية للاختبارات المهارية، فضلاً عن انها ساهمت في معرفة ما يلي

1. التعرف على الوقت المستغرق لأداء كل اختبار وللاختبارات ككل.
2. معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث وفريق العمل أثناء إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
3. معرفة مدى سلامة وكفاءة الأجهزة المستخدمة في الاختبارات.

### **6-3 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث**

#### **1-6-3 صدق الاختبار**

من أجل التحقق من صدق الاختبارات المرشحة لقياس المهارات الأساسية، اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> لاستخراج صدق الاختبار، وهو ما يذكره (علي سلوم جواد ، 2004) "ويعني امكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من أجله وبالظروف نفسها"<sup>(1)</sup>.

وقد ثبت صدق الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله.

#### **2-6-3 ثبات الاختبار**

للتأكد من ثبات الاختبارات المرشحة، استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وهي من أكثر الطرق إيجاد عامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية<sup>(2)</sup>. وتعني هذه الطريقة "إذا أجري

(\* ينظر: الملحق (3).

(1) علي سلوم جواد كريم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004)، ص24.

(2) محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره، 1995، ص149.

اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها، فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية<sup>(1)</sup>. إذ تم تطبيق الاختبارات ضمن التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهنية يوم الأربعاء الموافق 2009/11/18 الساعة 8.50 دقيقة صباحاً وأعيدت الاختبارات مرة ثانية بعد مضي (6) أيام من يوم الثلاثاء الموافق 2009/11/24 على العينة نفسها والمؤلفة من (11) طالبة، ثم استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وكما مبين في الجدول (4).

#### جدول (4)

يبين معامل الارتباط لاختبارات المهارات الأساسية المختارة.

الاختبارات	معامل الثبات
اختبار المناولة	0.86
اختبار الطبخية	0.92
اختبار دقة التصويب	0.90

القيمة الجدولية (0.60) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) يبين الجدول (6) ان القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي اكبر من القيمة الجدولية، وهذا ما يؤكد تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

### 3-6-3 موضوعية الاختبار

(1) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير): (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص5.

يقصد بموضوعية الاختبار هي "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار"<sup>(1)</sup>. ويعني عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه واهوائه الذاتية وحتى تحيزه وتعصبه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريده الباحث. وبما ان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث هي اختبارات تعتمد نتائجها على وحدات لقياس مثل (تكرارات/ثا للمناولة)، (الزمن/ثا للطبقة)، (العدد/النقاط حسب مكان الكرة للتصويب). وعليه تتسم هذه الاختبارات بالموضوعية لأنها لا تخضع إلى تقديرات الحكم في الحصول على نتيجة الاختبار وهي بعيدة عن التحيز والتقويم الذاتي.

### **7-3 تجانس العينة**

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات (العمر، الطول والكتلة) والمستوى المهاري، وذلك للحد من تأثيرها على نتائج التعلم، ويرى (ذوقان عبيدات وآخرون، 1996) "ان تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متجانسة تماماً في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"<sup>(2)</sup>. وقد استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء، لأنه يبين في حالة خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وكما مبين في الجدول (5).

#### **جدول (5)**

**يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) ونتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة.**

(1) سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص287.

(2) ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 1996)، ص348.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
العمر	شهر	152.88	5.80	152	0.46	60 طالبة
الطول	سم	150.20	7.12	150	0.08	
الكتلة	كغم	45.68	7.94	45	0.26	
المناوله	عدد المرات	7.85	1.87	7.5	0.56	
الطبطة	ثانية	46.5	8.45	46	0.18	
التصويب	نقاط	10.97	1.67	11	0.05-	

يظهر الجدول أعلاه إن قيمة معامل الالتواء توزعت بين  $(3 \pm)$  وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير الاعتيادية.

### 8-3 تكافؤ العينة

اجرت الباحثة تكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث المستوى المهاري، وذلك باستخدام اختبار (ت) الاحصائي للعينتين المتساويتين المستقلتين لنتائج الاختبار القبلي لمهارات (المناوله، الطبطة، التصويب) وكما مبين في الجدول (6).

### جدول (6)

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		عدد العينة	التجريبية		عدد العينة	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			

	المحتسبة								
غير معنوي	0.73	30	1.79	8.03	30	1.95	7.67	عدد المرات	المناولة
غير معنوي	0.60		8.37	45.83		8.53	47.16	ثا	الطبطة
غير معنوي	0.48		1.62	10.86		1.71	11.07	نقاط	التصويب

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبارات المهارات الأساسية المختارة.

قيمة (ت) الجدولية (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) يبين الجدول أعلاه ان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية في المتغيرات ولجميع الاختبارات القبلية، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 9-3 إعداد المنهج التعليمي

بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية المتوافرة والدراسات العلمية وأخذ آراء بعض الخبراء في مجال التعلم والتدريب الرياضي في إعداد محتوى المنهج التعليمي لاكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، تم مراعاة الأسس الآتية في إعداد المنهج التعليمي.

1. ان يكون محتوى المنهج من ضمن مفردات المنهج المقرر لوزارة التربية لمادة كرة اليد<sup>(1)</sup>.

(1) جمهورية العراق، وزارة التربية؛ منهاج الدراسة المتوسطة، ط1: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1991)،



2. ان يراعي محتويات المنهج خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم وقدراتهم ومرحلة نموهم.
3. ان يتناسب المنهج التعليمي مع الإمكانيات والأدوات المتوفرة.
4. ان يراعي مبدأ التدرج في التعلم للمهارات الأساسية قيد البحث من السهل إلى الأصعب.
5. ان يتسم المنهج بالتشويق والإثارة وزيادة الدافعية للتعلم وذلك بتتويج المادة التعليمية المقدمة وبطرائق وأساليب جديدة.
6. ان يراعي الوقت المخصص للدرس.
7. التركيز على الإحماء الخاص في القسم الإعدادي من الدرس بزيادة التمرينات المخصصة لتنمية وتطوير القوة العضلية للجسم والذراعين خاصة.
8. أن يراعي مبدأ التسلسل بتعلم المهارات، إذ يبدأ بالمناولة ، الطبطبة ثم التصويب والربط بين المهارات الاساسية بعد تعلمها.

يتضمن المنهج (30) تمرين في اكتساب المهارات الأساسية موزعة على (10) وحدات تعليمية بواقع (3) تمارين للمهارة في الوحدة التعليمية الواحدة، والمستمدة من المصادر العلمية<sup>(\*)</sup>.

(\*) المصادر العلمية التي استمدت منها الباحثة التمارين للجزء الرئيسي:

- ياسر محمد حسن دبور ؛ مصدر سبق ذكره، ص51-64.

تم الأخذ بنظر الاعتبار القسم الاعدادي (الاحماء العام والخاص)، إذ يختلف الاحماء حسب نوع اللعبة وشدة التمرين واستمراره، وهو يساعد على تسريع مرحلة عمل الاجهزة الجسمية، وكذلك ينقل الجسم بسرعة من حالة الهدوء إلى حالة العمل<sup>(1)</sup>.

واهتمت الباحثة بالقسم الختامي (الألعاب الصغيرة) من الدرس وذلك بإعداد مجموعة من التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة المستمدة من المصادر العلمية<sup>(\*)</sup> والتي ترى الباحثة أنها تخدم القسم الرئيسي من حيث اكتساب المهارات الأساسية.

- 
- عبد الوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية: (بغداد، دار الكتب، 2008)، ص 255-288.
  - عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب، ط1: (جامعة الزقازيق، 2007)، ص 64-94.
  - ضياء الخياط، نوفل محمد الحياي؛ مصدر سبق ذكره، ص 69-94.
  - فؤاد توفيق السامرائي؛ المبادئ الأساسية لكرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص 26-30، 70-73، 109-111.

(1) <http://www.Irqa cad-org/Lib/samia 6.htm>

(\*) المصادر التي استمدت منها الباحثة التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة هي:  
 - أنا اسكارود يموقا؛ موسوعة التمارين التطبيقية للاعبين الرياضية كافة، ترجمة: هاشم ياسر حسن، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008)، ص 17-28.

بعد اعداد المنهج التعليمي تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس للتعرف على آرائهم ومقترحاتهم حول مدى صلاحيته وملائمة مفرداته، وكذلك من حيث عدد الوحدات التعليمية، وطبقاً للاراء والملاحظات الواردة من قبلهم تم وضع المنهج التعليمي في صورته العلمية الصحيحة وكما مبين في الملحق (2).

إذ تضمن المنهج التعليمي (10) وحدات تعليمية وكما في الملحق (4) ولمدة (5) أسابيع بواقع (2) حصة في الاسبوع بحيث (3) وحدات تعليمية لكل مهارة من المهارات الاساسية المختارة ويتم تطبيق المنهج في يوم الاثنين الساعة 1.15 دقيقة بعد الظهر وفي يوم الأربعاء الساعة 8.50 دقيقة صباحاً من كل أسبوع وزمن الدرس 45 دقيقة.

### 10-3 التجربة الاستطلاعية للمنهج التعليمي.

بعد الانتهاء من إعداد المنهج التعليمي تم عمل تجربة استطلاعية على عينة نفس التجربة الاستطلاعية الأولى التي تكونت من (11) طالبة من مجتمع البحث يوم الاربعاء الموافق 2009/11/25 الساعة 8.50 دقيقة صباحاً لاجل تحديد الجرعة التعليمية المناسبة لافراد العينة، إذ تم تطبيق وحدات تعليمية خاصة

- ليلي زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص174-207.

- عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط1: (مصر، دار المعارف، 1982)، ص143-147.  
- موفق محمد عبدالمجيد؛ دليل مدرس التربية الرياضية في طرائق التدريس: (محافظة نينوى، مديرية اعداد المعلمين والاشراف الاقتصادي، 2005)، ص28-32.

- كامل عبدالمنعم، وديع ياسين محمد؛ الألعاب الصغيرة: (جامعة الموصل، مطابع التعليم العالي، 1981)، ص158-299.

- كمال عارف، سعد محسن؛ مصدر سبق ذكره، ص104-124.

بالمجموعة التجريبية وفق المنهج التعليمي المُعد للتأكد من مدى امكانية افراد عينة البحث وقدرتهم على استيعاب مفردات المنهج التعليمي التجريبي، كذلك ساهمت التجربة بمعرفة متوسط الزمن اللازم لتنفيذ الوحدات التعليمية.

### **11-3 إجراءات الميدانية**

#### **1-11-3 الاختبار القبلي**

تم إجراء الاختبارات القبلي لمجموعي البحث البالغ عددها (60) طالبة في يومي الأربعاء والخميس الموافق 2-2009/12/3 في الساعة 8.50 دقيقة صباحاً وفي ساحة مدرسة ثانوية آمنة بنت وهب للبنات، وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات، إذ تم شرح الاختبارات بصورة مفصلة إلى افراد العينة قبل إجراء الاختبار، وتم تطبيق الاختبار من قبل الباحثة حتى تتمكن العينة من فهمها وصحة تطبيقها وبعد ذلك تم تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد العينة وقام فريق العمل بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

#### **2-11-3 التجربة الرئيسية**

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2009/12/7 ولغاية 2010/1/11، إذ قامت مدرسة التربية الرياضية في المدرسة بتطبيق المنهج التعليمي الذي وضعته الباحثة وفق الاسس العلمية على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فكانت تطبق عليها المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية ومن قبل المُدرسة نفسها وتم ذلك بإشراف من قبل الباحثة وتم ضبط ايام التجربة ووقتها بالتعاون مع إدارة المدرسة.

#### **3-11-3 الاختبار البعدي الأول**

بعد اكتمال تطبيق المنهج التعليمي المُعد بالتجربة الرئيسية قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي الأول لمجموعتي البحث البالغ عددها (60) طالبة في يومي الاربعاء والخميس الموافق 13-14/1/2010 في الساعة 8.50 دقيقة صباحاً، وقد اتبعت الباحثة شروط إجراءات الاختبارات القبليّة نفسها، حيث المكان والادوات وطريقة التنفيذ بمساعدة فريق العمل المساعد.

### **3-11-4 إعادة التجربة الرئيسية**

بعد انقطاع دام (30) يوماً بسبب تأدية الطالبات لامتحانات نصف السنة وتمتعهنّ بالإجازة الربيعية المقررة، تم إعادة التعلم للمنهج التعليمي للمجموعة التجريبية بواقع (10) وحدات تعليمية ولمدة (5) أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع وهذا في الفصل الدراسي الثاني، إذ بدأ تنفيذ التجربة من يوم الثلاثاء الموافق 16/2/2010 ولغاية 23/3/2010 وقد حرصت الباحثة على تنفيذ إعادة المنهج بالطريقة نفسها المتبعة في التجربة الرئيسية، أما المجموعة الضابطة فكانت مستمرة بتطبيق المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية.

### **3-11-5 الاختبار البعدي الثاني**

بعد إعادة تنفيذ التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي الثاني في يومي الأحد والاثنين الموافق 28-29/3/2010 في الساعة 8.50 دقيقة صباحاً وذلك بتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي والبعدي الأول وبمساعدة فريق العمل المساعد، واعتمدت الباحثة على أحد أساليب

قياس التعلم لقياس الجهد المدخر لمعرفة أثر إعادة تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية وذلك باستخراج فرق الزمن أو النقاط (عدد المحاولات) بين الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني وكذلك استخراج نسبة الجهد المدخر لكل مهارة من المهارات الأساسية قيد البحث.

### **12-3 الوسائل الإحصائية**

لغرض معالجة البيانات إحصائياً، لجأت الباحثة إلى استخدام الوسائل

الإحصائية الآتية:-

1. الوسط الحسابي<sup>(1)</sup>

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

2. الانحراف المعياري<sup>(2)</sup>

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - \frac{\text{مج (س)}^2}{ن}}{ن}}$$

3. الوسيط<sup>(3)</sup>

$$\frac{ن}{2} ، \frac{ن}{2} + 1$$

4. معامل الالتواء<sup>(4)</sup>

$$ل = \frac{3(س - و)}{ع}$$

5. النسبة المئوية<sup>(5)</sup>

$$(\%) = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

6. قانون (ت) الاحصائي لعينتين مستقلتين متساويتين<sup>(1)</sup>

(1) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص 102.

(2) محمد عبدالحليم؛ الإحصاء والاستدلالي في العلوم التربوية والنفسية: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1986)، ص 195.

(3) عايد كريم الكنانة؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss: (النجف، دار الضياء، 2009)، ص 41.

(4) ممدوح عبد المنعم الكندري، عيسى عبدالله؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط 1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995)، ص 294-302.

5 وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ مصدر سبق ذكره، ص 71.

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{1-n}}}$$

7. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (2)

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج ص}) (\text{مج س})}{n}}{\sqrt{\left( \text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{n} \right) \left( \text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{n} \right)}}$$

8. اختبار (ت) الاحصائي لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين لعينتين متساويتين (3)

$$t = \frac{s_f}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{n(1-n)}}}$$

حيث  $s_f$  = الوسط الحسابي للفروق.

مج ح<sup>2</sup> = مجموعة مربعات انحرافات الفروق عند متوسط تلك الفروق.

ن = عدد الافراد.

9. قياس الجهد المدخر (4)

- 
- 1 وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي؛ المصدر نفسه، ص272.
  - 2 نزار الطالب، محمود السامرائي؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة، 1981)، ص82.
  - 3 سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الاحصاء، ط1: (جامعة الإسكندرية، مطبعة الاشعاع، 2002)، ص169.
  - (4) ممدوح عبدالمنعم، أحمد محمد مبارك الكندري؛ مصدر سبق ذكره، ص40.



عدد المحاولات (الزمن) للتعلم الأول - عدد المحاولات (الزمن) للتعلم الثاني

10. نسبة الجهد المدخر

$$100 \times \frac{\text{عدد المحاولات (الزمن) للتعلم الأول} - \text{عدد المحاولات (الزمن) للتعلم الثاني}}{\text{عدد المحاولات (الزمن) اللازم للتعلم الأول}} =$$

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وفق البيانات التي تم الحصول عليها قبل بدء المنهج التعليمي والبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي في اكتساب المهارات الأساسية المختارة بكرة اليد والبيانات التي تم الحصول عليها بعد إعادة تطبيق المنهج التعليمي مرة أخرى، وذلك بعد فترة راحة محددة، ومن خلال الاختبارات القبلية والبعديّة الأولى والثانية، ولغرض التعرف على حقيقة الفروق والتأكد من تأثير المنهج التعليمي المطبق على المجموعة التجريبية من عينة البحث.

تم وضع النتائج وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في جداول وأشكال بيانية من أجل تحليل المعلومات ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه، وهذا ما يؤكده (صالح العساف، 1995) إذ يقول "ان تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الاسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها"<sup>(1)</sup>.

(1) صالح حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض، مكتبة العبيكان، 1995) ،

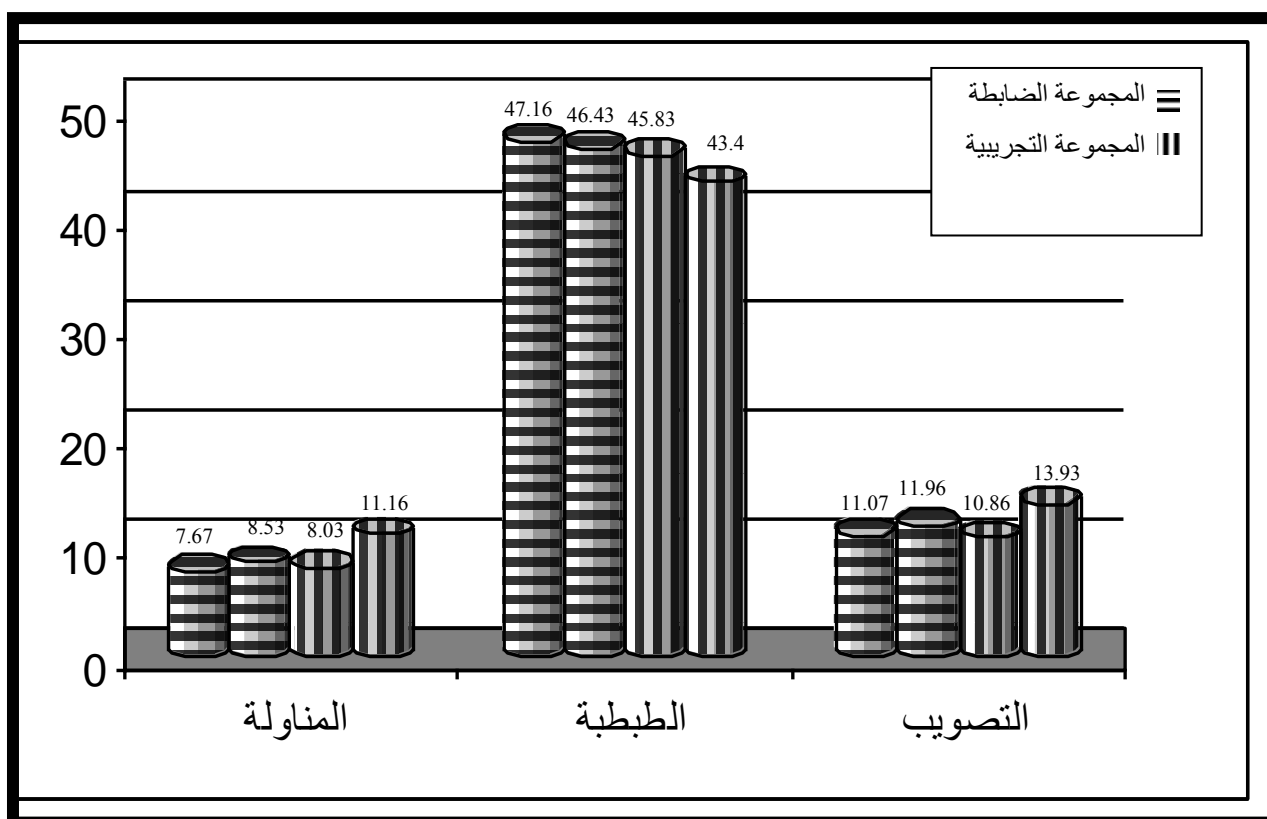
#### 1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

##### جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المهارية الأساسية المختارة.

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي الأول		س-ف	مج ح2ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
				س-	ع±	س-	ع±				
الضابطة التجريبية	المناولة	عدد المرات	30	7.67	1.95	8.53	1.96	0.86	7.468	9.28	معنوي
				8.03	1.79	11.16	0.93	3.13	15.686		
الضابطة التجريبية	الطبطة	ثا	30	47.16	8.53	46.43	9.28	0.73	87.876	2.3	معنوي
				45.83	8.37	43.4	7.34	2.43	179.367		
الضابطة التجريبية	التصويب	نقاط	30	11.07	1.71	11.96	1.88	0.9	8.7	9	معنوي
				10.86	1.62	13.93	1.73	3.07	5.867		

قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).



شكل (1)

يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة الضابطة والتجريبية

#### 1-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة

من النتائج المعروضة في جدول (7) والشكل (1) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (7.67) وبانحراف معياري مقداره (1.95) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول (8.53) وبانحراف معياري مقداره (1.96) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.28) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة الضابطة.

أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (8.03) وبانحراف معياري مقداره (1.79)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (11.16) وبانحراف معياري مقداره (0.93).  
فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (23.31) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) لذا يوجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة التجريبية.

#### **2-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبخة**

تشير نتائج جدول (7) والشكل (1)، ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (47.16) وبانحراف معياري مقداره (8.53) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول (46.43) وبانحراف معياري مقداره (9.28)، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.3) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوي في أداء مهارة الطبخة ولصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة الضابطة.

أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (45.83) وبانحراف معياري مقداره (8.37)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (43.4) وبانحراف معياري مقداره (7.34)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29)، لذا يوجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة التجريبية.

### 3-1-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب

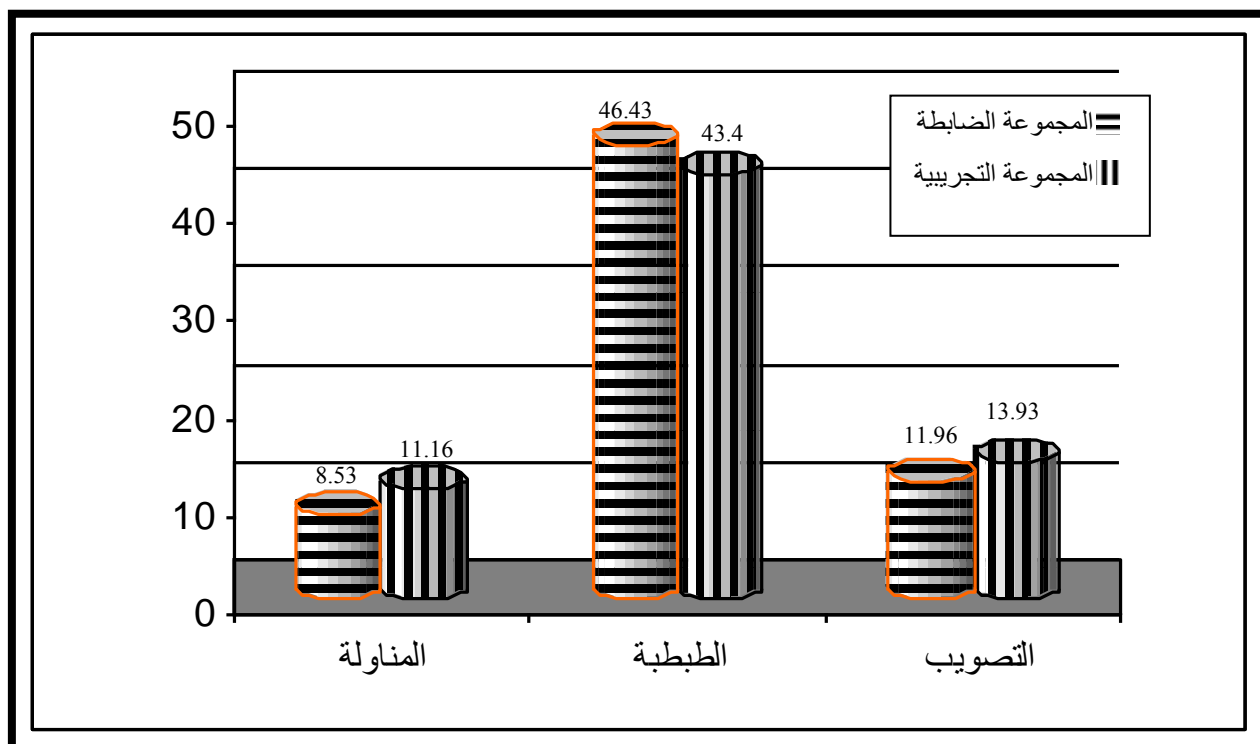
تشير البيانات في جدول (7) والشكل (1) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (11.07) وبانحراف معياري مقداره (1.71)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول (11.96) وبانحراف معياري مقداره (1.88) ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة الضابطة. اما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (10.86) وبانحراف معياري مقداره (1.62)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (13.93) وبانحراف معياري مقداره (1.73)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (37.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) ، لذا يوجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الأول للمجموعة التجريبية.

**2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية الأولى للمهارات الأساسية المختارة****للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.****جدول (8)**

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبار البعدي الأول للمجموعة الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		عدد العينة	التجريبية		عدد العينة	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		±ع	-س		±ع	-س			
المناولة	عدد المرات	1.96	8.53	30	0.93	11.16	30	6.53	معنوي
الطبطة	ثا	9.28	46.43		7.34	43.4		1.38	غير معنوي
التصويب	نقاط	1.88	11.96		1.73	13.93		4.15	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (1.671) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58).



شكل (2)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبار البعدي الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الأساسية.

#### 1-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة

من خلال عرض البيانات الإحصائية في جدول (8) للاختبارات البعدية الأولى للمجموعتين الضابطة والتجريبية والموضحة في الشكل (2) تبين ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (8.53) ، (1.96) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (11.16) ، (0.93) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.53) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.671) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58)، وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.



**2-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطة**

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (8) والشكل (2) للاختبارات البعدية الأولى للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تظهر ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (46.43)، (9.28) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (43.4)، (7.34). أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.38) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.671) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

**3-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب**

يبين الجدول (8) والشكل (2) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي الأول للمجموعة الضابطة (11.96)، (1.88)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي الأول للمجموعة التجريبية (13.93)، (1.73). أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (4.15) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.671) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

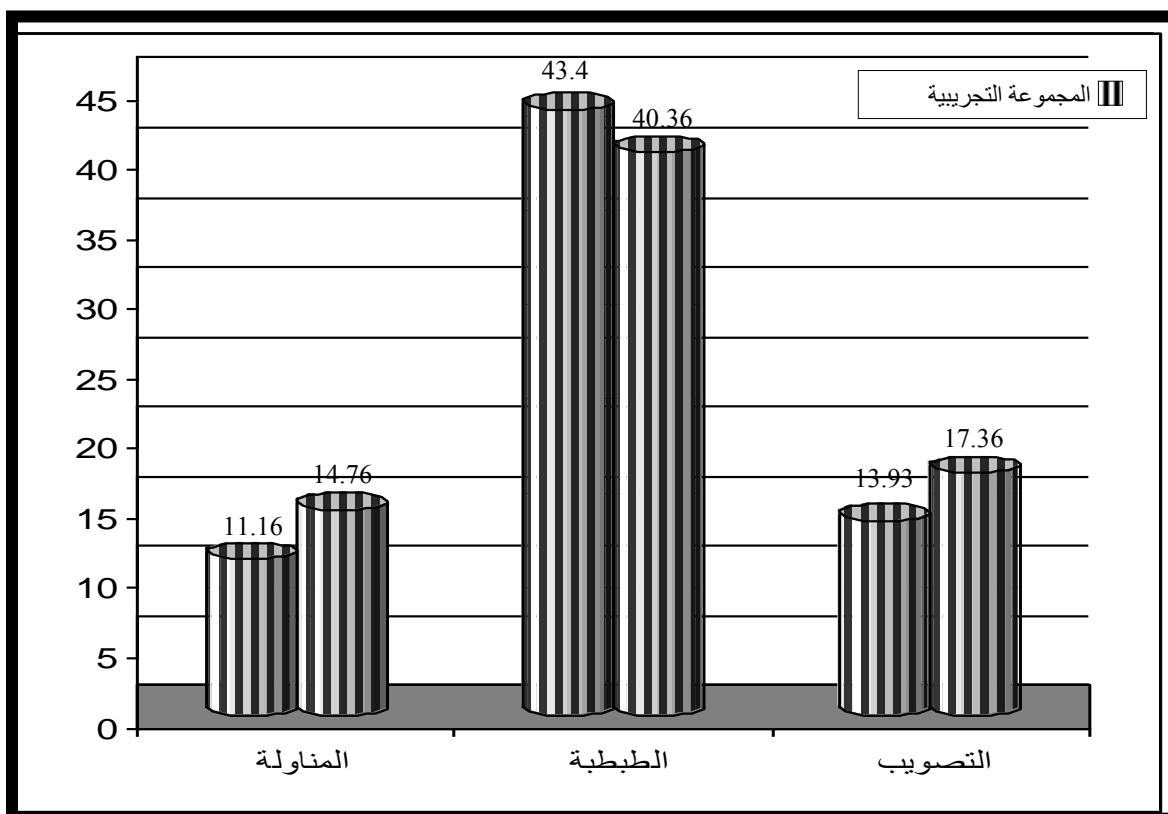
### 3-4 عرض نتائج الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية وتحليلها.

#### جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمجموعة التجريبية للمهارات الأساسية.

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار البعدي الأول		الاختبار البعدي الثاني		س-ف	مج ح2ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
				س-	ع±	س-	ع±				
التجريبية	المناولة	عدد المرات	30	11.16	0.93	14.76	3.21	3.6	7.896	37.79	معنوي
التجريبية	الطبطة	ثا		43.4	7.34	40.36	4.89	3.04	56.167	11.96	معنوي
التجريبية	التصويب	نقاط		13.93	1.73	17.36	1.30	3.43	9.367	33.06	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (1.699) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).



شكل (3)

يوضح الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.

#### 1-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة المناولة

من النتائج المعروضة في الجدول (9) والشكل (3) تظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (11.16) وانحراف معياري قدره (0.93)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الثاني (14.76) وانحراف معياري قدره (3.21)، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (37.79) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الثاني.

**2-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الطبطة**

من النتائج المعروضة في الجدول (9) والشكل (3) تظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (43.4) وبانحراف معياري قدره (7.34)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الثاني (40.36) وبانحراف معياري قدره (4.89)، اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (11.96)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الثاني للمجموعة التجريبية.

**3-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة التصويب**

من النتائج المعروضة في الجدول (9) والموضحة في الشكل (3) يظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الأول (13.93) وبانحراف معياري قدره (1.73)، بينما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الثاني (17.36) وبانحراف معياري قدره (1.30) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (33.06) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الثاني للمجموعة التجريبية.

**4-4 عرض نتائج قياس الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة****للمجموعة التجريبية وتحليلها**

لكي تتعرف الباحثة على مقدار الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية، استخدمت معادلة قياس الجهد المدخر وكما موضح في الجدول (10).

## جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني والجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	الاختبار البعدي الأول	الاختبار البعدي الثاني	الجهد المدخر الفرق بين الاختبارين
المناولة	11.16	14.76	3.6 عدد المرات
الطبطة	43.4	40.36	3.04 ثا
التصويب	13.93	17.36	3.43 نقاط

يتبين من الجدول (10) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الأول في اختبار مهارة المناولة (11.16) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الثاني (14.76)، اما الفرق بين نتائج الاختبارين فتمثل الجهد المدخر فكانت (3.6) مرة.

اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الأول في اختبار مهارة الطبطة (43.4)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الثاني (40.36)، وكان الجهد المدخر بين الاختبارين (3.04) ثا.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الأول في اختبار مهارة التصويب (13.93) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي الثاني (17.36)، وكان الجهد المدخر بين الاختبارين (3.43) نقطة.

ولغرض استخراج نسبة الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة، استخدمت الباحثة معادلة النسبة المئوية لقياس الجهد المدخر، وكما مبين في الجدول (11).

## جدول (11)

يبين نسبة الجهد المدخر في أداء المهارات الأساسية المختارة بكرة اليد للمجموعة التجريبية.

الاختبارات المهارية	نسبة الجهد المدخر
المناولة	32.26%
الطبطة	7%
التصويب	24.62%

يتبين من الجدول (11) ان إعادة التعلم قد حقق نسباً متفاوتة في الجهد المدخر وفقاً لنوع المهارة ودرجة صعوبتها.

إذ تبين ان نسبة الجهد المدخر لمهارة المناولة ومهارة التصويب (32.26%)، (24.62%) كانت عالية نتيجة اكتساب المهارة وتحسن الأداء من تأثير المتغير المستقل الأول، وان الاستمرار بالممارسة والتكرار، نتيجة إعادة التعلم المنهج التعليمي قد حقق تأثيراً واضحاً في أداء المجموعة التجريبية.

اما مهارة الطبطة، فكانت نسبة الجهد المدخر (7%)، وذلك بسبب تميز المهارة بصعوبة الأداء وحاجتها لتوافق عضلي عصبي فضلاً عن توافر عناصر اللياقة البدنية.

**5-4 مناقشة النتائج****1-5-4 مناقشة تأثير المنهج التعليمي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة****اليد**

يتضح من خلال عرض وتحليل النتائج المعروضة في الجدول (7) والشكل (1) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يؤكد الفرضية الأولى للبحث.

وعلى الرغم من معنوية الفروق، ترى الباحثة ان اكتساب المهارات الأساسية المختارة للمجموعة الضابطة بشكل بسيط لا يرضي الطموح لذلك تعزو الباحثة السبب في ذلك إلى:

- ان اختيار التمرينات كانت بالطريقة العشوائية والمختارة بأسلوب غير علمي مدروس، وبالتالي لم تؤد فاعليتها في اكتساب المهارات الأساسية المختارة، وهذا ما بينته نتائج الاختبارات، إذ ظهر تطور بسيط لذلك يجب العناية باختيار التمرينات المناسبة لرفع مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات وبشكل أكثر فعالية، ويؤكد ذلك (سليمان علي ، 1983) "ان اختيار التمرين له أهمية كبيرة، إذ انه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية"<sup>(1)</sup>.

- عدم استثمار الادوات المتوفرة في المدرسة، والتي تساعد على تحسين أداء المهارات الأساسية المختارة من قبل الطالبات، ويؤكد ذلك (عبد الحميد شرف، 1996) إلى ان "الادوات والاجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية"<sup>(2)</sup>.

- عدم ملائمة الطريقة والاسلوب المستخدم للمرحلة العمرية للطالبات وقدراتهن، مما لم يساعد على سرعة اكتساب المهارات أثناء التعلم، فضلاً عن ان الطريقة التقليدية المستخدمة لا تعطي الاهمية المتكافئة لجميع المهارات الأساسية المختارة، مما يؤثر على اكتسابها، إذ يرى (Ian word, 1983) "ان الطرائق التدريسية يجب ان تكون ملائمة لاعمار الطلاب

(1) سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983)، ص28.

(2) عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر،

1996)، ص90.

وقدراتهم العقلية والبدنية فضلاً عن الظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة<sup>(1)</sup>.

اما المجموعة التجريبية ومن خلال عرض وتحليل النتائج المعروضة في الجدول (7) والشكل (1) تبين ان هناك فروق معنوية عالية بعد تطبيق المنهج التعليمي المعد عليها لذلك تعزو الباحثة هذه النتائج إلى:

- استخدام الباحثة تمارينات بدنية ملائمة للمرحلة العمرية للطالبات ومنها تمارينات ثلاثية باستخدام كرات السلة مستهدفة تنمية المجاميع العضلية وبصورة خاصة عضلات الذراعين والكتفين والجذع لاهميتها في زيادة سرعة اكتساب المهارات الأساسية المختارة، إذ يشير (بسطويسي والسامرائي، 1984) إلى "ان القوة العضلية أول عنصر بدني من حيث الاهمية الأمر الذي يدعو إلى تتميتها في المجال المدرسي وان تكون القوة العضلية العامة ضمن المنهج لكل وحدة من وحدات دروس التربية الرياضية"<sup>(2)</sup>.
- ان الادوات المستخدمة لممارسة اللعبة على وفق الفئة العمرية، أدت إلى رفع كفاءة الأداء الحركي للطالبات، كذلك استخدام الادوات الصغيرة والبديلة في الألعاب والتمارين تسهم في زيادة الحماس والاقبال على الممارسة والاداء، إذ يؤكد (عباس السامرائي، 1991) "ان استخدام الادوات في دروس التربية الرياضية عامل مهم في إكثار نواحي النشاط البدني من الدرس ومساعدتها في تنمية الاحساس الحركي ورفع كفاءة الأداء الحركي للطلبة"<sup>(3)</sup>.
- احتواء المنهج على تمارينات في القسم الرئيسي من الدرس تهدف إلى اكتساب المهارات بصورة مشوقة بعيدة عن الملل والرتابة، وتثير روح التنافس بين

(1) Ian Ward ; **physical Education in Elementary school in England:** (Cultrnal company London, 1984), pp.92.

(2) بسطويسي أحمد ، عباس السامرائي ؛ **مصدر سبق ذكره**، 1984، ص249.

(3) عباس السامرائي، عبدالكريم السامرائي ؛ **كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية:** (البصرة،

دار الحكمة، 1991)، ص50-51.



الطالبات مما يؤدي إلى التحسن في أداء المهارات الأساسية المختارة، وهذا جاء متفقاً مع ما أشار إليه (محمد جميل، 1993) "ان استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب"<sup>(1)</sup>.

ويتضح من خلال النتائج المعروضة وتحليلها في جدول (8) وفي الشكل (2) والخاصة بالبيانات لمقارنة الاختبار البعدي الأول بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية المختارة، ترى الباحثة وجود فروق معنوية للمهارات الأساسية المختارة ولصالح المجموعة التجريبية، لذلك تعزو الباحثة هذه النتائج إلى:

- تطبيق المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية بشكل علمي صحيح متدرج من السهل إلى الصعب، له دور فعال في اكتساب المهارات الأساسية المختارة، إذ ترى (فاتن إسماعيل، 2000) بأنه "يجب اتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدام وتنظيم تمارينات التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط في تأثيره في التعلم، فلا بد من عدم إضاعة الوقت"<sup>(2)</sup>.

- احتواء المنهج التعليمي المطبق على تمارينات منظمة والعب هادفة تم اختيارها بما يخدم القسم الرئيسي من الدرس، وكما يؤكد (سعد محسن، 1997) نقلاً عن (البيك)، إذ يقول "ان اساس الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب الرياضي ومنها كرة اليد هو الاهتمام بالاعداد البدني الشامل الذي يتشكل من الإعداد العام والخاص"<sup>(3)</sup>. وكذلك "ان الألعاب الصغيرة تحتل مكاناً مرموقاً في حصة التعلم الخاصة بالمرحلة الأولى لكرة

(1) محمد جميل ؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجيل، 1993)، ص155.

(2) فاتن إسماعيل العزاوي ؛ أثر تداخل اساليب التمارينات في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص19.

(3) سعد محسن ؛ تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالفقز عالياً بكرة اليد: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997)، ص2.

اليد، فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال اعداد المهارات الحركية الأساسية<sup>(1)</sup>.

- ان التعلم عن طريق تمارينات مشابهة لحالة اللعب أو تمارينات من حالة لعب، أمر يبعث السرور والمتعة لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية ويخلق عندهن الدافعية، لزيادة التعلم بهذه الطريقة، إذ يرى (عبدالعاطي محمد أحمد ، 1996) "ان التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الامتاع عن طريق ذلك سيكون العائد نضجاً حركياً ومهارياً متميزاً"<sup>(2)</sup>. مما يجعل دور الطالبة خلال الدرس ايجابياً في استغلال مهاراتها وقدراتها والتفاعل مع الدرس في جو من التشويق والمنافسة الجادة، وبضيف (مكارم حلمي وآخرون، 2000) "ان استخدام التمارينات والالعاب في درس التربية الرياضية، يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، وانها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة"<sup>(3)</sup>.

#### **2-5-4 مناقشة تأثير إعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية**

##### **بكرة اليد وادخار جهد تعلمها**

يتضح من خلال عرض وتحليل النتائج المعروضة في الجدول (9) والشكل (3) للمقارنة بين الاختبارين البعدي الأول والبعدي الثاني للمهارات الأساسية

(1) جيرد لانجهوف، يتواندرت؛ كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ترجمة: كامل عبدالحמיד ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978)، ص332.

(2) عبدالعاطي محمد أحمد ؛ مصدر سبق ذكره، ص34.

(3) مكارم حلمي وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)، ص125.

المختارة للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي الثاني للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ان اسباب ذلك

- استخدام أسلوب إعادة التعلم للمنهج التعليمي على المجموعة التجريبية، ساهم في تحسن وتطوير اكتساب المهارات الأساسية المختارة، من خلال منح الطالبة الوقت الأكثر للممارسة والتكرار، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شمت، 2000) "ان من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع"<sup>(1)</sup>.

- احتواء المنهج على تمارين توافقية مع زيادة عدد المحاولات التكرارية لها ساعد على اكتساب المهارات الأساسية، إذ يؤكد (ياسر محمد حسن، 1997) "يجب ان تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب افضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل إنجاز، ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات"<sup>(2)</sup>.

- التأثير الايجابي لعملية إعادة التعلم ساعدت الطالبات على أداء المهارات الأساسية المختارة بجهد بدني وعقلي أقل وبشكل أكثر اقتصادية من حيث انخفاض الجهد وتقليل الفترة الزمنية لأداء المهارات، ويؤكد ذلك (نبيل محمود، 2004) نقلاً عن وجيه محجوب إذ "ان الاستمرار في محاولات التعلم تؤدي إلى حدوث تعلم مضاف يتمثل في انخفاض الجهد"<sup>(3)</sup>.

وتحقيقاً لاهداف البحث ولمعرفة الجهد المدخر، قامت الباحثة باستخدام

معادلة قياس الجهد المدخر وكما موضح في الجدول (10).

(1) Schmidt Arichord and Craig; **Motor Learning and performance**: (Senond edition, human kinetiscs, 2000,pp.206.

(2) ياسر محمد حسن دبور؛ **مصدر سبق ذكره**، ص 22.

(3) نبيل محمود شاكر؛ (2004)، **مصدر سبق ذكره**، ص 119.

وترى الباحثة ان إعادة التعلم قد حققت جهداً مدخراً في اكتساب المهارات الأساسية المختارة، وقد استخرجت الباحثة نسبة الجهد المدخر لكل مهارة باستخدام معادلة النسبة المئوية لقياس الجهد المدخر، وكما موضح في الجدول (11).  
نلاحظ ان إعادة التعلم قد حققت نسباً متفاوتة في الجهد المدخر وفقاً لنوع المهارة وصعوبتها.

ترى الباحثة انه على الرغم من تفاوت نسب ادخار الجهد بين المهارات الأساسية المختارة، لكن تأثير إعادة التعلم كان واضحاً في تحسن الأداء المهاري للمجموعة التجريبية، وهذا ما أكده (وجيه محبوب، 1987) "ان الحركة تتطور بالتكرار المنتظم والمستمر للتمرين، نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية"<sup>(1)</sup>.

من خلال هذه النتائج المعنوية التي توصلت إليها الباحثة فإن أسلوب إعادة التعلم قد حقق اغراضه في اكتساب المهارات الأساسية المختارة بكرة اليد وظهرت فائدته من خلال اقتصاد الجهد المبذول وقلة الوقت المحاولة عند الأداء وبالتالي حقق جهداً مدخراً من خلال هذا الأسلوب في أداء المهارات الأساسية المختارة وبذلك تكون نتائج البحث حققت فروض البحث التي وضعتها الباحثة.

(1) ووجيه محبوب؛ علم الحركة والتطور الحركي للإنسان من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2: (جامعة

**5- الاستنتاجات والتوصيات****1-5 الاستنتاجات**

في ضوء نتائج البحث التي توصلت إليها الباحثة، استنتجت ما يأتي:

1. حقق المنهج التعليمي مستوى أفضل في اكتساب بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد من الطريقة التقليدية المتبعة في التعلم، وكان ذا تأثير إيجابي في تطوير المهارات.
2. ملائمة التمرينات المستخدمة لأعمار الطالبات وتطبيقها بشكل صحيح فضلاً عن التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المشابهة للعب ساعد كثيراً في عملية اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
3. استثمار وقت الدرس في الوحدة التعليمية من خلال استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات البديلة المتوافرة، أدى إلى تحسن الأداء الحركي للطالبة بشكل أفضل.
4. ان ادخار الجهد من خلال إعادة التعلم وفرّ كثيراً من الوقت والجهد البدني مما أدى إلى انخفاض الشعور بالتعب وتعلم المهارات بشكل أكثر اقتصادية.

**2-5 التوصيات**

- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يأتي:
1. استخدام المنهج التعليمي المُعد لتعلم المهارات الأخرى وذلك لتأثيره الإيجابي في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
  2. ضرورة اختيار التمرينات في المنهج التعليمي وفق الأسس العلمية من حيث المرحلة العمرية والجنس لأهميتهما في تسريع عملية التعلم.
  3. التأكيد على مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد في عملية التعلم وأداء التمرينات.
  4. اعتماد أسلوب إعادة التعلم لتحسين الأداء وادخار الجهد في تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.
  5. ضرورة تغيير المناهج التعليمية التقليدية ووضع مناهج تعليمية حديثة للارتقاء بالعملية التعليمية بما يتناسب مع التطور العلمي.

## المصادر العربية

### القرآن الكريم

- إبراهيم أحمد سلامة ؛ علم الحركة والتدريب الرياضي: (بور سعيد، دار القومي للطباعة، 1996).
- أحمد عربي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: (البيبا، دار المطبوعات، 1988).
- أحمد مهدي صالح؛ منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد وعلاقته بموقع الضبط لطلاب الصف الأول متوسط: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2004).
- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- أكرم زكي خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1997).
- أنا أسكارود يموبا ؛ موسوعة التمارين التطبيقية للاعبين الرياضية كافة، ترجمة: هاشم ياسر حسن ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008).
- بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات الحركة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- بسطويسي أحمد بسطويسي، عباس أحمد السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (جامعة بغداد، مطبعة جامعة الموصل، 1984).
- جمهورية العراق، وزارة التربية ؛ منهاج الدراسة المتوسطة، ط1: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1991).
- جبر لانجهوف؛ كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ترجمة: كمال عبد الحميد ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).

- ديو يولد. ت. فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد شبل نوفل وآخرون: (القاهرة، مطابع سجل العرب، 1977).
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 1996).
- ريسان خريبط مجيد ؛ منهاج البحث في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة ، 1988).
- سامر يوسف متعب؛ تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصريف الحركي للاشبال: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000).
- سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء، ط1: (جامعة الإسكندرية، مطبعة الإشعاع، 2002).
- سعد محسن؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).
- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983).
- صالح محمد علي ؛ سيكولوجية التنشئة الاجتماعية: (عمان، دار المسيرة للنشر، 1998).
- ضياء الخياط، عبدالكريم قاسم غزال؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- ضياء الخياط ، نوفل محمد؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).



- عايد كريم الكناني؛ مقدمة في الاحصاء والتطبيقات SPSS، ط1: (النجف، دار الضياء، 2009).
- عباس السامرائي، عبدالكريم السامرائي؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية: (البصرة، دار الحكمة، 1991).
- عبدالحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1996).
- عبدالعاطي محمد أحمد؛ كرة اليد للناشئين: (عجمان، مطبعة العامري، 1996).
- عبدالوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية: (بغداد، دار الكتب، 2008).
- عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط6: (مصر، دار المعارف، 1982).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004).
- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبدالعال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب، ط1: (مصر، جامعة الزقازيق، 2007).
- فائق إسماعيل العزاوي؛ أثر تداخل أساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1: (جامعة ديالى، مطبعة المتنبي، 2007).
- فؤاد توفيق السامرائي؛ المبادئ الأساسية لكرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987):.

- قاسم المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).
- كامل عبدالمنعم ، وديع ياسين محمد ؛ الألعاب الصغيرة: (جامعة الموصل، مطابع التعليم العالي، 1981).
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (الجامعة الاردنية، 2004).
- كمال عارف، سعد محسن ؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد الحديثة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط2: (جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة، 1987).
- ليلى زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد جميل عبدالقادر ؛ التربية الرياضية الحديثة: (بيروت، دار الجيل، 1993).
- محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
- محمد خالد، ياسر محمد ؛ الهجوم في كرة اليد: (جامعة الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995).

- محمد رمضان علام، يحيى ثابت يحيى ؛ تحليل المضمون لأهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسي: (بحث منشور، جامع أسيوط، كلية التربية الرياضية، 2007).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبدالمنعم ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد عبدالحليم ؛ الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم التربوية والنفسية: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1986).
- محمد عبدالغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم، 1987).
- محيي الدين توك، يوسف قطامي، عبدالرحمن عدس ؛ اسس علم النفس التربوي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير): (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- مكارم حلمي وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).

- ممدوح عبدالمنعم ، أحمد محمد الكندري؛ سيكولوجيا التعلم وانماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية : (الكويت، مكتبة الفلاح، 1992).
- ممدوح عبدالمنعم ، عيسى عبدالله ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط1: (بيروت، مكتبة الفلاح، 1995).
- موفق محمد عبدالمجيد ؛ دليل مدرس التربية الرياضية في طرائق التدريس: (محافظة نينوى، مديرية اعداد المعلمين والإشراف الاختصاصي، 2005).
- ناهدة الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1: (العراق، النجف، دار الضياء للطباعة، 2008).
- نبيل محمود شاكر؛ أثر إعادة التعلم في ادخار جهد تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة: (بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم: (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2005).
- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة، ط1: (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2007).
- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي، ط2: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2000).
- نزار الطالب، محمود السامرائي؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، 1981).
- نوري الشوك، رافع الكبيسي ؛ دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة، 2000).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مطبعة العادل، 2000).

- وجيه محبوب؛ علم الحركة والتطور الحركي للانسان من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2: (جامعة بغداد، 1987).
- وجيه محبوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 1989).
- وديع ياسين التكريتي؛ حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- ياسر محمد حسن دبور؛ كرة اليد الحديثة: (مصر، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1996).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة، 2002).

- Gates, A.E, **Educational psychology**: (New York, Macmillan, 1972).
- Ian Word; **Physical Education in Elementary School in England**: (Cultural Company, London, 1984).
- Magill, A Richard; **motor learning** , Boston, McGraw: Hill, fifth addiction, 1998.
- Keven Hardman; **Teaching Physical Education and Sport in Secondary School**; (pengen Book, London, 1984).
- Riordan, J **soviet sport**. Printed in Great Britain by comelot press – Itd south an pton, 1980.
- Schmidt, A. Richard: **motor learning & performance**, Human Kentics, 1991.
- Schmidt, A. Richard, craig a.wrisbery: (motor learnig and performance. Second Edition, Human Kentics, 2000.

#### مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- [http://www.badnia-net/vb/show\\_thread-php?t=2483](http://www.badnia-net/vb/show_thread-php?t=2483).
- <http://www.iraqa cad-org/lib/samia5.htm>.

## ملحق (1)

## بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان تحديد الاختبارات الأنسب لقياس المهارات الأساسية قيد البحث  
استمارة / استبانة

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

تنوي الباحثة إجراء البحث الموسوم (تأثير منهج تعليمي وإعادة  
التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد  
تعليمها) لطالبات الصف الأول متوسط، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة  
والكفاءة العلمية، لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرشحة  
والمرفقة طياً، ووضع علامة (√) امام الاختبار الذي ترونه مناسباً لكل  
مهارة من المهارات الأساسية بكرة اليد قيد البحث ويمكنكم إضافة أي  
اختبار ترونه مناسباً.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير الحركة الرياضية المدرسية..

مع الشكر والتقدير.

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثة

جنان محمد نوروز

الملاحظات	غير ملائم	ملائم	الهدف من الاختبار	اسم الاختبار	المهارة
			قياس سرعة المناولة واستلام الكرة على الحائط زمن الأداء (30ثا).	1. اختبار سرعة المناولة واستلام الكرة	المناولة والتسلم
			قياس التوافق وسرعة ودقة التميرير الكرياجي على الحائط زمن الأداء (30ثا)	2. اختبار التميرير الكرياجي.	
			قياس التوافق وسرعة ودقة التميرير الكرياجي على الحائطين زمن الأداء (30ثا).	3. اختبار التميرير الكرياجي على الحائطين.	
			قياس مهارة الطبطبة من خلال الدوران حول ملعب ابعاده (14×26)م ويحسب زمن الأداء.	1. اختبار الطبطبة المستمرة للكرة.	الطبطبة
			قياس مهارة الطبطبة.	2. اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة (30م).	
			قياس مهارة الطبطبة.	3. اختبار الطبطبة المستمرة في اتجاهات متعددة.	
			قياس دقة التصويب.	1. اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (6م)	التصويب
			قياس دقة التصويب	2. اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (7) م.	
			قياس دقة التصويب من الثبات	3. اختبار دقة التصويب على المرمى من الثبات من مسافة (7)م.	



## الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء.

### اختبار قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

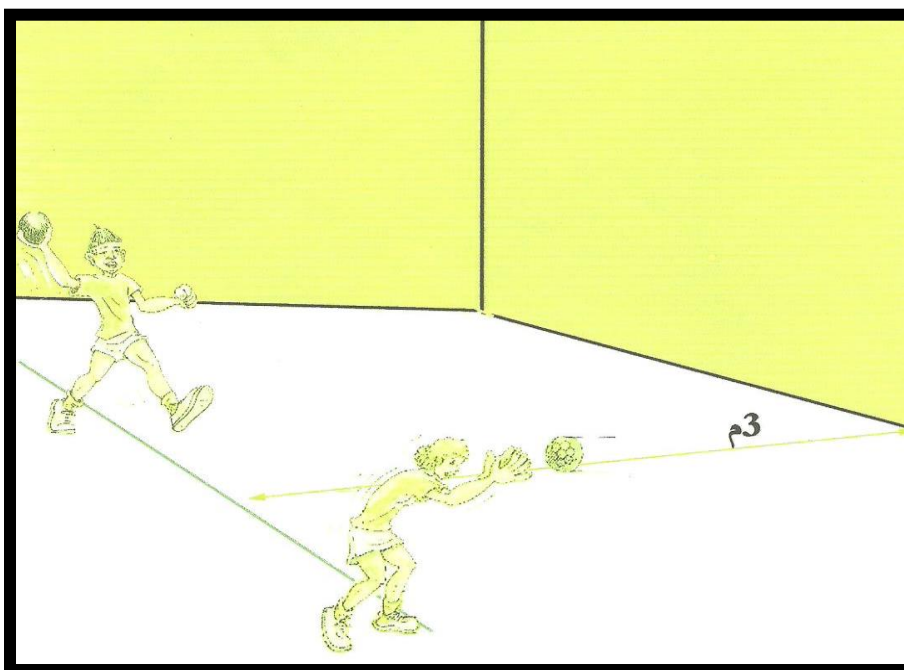
الأدوات المستخدمة : كرة يد، ساعة الكترونية عدد (2)، حائط مستوي.

#### طريقة الأداء:

تقف الطالبة على بعد (3) متر عن الحائط وعند الاشارة تقوم بتمرير الكرة على الحائط

واستمرار لاكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30)ثا كما في الشكل (5).

#### التسجيل:



تحسب  
عدد  
التمريرات  
في  
الزمن  
المحدد  
(تحسب  
عدد  
مرات  
استلام  
الكرة).

(1) ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (البصرة، مطابع التعليم

شكل (5)

### اختبار الطبطة المستمرة للكرة<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الطبطة.

الأدوات المستخدمة : كرة اليد، ساعة إيقاف، ملعب (14×26)م.

طريقة الأداء:

تقف الطالبة في أحد اركان الملعب (14×26)م، وتقوم بطبطة الكرة بإحدى

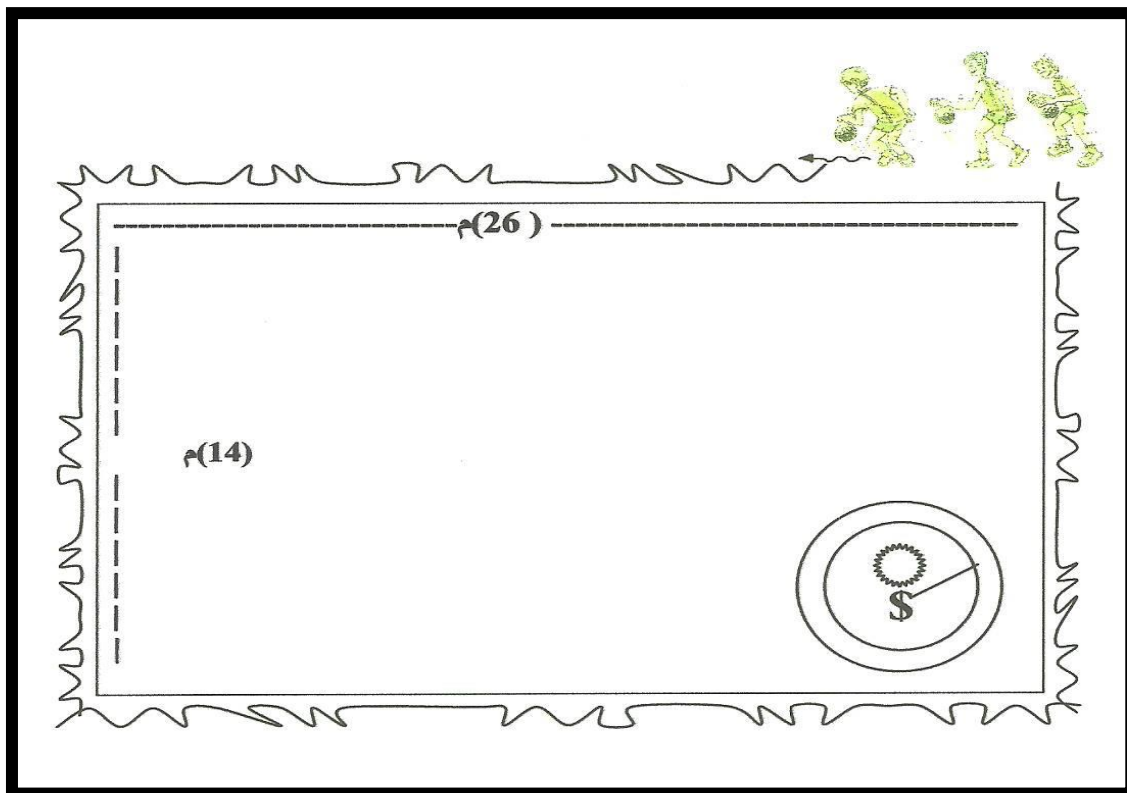
اليدين باستمرار، مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة كما في الشكل (6).

---

(1) ضياء الخياط، نوفل الحيايلى؛ مصدر سبق ذكره، 2001، ص502.

## التسجيل:

يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب.



شكل (6)

### اختبار قياس دقة التصويب<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، مرمى يد مرسوم على حائط (2×3) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات؛ لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (6) م عن المرمى كما في الشكل (7).

طريقة الأداء:

تقوم الطالبة بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي:  
 - إصابة المستطيلات (1، 3، 7، 9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (100×60) سم تنال اربع درجات.

(1) ضياء الخياط، عبدالكريم قاسم؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 352.

- إصابة المستطيلين (2،8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (100×60) سم تنال ثلاث درجات.
- إصابة المستطيلين (4،6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (100×80) سم تنال درجتين.
- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (100×80) سم تنال درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج ذلك تنال صفراً.
- تؤدي كل طالبة عشرة رميات ولكل طالبة محاولة واحدة فقط.

3	2	1
4	5	6
9	8	7

شكل (7)

## معلق (2)

## بسم الله الرحمن الرحيم

## استبيان تقويم مفردات المنهج التعليمي

## استبيان/ مفردات المنهج التعليمي

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

تنوي الباحثة إجراء البحث الموسوم (تأثير منهج تعليمي وإعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وادخار جهد تعليمها) على عينة من طالبات الصف الأول المتوسط. ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على المنهج المرفق طياً من حيث صلاحيته وملائمته لمستوى العينة وإبداء ملاحظاتكم العليمة القيمة مع التقدير. شاكرين تعاونكم معنا.. خدمة لتطوير الحركة الرياضية المدرسية.

ملاحظة:

ت	اجزاء الدرس	الوقت	المفردات
---	-------------	-------	----------

1. فترة تطبيق المنهج خمسة أسابيع وبواقع (2) حصة في الاسبوع ومن ثم اعطاء فترة راحة لمدة (30) يوماً وبعد ذلك إعادة تطبيق المنهج السابق ولمدة خمسة اسابيع وعلى العينة نفسها.

2. المهارات الأساسية التي تضمنها المنهج التعليمي بحسب مفردات منهاج وزارة التربية.

أ. المناولة من فوق مستوى الكتف.

ب. الطبطبة.

ج. التصويب من فوق مستوى الكتف.

3. ضع علامة (√) امام الاختبار الذي تراه مناسباً ويمكن اضافة أي ملاحظات لم يرد ذكرها.

: اسم الخبير

: اللقب العلمي

: الاختصاص

: التوقيع

: الجامعة/الكلية

الباحثة

جنان محمد نوروز

	15د	القسم الاعدادي ويشمل	1
تنظيم الطالبات	3د	المقدمة	
تمريبات السير والهرولة	4د	الاحماء العام	
-تمريبات بنائية بدون أدوات. -تمريبات بنائية باستخدام كرات السلة.	8د	الاحماء الخاص	
	25د	القسم الرئيسي	2
شرح وعرض المهارة الأساسية	10د	النشاط التعليمي	
تطبيق المهارة من خلال التمرينات الخاصة بها.	15د	النشاط التطبيقي	
لعبة صغيرة تروحية تخدم المهارة المراد تعلمها، تمرين ارتقاء الانصراف.	5د	القسم الختامي	3

### مفردات المنهج التعليمي

#### الإحماء العام

#### تمارين بدنية عامة

**أولاً: تمرينات من السير:**

1. (وقوف) السير إلى الامام بدائرة.
2. (وقوف على الامشاط) السير إلى الامام مع رفع الذراعين عالياً.
3. (الوقوف على الكعبين) السير إلى الامام مع رفع الذراعين جانباً.
4. (الوقوف) السير مع الدوران ذراع اليسار ثم اليمين ثم دوران الذراعين اماماً - خلفاً.
5. (الوقوف) السير إلى الجانب مع تقاطع الرجلين مرة اماماً ومرة أخرى خلفاً بالتناوب.
6. (الوقوف) السير إلى الامام مع تحريك الذراعين إلى الامام وإلى الجانب وإلى الاعلى ثم خفضها إلى الاسفل.
7. (الوقوف) السير إلى الامام مع فتل الجذع إلى الجانبين بالتعاقب.
8. (الوقوف) السير إلى الامام مع الصفيق أعلى الجسم وامام الجسم وخلف الجسم ثم خفض الذراعين.
9. (الوقوف) السير إلى الامام مع تدوير الكتفين إلى الامام والخلف بعد تثبيت الذراعين على الكتف.
10. (الوقوف) السير إلى الامام مع تبادل قذف الرجلين اماماً للتصفيق أسفل الفخذين.

**ثانياً: تمرينات من الهرولة:**

1. (الوقوف) هرولة اعتيادية إلى الامام.
2. (الوقوف) الهرولة مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل.
3. (الوقوف) الهرولة مع تبادل ثني الركبتين إلى الخلف.
4. (الوقوف) الهرولة الجانبية مع تقاطع الرجلين مرة اماماً ومرة خلفاً.

5. (الوقوف) الهرولة مع تحريك الذراعين إلى الامام والى الجانب والى الخلف ثم خفضهما.
6. (الوقوف) الهرولة إلى الخلف.
7. (الوقوف) الهرولة إلى الامام بخطوات واسعة.
8. (الوقوف) الهرولة إلى الامام وعند الاشارة الوثب عالياً.
9. (الوقوف) الهرولة إلى الامام وعند الاشارة الهرولة عكس الاتجاه.
10. (الوقوف) الهرولة إلى الامام مع تقاطع الذراعين امام الجسم بالتعاقب.



## تمارين بنائية اساسية

### أولاً: تمارين الذراعين:

1. (الوقوف - فتحاً) رفع الذراعين أماماً - عالياً - جانباً (4 عدات).
2. (الوقوف - فتحاً) رفع الذراعين إلى الجانب والتصفيق عالياً (2 عدات).
3. (الوقوف - انثناء عرضاً) ضغط العضدين إلى الخلف مرتين ثم مد الذراعين إلى الجانب والتصفيق إلى الامام (6 عدات).
4. (الوقوف - انثناء) مد الذراعين جانباً بالتبادل (4 عدات).
5. (الوقوف) ضغط العضدين إلى الخلف ثم رفع الذراع اليمنى للأعلى واليسرى للأسفل مع الضغط خلفاً (4 عدات).
6. (الوقوف - انثناء عرضاً) دوران العضدين أماماً 4 مرات ثم خلفاً 4 مرات.
7. (الوقوف) دوران الذراعين بالتبادل كالتحريك أماماً وخلفاً (تمرين حر).

### ثانياً: تمارين الجذع:

1. (الوقوف فتحاً - تخصر) ثني الجذع اماماً وضغطه بالوضع 3 مرات وبالعدة الرابعة مده عالياً (4 عدات).
2. (الوقوف فتحاً - تخصر) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات).
3. (الوقوف - انثناء عرضاً) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب مع مد الذراعين جانباً (6 عدات).
4. (الوقوف - الذراعان جانباً) ثني و قتل الجذع اماماً أسفل للمس القدم بالذراع المعاكسة بالتبادل (4 عدات).
5. الجلوس الطويل - الذراعان عالياً) ثني الجذع اماماً وضغطه بالوضع 3 مرات وبالعدة الرابعة مده عالياً (4 عدات).
6. (الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات).

### ثالثاً: تمارين الرجلين:

1. (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن).

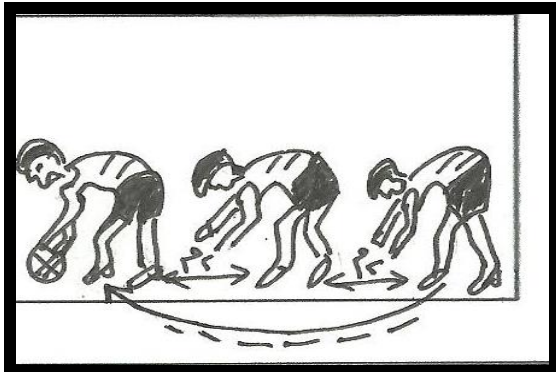
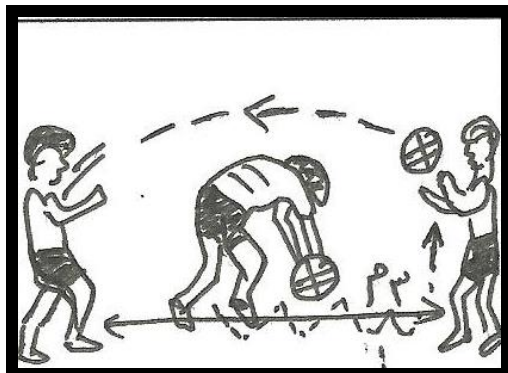
2. (الوقوف) القفز بفتح وضم القدمين بعدتين (بوزن).
3. (الوقوف - تخصر) القفز بتبادل القدمين أماماً - خلفاً (عدتين).
4. (الوقوف - الذراعان جانباً) ثني الركبتين مع ثني الذراعين (عدتين).
5. (الوقوف - انثناء) ثني الركبتين مع مد الذراعين اماماً (عدتين).
6. (الوقوف) الوثب للقدمين على الموضع مع فتح الرجلين والذراعين جانباً،  
الوثب للأعلى والنزول لوضع الاقرصاء.
7. (الوقوف - الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين اماماً مع التصفيق أسفل  
الرجل المرفوعة (عدتين).


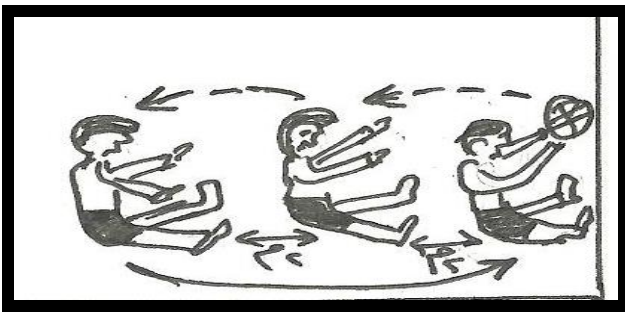
### الإحماء الخاص

تمريبات ثلاثية باستخدام كرات السلة

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
1	<p>(الوقوف- بمثلث متساوي الاضلاع) المسافة بين الطالبات الثلاثة (3) متر وترمى كرة السلة من طالبة إلى أخرى من جهة اليسار ثم يكرر من جهة اليمين. التكرار (3) مرة في كل جهة</p> 			
2	<p>(الوقوف- فتحاً) على شكل رتل المسافة بين الطالبات (2) متر وترمى كرة السلة إلى الخلف من فوق الرأس من طالبة إلى أخرى وتحملها الطالبة الأخيرة إلى بداية الفريق لترمي الكرة وهكذا إلى ان ينتهي الفريق. التكرار (2) مرة</p> 			

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
3	(الوقوف - فتحاً) على شكل رتل، المسافة بين			

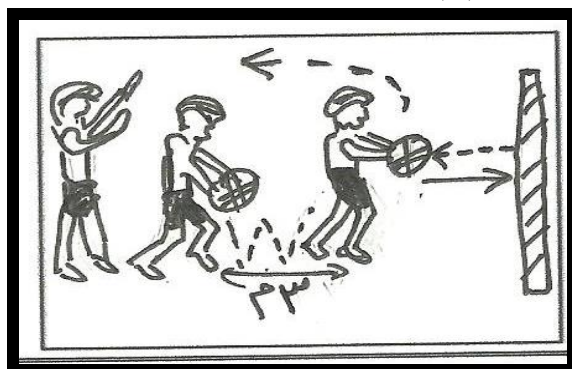
			<p>الطالبات (2) متر تدحرج كرة السلة من بين الساقين إلى الخلف وتحملها الطالبة الأخيرة إلى بداية الفريق لتدحرج الكرة وهكذا إلى ان ينتهي الفريق.</p> <p>التكرار (2) مرة.</p>	
				
			<p>(الوقوف) على شكل رتل تدحرج الطالبة الأولى كرة السلة لمسافة (3) متر ثم تقوم برمي الكرة إلى الطالبة الثانية وهكذا.</p> <p>التكرار (2) مرة.</p>	4
				
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			(الوقوف) على شكل رتل المسافة بين الطالبات	5

			<p>(2) متر ترمى كرة السلة من الجانب الايسر من طالبة إلى أخرى وتحملها طالبة الأخيرة إلى بداية الفريق لترميها إلى الجهة نفسها إلى ان ينتهي الفريق ثم يكرر من جهة اليمين التكرار مرة واحدة.</p> 	
			<p>(الجلوس - فتحاً) على شكل رتل المسافة بين الطالبات (2) متر ترمى كرة السلة إلى الخلف من فوق الرأس من طالبة إلى أخرى وتحملها طالبة الأخيرة إلى بداية الفريق لترمي الكرة وهكذا إلى ان ينتهي الفريق. التكرار (2) مرة.</p> 	6
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			(الجلوس - فتحاً) بمثلث متساوي الاضلاع	7

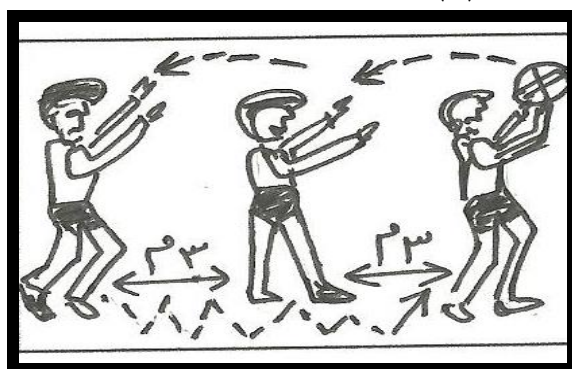
			<p>المسافة بين الطالبات الثلاثة (2) متر، ترمى كرة السلة من طالبة إلى أخرى من جهة اليسار ثم يكرر من جهة اليمين. التكرار (3) مرة على كل جهة.</p> 
			<p>8 (الوقوف) على شكل رتل تقوم الطالبة الأولى بطبقة كرة السلة لمسافة (3) م، وعند الوصول ترمي الكرة إلى الطالبة الثانية وهكذا إلى ان ينتهي الفريق. التكرار (2) مرة.</p> 

الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			(الوقوف) على شكل رتل تقوم فيها الطالبة	9

الأولى بطبقة كرة السلة لمسافة (3)م وعند الوصول ترمي الكرة على حائط يبعد مسافة (2)م ثم تستلم الكرة وترمي بها إلى الطالبة الثانية وهكذا إلى ان ينتهي الفريق. التكرار (2) مرة.

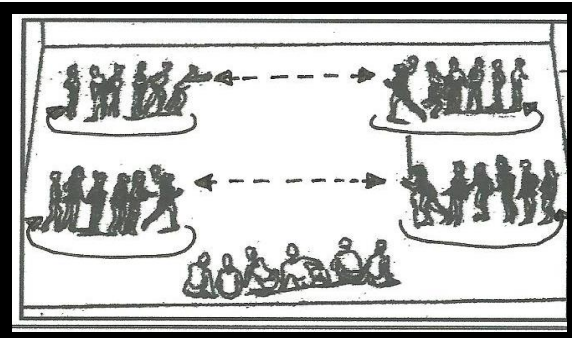
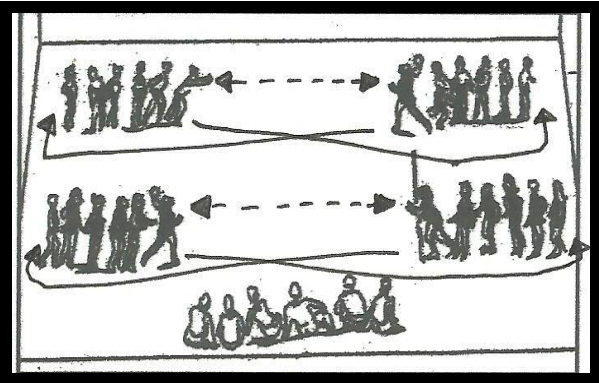


10 (الوقوف- فتحاً) على شكل رتل المسافة بين الطالبات (3) متر وترمي كرة السلة من فوق الرأس إلى الخلف من طالبة إلى أخرى وتقوم الطالبة الأخيرة بطبقة ال كرة إلى بداية الفريق لترمي الكرة وهكذا إلى ان ينتهي الفريق. التكرار (2) مرة.



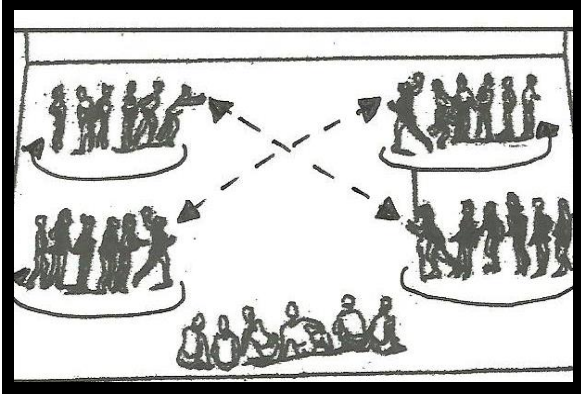
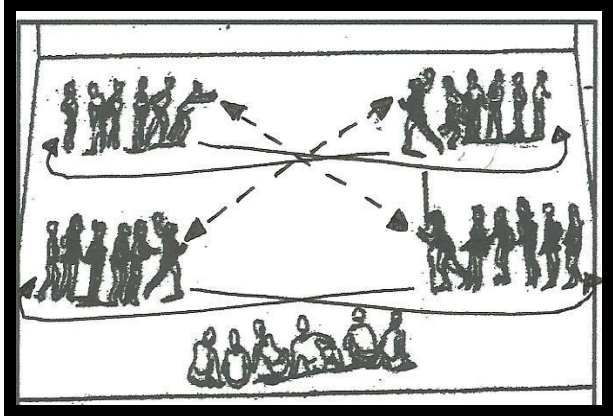
### القسم الرئيسي

تمرينات مناولة أساسية من فوق مستوى الكتف

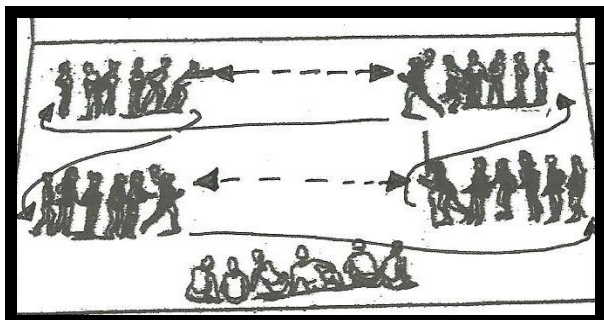
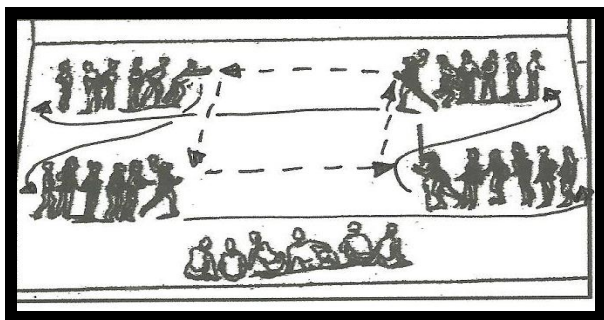
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
1	<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى الطالبة الأولى في المجموعة المقابلة والرجوع إلى خلف مجموعته وهكذا بالنسبة إلى بقية الطالبات.</p> 			
2	<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى الطالبة الأولى في المجموعة المقابلة وتنتقل خلف الكرة إلى المجموعة المقابلة.</p> 			

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
---	-----------	-------	-----------	-----------



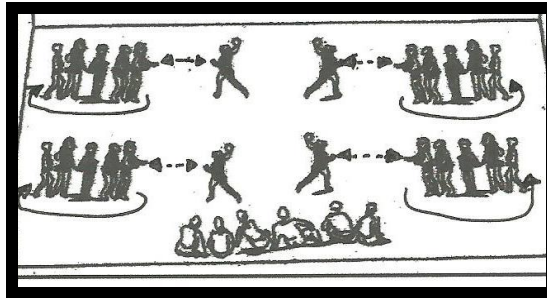
			<p>3</p> <p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى المجموعة المعاكسة لها والرجوع إلى خلف مجموعتها وهكذا بالنسبة إلى بقية الطالبات.</p> 	
			<p>4</p> <p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى الجهة المعاكسة والانتقال إلى المجموعة المقابلة.</p> 	

تمرينات مناولة مشابهة لحالات اللعب.

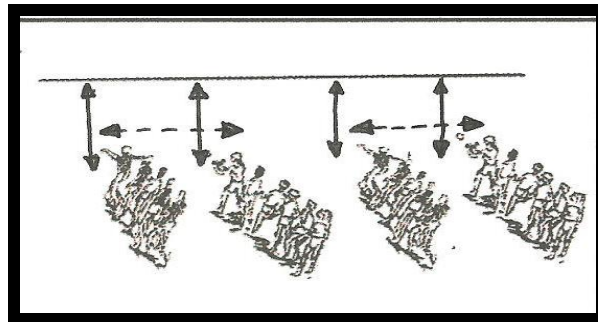
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
5	<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى المجموعة المقابلة لها والانتقال إلى المجموعة الجانبية ثم الامامية ثم الجانبية فالامامية أي تكون حركة الطالبة بشكل دائرة وحركة الكرة للامام فقط.</p> 			
6	<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة إلى المجموعة المقابلة لها ثم الجانبية ثم المقابلة وتكون حركة الطالبة خلف الكرة أي حركة الطالبة والكرة تكونان دائرية.</p> 			

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
7	تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع			

كرات. تقف امام كل مجموعة قائدة المجموعة ويكون وقوف المجموعات بشكل رتل ويتم تبادل تمرير الكرة بين قائدة المجموعة وفرقتها والطالبة التي تمرر الكرة إلى القائدة ترجع إلى خلف المجموعة.

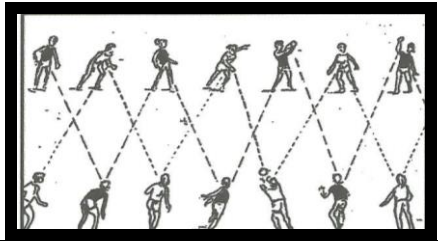
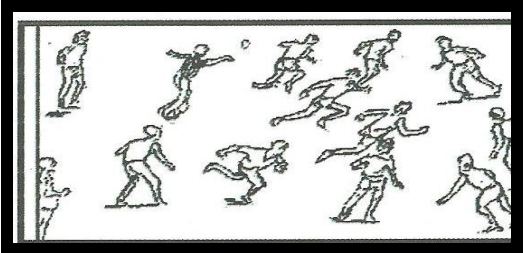


تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتبادل التمرير مع الطالبة الأولى في المجموعة المجاورة لها والحركة إلى الامام لحد معين ثم الرجوع بالطريقة نفسها إلى الخلف وتسليم الكرة ثم الرجوع خلف مجموعاتها.



### تمارين مناولة من حالة لعب

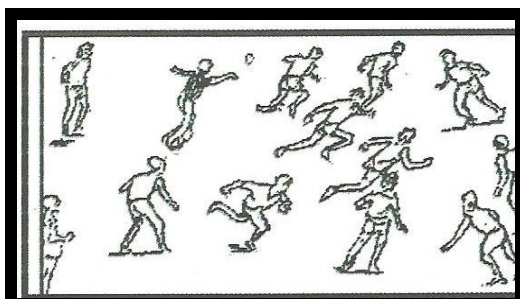
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
---	-----------	-------	-----------	-----------

		<p>9</p> <p>تقسم الطالبات إلى اربع مجموعات معهن أربع كرات. تقف كل مجموعتين متقابلتين بشكل نسق مع تداخل الطالبات بين كل مجموعتين بشكل متعاكس وتقوم الطالبة الأولى في المجموعة التي بحوزتها الكرة بتمرير الكرة بشكل متعاكس مع زميلتها في المجموعة المقابلة لها وهكذا بالنسبة لبقية الطالبات.</p> 
		<p>10</p> <p>تمرين على شكل لعبة صغيرة، إذ تنتشر الطالبات بمربع مساحته 20متر وتكون الكرة عند الطالبة تحاول ان تمس بها بقية الطالبات ولا تسمح للطالبات الخروج من المربع وكل طالبة تمس بالكرة تصبح فريقاً مع زميلتها صاحبة الكرة وتبدأ بتمرير الكرة مع زميلتها حتى تمس جميع الطالبات.</p> 

الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
-----------	-----------	-------	-----------	---

11

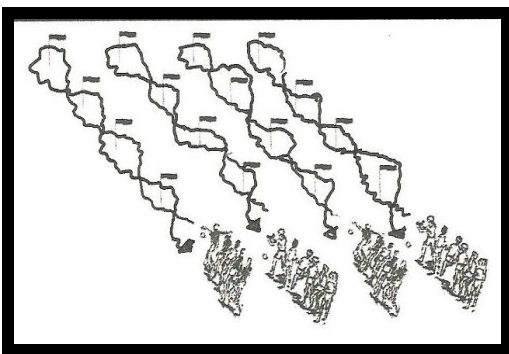
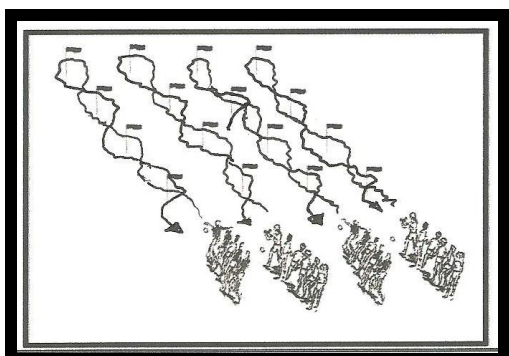
تمرين على شكل لعبة صغيرة، إذ تنتشر الطالبات بمربع مساحته 20متر تبدأ أحد المجموعتين بتمرير الكرة فيما بينها مع حساب عدد المناولات وتحاول المجموعة الاخرى قطع الكرة وعندها تبدأ المجموعة الأخرى بالمناولة وحسب عدد المناولات لتفوز المجموعة التي يكون عدد نقلات الكرة فيها أكثر من الأخرى.



### تمرينات طبطبة أساسية.

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
1	تقسم الطالبات إلى اربع مجموعات معهن أربع			

			<p>كرات. تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة بذراع اليمين نحو شاخص على بعد (10) متر ثم العودة بالكرة طبطبة أيضاً وتسليم الكرة إلى زميلتها والرجوع خلف مجموعتها وهكذا بالنسبة لبقية الطالبات.</p> 	
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة بذراع اليمين نحو شاخص على بعد (10) متر ثم العودة بعد مناولة الكرة إلى زميلتها بعد عبور الشاخص وهكذا بالنسبة لبقية الطالبات.</p> 	2
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع كرات تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة بشكل زكزاك من بين شواخص</p>	3

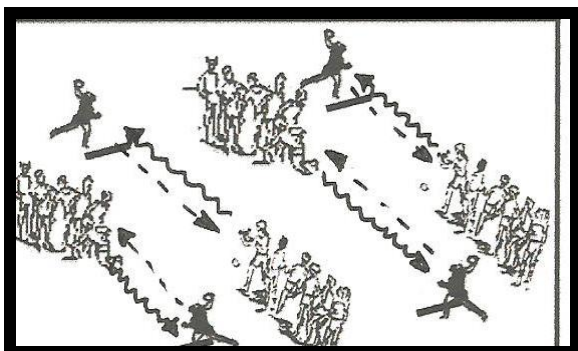
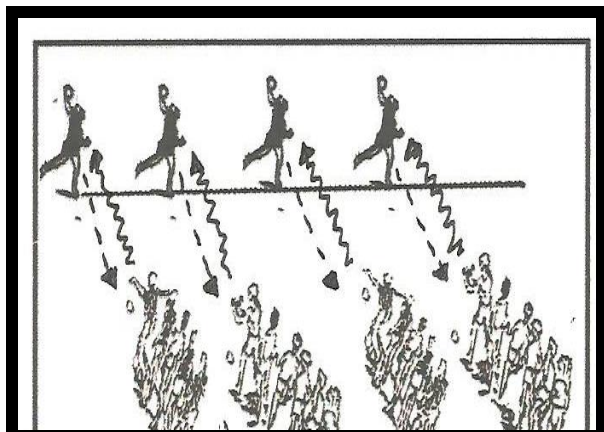
			<p>بذراع اليمين ذهاباً وإياباً ثم الرجوع خلف مجموعتها.</p> 	
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة بشكل زكزاك من بين شواخص بذراع اليسار ذهاباً وإياباً ثم الرجوع خلف مجموعتها.</p> 	4

### تمارين طبطبة مشابهة لحالات اللعب.

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
5	تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات كل			

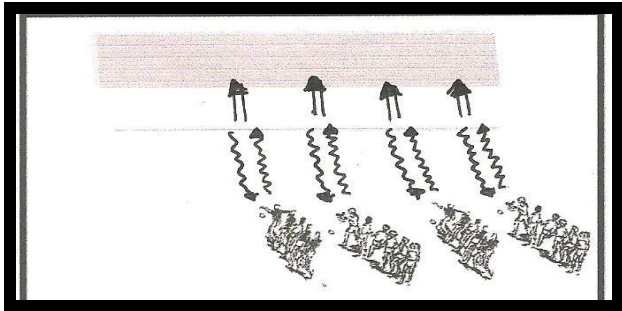
			<p>مجموعتين متقابلتين ومعهن كرتين. تقوم الطالبة الأولى بطبطة الكرة لتسلهما إلى الطالبة المقابلة في الفريق الأخرى وتذهب خلف المجموعة وتقوم الطالبة التي استلمت الكرة بالعملية نفسها، حتى يتم تبادل المواقع بين الفريقين.</p> 	
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات كل مجموعتين متقابلتين ومعهن كرتين، تقوم الطالبة الأولى بطبطة الكرة لتسلهما إلى الطالبة المعاكسة لها في الفريق الأخرى وتقوم الطالبة التي استلمت الكرة بالعملية نفسها حتى يتم تبادل المواقع بين الفريقين.</p> 	6
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات كل مجموعتين متقابلتين ومعهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة إلى الجهة المقابلة بمسافة (7) متر ثم تتناول</p>	7



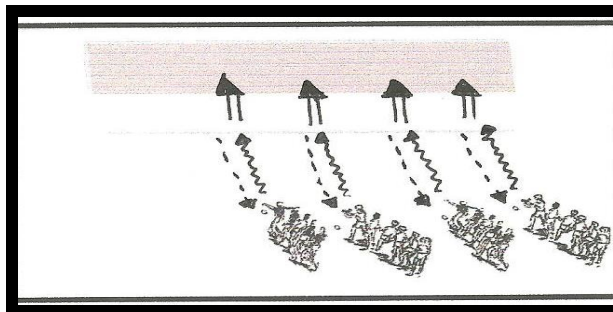
		<p>الكرة إلى زميلتها بعد وصولها إلى خط النهاية وهكذا يستمر التمرين حتى يكتمل تبادل المواقع.</p> 	
		<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى بطبقة الكرة إلى الجهة المقابلة بمسافة (7) متر ثم تناول الكرة إلى زميلتها بعد وصولها إلى خط النهاية وهكذا بالنسبة لباقي الطالبات.</p> 	8

### تمارين طبقة من حالة لعب

ت	التمارين	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
9	تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات كل مجموعة معهن كرة. وتقوم الطالبات اللاتي معهن الكرة بالطبقة بذراع اليمين أو اليسار ومطاردة زميلتها حتى تمسهن فيحلون محلها وهذا يكون			

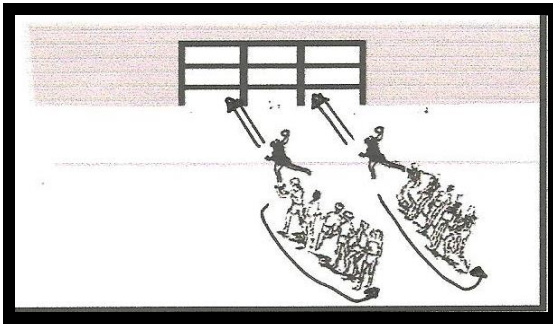
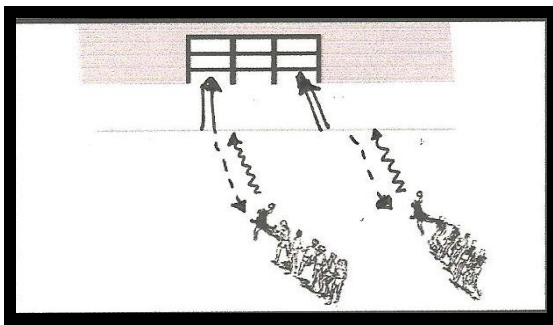
			ضمن مربع مساحته (20) متر.	
				
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات ومعهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى في كل مجموعة بطبطة الكرة لمسافة (7) متر حتى تصل إلى خط يبعد عن الجدار (3) متر تم تصويب الكرة نحو الجدار وتستلمها ثانية لتعود بطبطة أيضاً لتسلم الكرة إلى زميلتها التي تبدأ العمل نفسه وترجع خلف مجموعتها.</p>	10
				
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			<p>تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات معهن أربع كرات. تقوم الطالبة الأولى بطبطة الكرة لمسافة (7) متر حتى تصل إلى خط يبعد عن الجدار (3) متر ثم تصوب الكرة نحو الجدار وتستلمها ثانية ثم تمررها بعد استلامها مباشرة إلى زميلتها</p>	11

لتقوم بالعمل نفسه وترجع خلف مجموعتها.



### تمارين تصويب أساسية

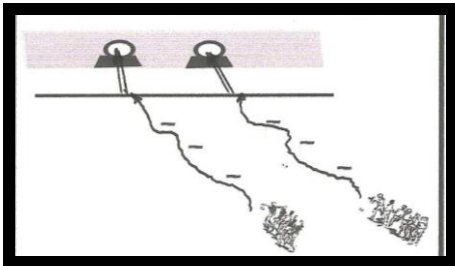
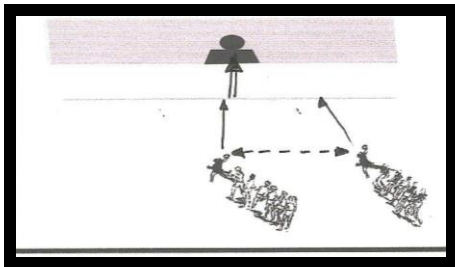
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت
			تقسم الطالبات إلى مجموعتين معهن كرتين يقفون بشكل رتل خلف خط يبعد الجدار (7) متر ويرسم على الجدار هدف مقسم إلى تسعة مربعات وتقوم الطالبة الأولى بالتهديف داخل المربعات والرجوع خلف مجموعتها ولكل مربع	1

			<p>درجة مختلفة على المربع الآخر.</p> 	
			<p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين معهن كرتين يققون بشكل رتل ثم تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بطبطة الكرة حتى تصل إلى خط يبعد عن الجدار (6) متر ثم تقوم بالتهديف على الهدف مقسم إلى تسعة أقسام لكل قسم درجة ثم تستلم الكرة وتمررها لزميلتها لتقوم بالعمل نفسه وترجع خلف مجموعتها.</p> 	2
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمرينات	ت

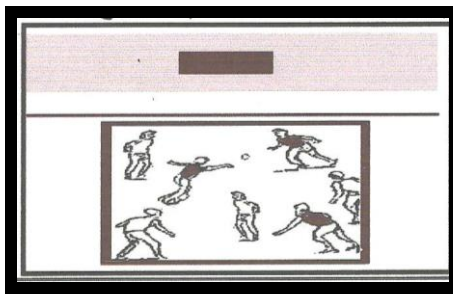
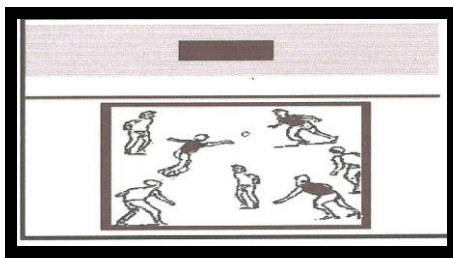
			<p>3</p> <p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرتين يقفن خلف خط يبعد عن الجدار (6) متر ويرسم على الجدار مستطيلان متداخلان يحمل الكبير رقم (1) والصغير (2) وتقوم الطالبة التي معها الكرة بالتصويب والرجوع خلف مجموعتها وهكذا بالنسبة لباقي الطالبات.</p> 	
			<p>4</p> <p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرتين يقفن خلف خط يبعد عن الجدار (6) متر ثم تصوب نحو مستطيلان متداخلان مرسومان على الجدار يحمل الكبير رقم (1) والصغير (2) ثم تقوم الطالبة التي معها الكرة بالتصويب ثم تسلم الكرة وتتاولها إلى زميلتها وتعود خلف مجموعتها.</p> 	

**تمرينات تصويب مشابهة لحالات اللعب.**

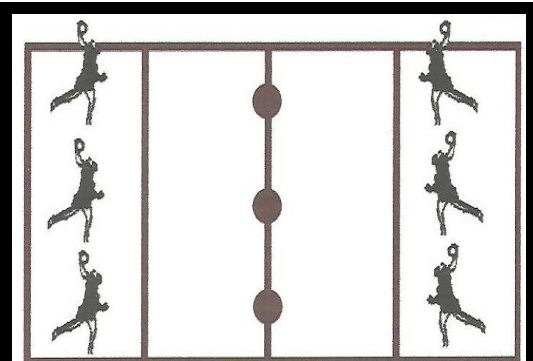
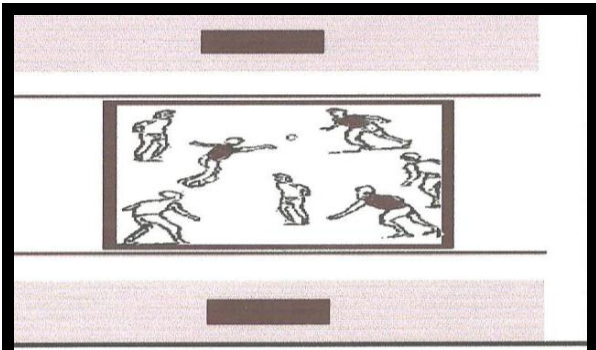
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
5	<p>تقسم طالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرتين يقفون على خط يبعد (6) متر عن الحصان الخشبي الذي توضع فوقه أطواق ممسوكة من قبل طالبتين جالستين خلف الحصان وتقوم الطالبة بالتهديف والرجوع خلف مجموعتها وتعيد الكرات طالبات واقفات خلف الحصان الخشبي.</p> 			
6	<p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرتين يقفون على خط يبعد (6) متر عن الحصان الخشبي الذي توضع فوقه كرة سلة وتقوم الطالبة الأولى بالتصويب نحو كرة السلة والرجوع خلف مجموعتها وتقف طالبات خلف الحصان لجلب الكرات.</p> 			
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات

			<p>7</p> <p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرتين ثم تقوم الطالبة الأولى بطبطة الكرة زكزاك من بين شواخص حتى تصل خط يبعد (6) عن الحصان الخشبي الذي توضع فوقه أطواق ثم تصوب نحو الاطواق وترجع خلف مجموعتها.</p> 	
			<p>8</p> <p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشكل رتل معهن كرة ثم تقوم الطالبة الأولى بمناولة الكرة إلى زميلتها والحركة إلى الامام حتى تصل إلى خط يبعد (6) متر عن الحصان الخشبي الذي توضع فوقه كرة سلة ثم تصوب احدى الطالبتين نحو كرة السلة.</p> 	

**تمرينات تصويب من حالة لعب.**

ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
9	<p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين تكون احدهما في حالة هجوم والآخرى في حالة دفاع ويجوز مناوئل الكرة أو طبطبتها للتصويب على مستطيل مرسوم على الجدار من خط يبعد (6) متر عن الجدار ثم تقوم المجموعة المدافعة بالهجوم عند قطع الكرة.</p> 			
10	<p>تقسم الطالبات إلى مجموعتين بشاركن بلعبة، إذ يكو أحد الفريقين مدافعاً والآخر مهاجماً، إذ يجوز المناولة والطبطة والتصويب على مستطيل مرسوم على الجدار من مسافة (6) متر ولمدة (2.5) دقيقة ثم تنتقل الكرة للفريق الآخر بالوقت نفسه؛ لنرى أي الفريقين سجل أهداف أكثر.</p> 			
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات



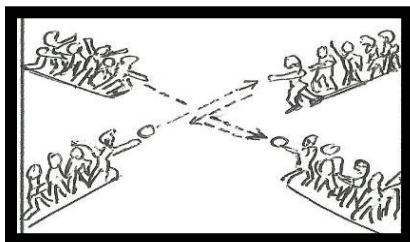
		<p>11</p> <p>تقسم الطالبات إلى فريقين في مربع مساحته (20) متر يفصله خط وتقف الطالبات على بعد (10) متر عن خط المنتصف كل قي القسم الخاص به ليتم التصويب على كرات السلة الموضوعة على خط المنتصف.</p> 	
		<p>12</p> <p>تقسم الطالبات إلى فريقين ومن حق الفريق الذي بحوزته الكرة مناوالتها أو طبطبتها حتى يصوبوا على هدف من مسافة لا تقل عن (6) متر ويحاول الفريق الثاني قطع الكرة ليقوم هو أيضاً بالتهديف على هدف الفريق الآخر.</p> 	

### الألعاب الصغيرة في الجزء الختامي

ت	أسم اللعبة	الهدف منها	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	المناوله القطرية	تطوير المناولة والاستلام.			
2	الكرة المتقاطعة	تطوير المناولة والاستلام.			
3	نقل الكرة.	تطوير المناولة والاستلام.			
4	لعبة الدائرة	تطوير المناولة والاستلام.			
5	لعبة الشواخص.	تطوير مهارة الطبطبة.			
6	الهروب بالكرة.	تطوير مهارة الطبطبة.			
7	الدوران حول الفرق.	تطوير مهارة الطبطبة.			
8	تعقيب اللاعب بالكرة.	تطوير مهارة الطبطبة.			
9	إسقاط الكرة.	تطوير مهارة التصويب.			
10	تصفية الفريق الخصم.	تطوير مهارة التصويب.			
11	حصار العدو.	تطوير مهارة التصويب.			
12	الضرب بالكرة.	تطوير دقة التصويب.			

### الألعاب الصغيرة في الجزء الختامي

## 1. اسم اللعبة: المناولة القطرية.



الهدف من اللعبة: تطوير المناولة والاستلام.

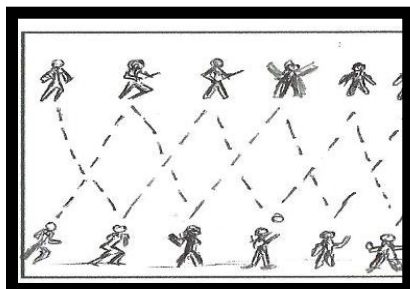
الأدوات: كرات يد عدد (2).

الملعب: مستطيل طوله (24) متر وعرضه (12) متر.

طريقة اللعب:

تقسم طالبات الصف إلى فريقين متساويين العدد ويقسم كل فريق إلى قسمين ويقف كل قسم في زاويتين متقابلتين وتسلم كرة يد للطالبة التي ستبدأ اللعبة بمناولة الكرة إلى الطالبة التي تقف في الزاوية المقابلة لها وترجع لتقف في آخر القاطرة، وهكذا تستمر اللعبة حتى تؤيدها جميع الطالبات والفريق الذي ينتهي من اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً باللعبة.

## 2: اسم اللعبة الكرة المتقاطعة:



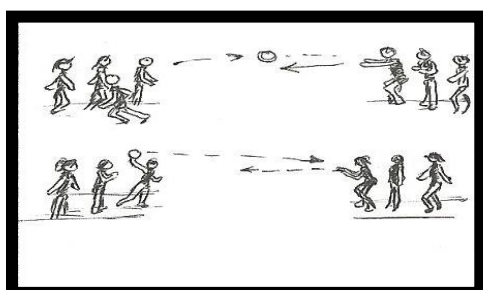
الهدف من اللعبة: تطوير المناولة والاستلام.

الأدوات: كرة يد عدد (2).

الملعب: خطان متوازيان المسافة بينهما (4) متر.

طريقة اللعب:

توزع الطالبات على الخطين وتكون الطالبتان المجاورتان من الفريق الآخر وتكون الطالبة من الفريق الآخر أيضاً وتعطي الطالبتان اللتان تقفان في أول القاطرة كرة يد عند الإشارة تبدأ اللعبة بمناولة الكرة ثم تعاد الكرة بالطريقة نفسها وعند وصولها إلى الطالبة الأولى التي بدأت اللعبة تنتهي وتمنح نقطة للفريق الفائز الاسرع. إذا سقطت الكرة من إحدى الطالبات تحتسب ضد فريقها نقطة.



## 3. اسم اللعبة: نقل الكرة.

الهدف من اللعبة: تطوير المناولة والاستلام.

الأدوات: كرة يد عدد (2).

الملعب: مستطيل يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (6) متر.

طريقة اللعب:

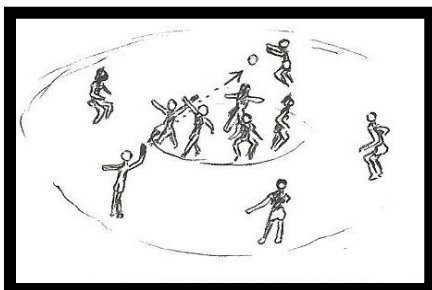
تقسم طالبات الصف إلى اربعة فرق كل فريقين متقابلين وتسلم كرة يد لأول طالبة من الفريق عند الاشارة تناول الطالبة التي بيدها الكرة للطالبة المواجهة لها ثم تنتقل إلى آخر القاطرة وكل طالبة تستلم الكرة تتاولها إلى الطالبة المقابلة لها والانتقال إلى أخرى القاطرة وهكذا تستمر اللعبة والفريق الذي ينفذ العملية بسرعة يعتبر فائزاً.

قواعد اللعبة:

1. لا يجوز اجتياز الخط عند استلام وتسليم الكرة.

2. يحق للطالبة استلام الكرة عند سقوطها على الارض على ان تبدأ بتسليمها

من وراء الخط.



4. اسم اللعبة: لعبة الدائرة.

الهدف من اللعبة: تطوير المناولة والاستلام.

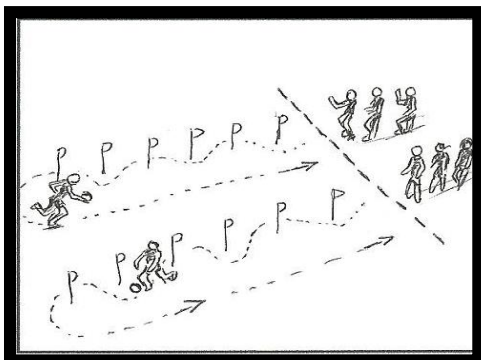
الأدوات: كرة يد.

الملعب: دائرة قطرها (10) متر والآخرى قطرها (14) متر.

طريقة اللعب:

يقسم الصف إلى فريقين متساويين العدد، ويقف الفريق الذي يريح القرعة حول قوس الدائرة الصغيرة بينما ينتشر الفريق الآخر داخل حدود الدائرة الكبيرة وتسلم الكرة لاحدى طالبات الفريق الذي يقف خارج الدائرة الصغيرة تبدأ اللعبة بعد الاشارة فتبادل الطالبات اللواتي بحوزتهن الكرة المناولات عبر الطالبات اللواتي يقفن داخل الدائرة واذا تمكنت احدى الطالبات اللواتي داخل الدائرة الصغيرة من امسك الكرة

فإنها تحاول إصابة إحدى الطالبات اللواتي في خارج الدائرة الصغيرة والطالبة التي تصيها الكرة تخرج من اللعبة ثم تستأنف اللعبة ثانية من خارج الدائرة وهكذا تستمر اللعبة حتى تبقى طالبة واحدة خارج قوس الدائرة الصغيرة وتعتبر بطلة اللعبة.



### 5. اسم اللعبة: لعبة الشواخص.

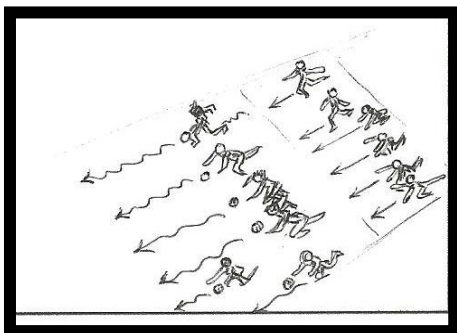
الهدف من اللعبة: تطوير مهارة الطبطبة.

الأدوات: كرة يد عدد (2)، شواخص عدد (12).

الملعب: مستطيل مساحته (24×12) متر.

طريقة اللعب:

يقسم الصف إلى مجموعتين وتوضع امام رئيس فريق كل مجموعة كرة يد توضع ست شواخص امام كل مجموعة المسافة بين شاخص واخر (2) متر تبدأ الطالبة الأولى من كل مجموعة بعد الصفارة بالطبطبة بين الشواخص ذهاباً واياباً ثم مناولة الكرة إلى الزميلة التالية وهكذا... الفريق الفائز هو الذي ينهي جميع طالباته أداء التمرين اولاً.



### 6. اسم اللعبة: الهروب بالكرة.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة الطبطبة.

الأدوات: كرات يد عدد (6).

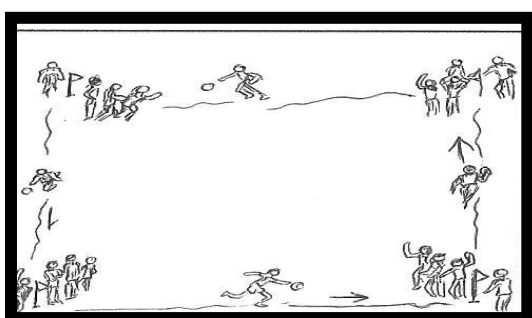
الملعب: مستطيل طوله (25) متر وعرضه (10) متر

يرسم خطان متوازيان للبدء وعموديان على الخط

الجانب يبعد كل منهما (10) متر عن خط النهاية.

طريقة اللعب:

تقسم طالبات الصف إلى فريقين يقف على خط البدء الخاص بملعبه وتتقدم من كل فريق ست طالبات على خط المنتصف، فعند الإشارة وتحديد القرعة للحائز على الكرات يلتقط الفريق الكرات ويقوم بالطبطة بها باتجاه خط النهاية بينما تقوم طالبات الفريق الآخر بمطاردتهن بدون كرات وتحاول كل طالبة لمس زميلتها قبل أن تجتاز خط النهاية. الفريق الذي يحقق أكبر نقاط هو الفريق الفائز.



#### 7. اسم اللعبة: الدوران حول الفريق.

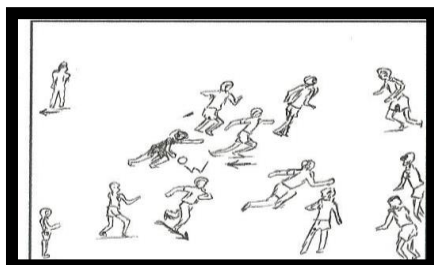
الهدف من اللعبة: تطوير مهارة الطبطة.

الأدوات: كرات يد عدد (4).

الملعب: ملعب مساحته (10×10) متر.

طريقة اللعب:

يقسم الصف إلى أربعة فرق كل فريق في إحدى زوايا الملعب بشكل قاطرة متجهة نحو قطر الملعب بحيث تعطي كرة يد لآخر طالبة وعند الإشارة يبدأن بالطبطة والدوران حول الملعب وحول الفرق بعكس اتجاه عقرب الساعة ثم العودة إلى أماكنهم لتسلم الكرة إلى الطالبة التي تليها والوقوف في مقدمة القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر طالبة والفريق الذي ينهي اللعبة قبل الفرق الأخرى هو الفائز.



#### 8. اسم اللعبة: تعقيب اللاعب بالكرة.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة الطبطة.

الأدوات: كرات يد عدد (2).

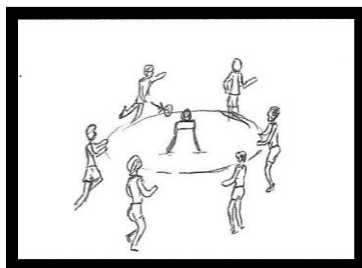
الملعب: مساحته (20×40) متر (ملعب كرة يد).

طريقة اللعب:

تنتشر الطالبات داخل الملعب وتسلم لطالبتين كرة يد واحدة وتقومان بالطبطة والركض وراء الطالبات للمسهن فإذا لمسن احدى الطالبات تخرج من اللعبة وتستمر اللعبة حتى تبقى طالبتين تعتبران بطلات اللعبة والطالبتين التي تفوزان هن اللواتي يقمن بالطبطة عند إعادة اللعبة.

قواعد اللعبة:

1. لا يجوز الخروج من الملعب.
2. الطالبة التي تقوم بالطبطة لا يجوز لها تكرار ذلك حتى لو فازت باللعبة الثانية.



### 9. اسم اللعبة: إسقاط الكرة.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة التصويب.

الأدوات: كرات سلة عدد (2)، كرات يد عدد (2)،  
مهر عدد (2).

الملعب: دائرتان يوضع في مركز الدائرة مهر فوقه  
كرة طيبة.

طريقة اللعب:

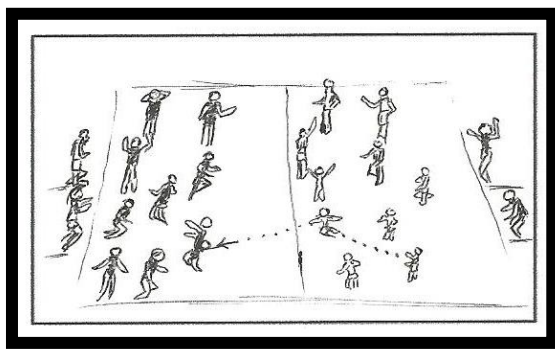
تنتشر الطالبات حول الدائرتين التي توجد في مركزها كرات السلة تبدأ اللعبة عند الإشارة بالتصويب على كرة السلة لاسقاطها والدائرة التي تسقط الكرة تمنح نقطة وتعاد اللعبة عدة مرات وحسب الوقت المحدد والفريق الذي يحرز نقاط اكثر هو الفائز.

قواعد اللعب:

1. لا يجوز اجتياز الخط عند محاولة إصابة الكرة.

### 10. اسم اللعبة: تصفية فريق الخصم.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة التصويب.



الأدوات: كرات يد عدد (2).

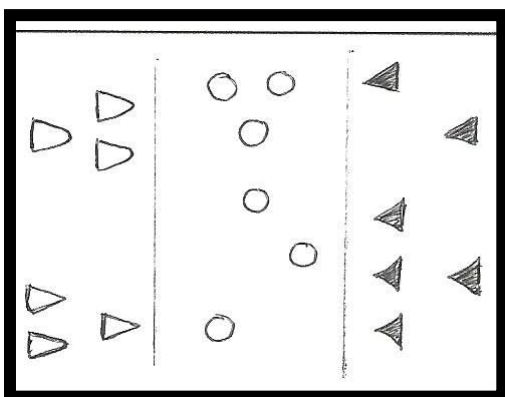
الملعب: مستطيل طوله (40) متر وعرضه (20) متر وينصف إلى مربعين.

طريقة اللعب:

تنتشر عشر طالبات من كل فريق في ملعبهن الخاص عند الإشارة يبدأ الفريق الذي يريح ضربة البداية بالهجوم على الفريق المقابل ومحاولة إصابة احدى لاعباته بالكرة وهكذا تكون الهجمات متبادلة بين الفريقين.

قواعد اللعبة:

1. لا يجوز اجتياز خط الوسط أثناء التصويب.
2. الطالبة التي تلمسها الكرة تخرج من الملعب.
3. يحق للفريق المدافع لمس الكرة بعد ان تلمس الارض ولا يجوز مسكها مباشرة.
4. الفريق الذي يصاب جميع افراده يعد خاسراً.
5. تكون مهمة الطالبات اللواتي يقفن خارج الملعب هو إعادة الكرات إلى فريقهن.



11. اسم اللعبة: حصار العدو.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة التصويب.

الأدوات: كرات يد عدد (2).

الملعب: مساحة (3×9) متر.

طريقة اللعب:

يقسم الملعب إلى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل مجموعة جزءاً وتتلخص فكرة اللعبة في محاولة الفريقين الجانبيين إصابة أفراد الفريق المنتصف (الفريق



المحاصر) بالكرة بينما يحاول افراد فريق المنتصف تفادي الاصابة واللاعبة التي تصاب بالكرة تخرج من الملعب حتى يتم إصابة اكبر عدد ممكن خلال مدة اقصاها دقيقة ويعتبر الفريق فائزاً من لم يصب اكثر عدد من افراده خلال هذه الفترة. ويجب تغيير اماكن الفرق عند إعادة اللعبة.

## 12. اسم اللعبة: الضرب بالكرة.

الهدف من اللعبة: تطوير مهارة التصويب.

الأدوات: كرات يد عدد (2).

الملعب: مساحة (10×20) متر.

طريقة اللعب:

يقسم الصف إلى فريقين ويوضع كل فريق اشارة مختلفة تنتشر الطالبات في ملعب محدد ما عدا طالبتان تحملان كل واحدة كرة يد تبدأ اللعبة بضرب الطالبتين اللتين تحملان الكرة الطالبات الاخرى وكل طالبة تصيها الكرة تأخذ وضع القرفصاء في المكان نفسه، الذي لمستها الكرة فيه، وإذا ما نجحت احدى الطالبات في الامساك بالكرة أثناء جلوسها فيحق لها فوراً الاشتراك باللعب كما لا تحسب الكرات بمثابة لمس بالكرة للطالبة التي تتمكن من لقفها ويفوز الفريق الذي يصيب اكثر عدد من طالبات الفريق الخصم.

## ملحق (3)

## بسم الله الرحمن الرحيم

## أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم في البحث

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	تحديد الاختبارات	صدق الاختبارات	تقويم المنهج التعليمي
1	أ.د. إيمان حسين الطائي	تقويم وقياس/كرة اليد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.	*	*	
2	أ.د. سعد محسن	تدريب/ كرة اليد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.	*	*	
3	أ.د. محمود موسى العكيلي	اختبارات وقياس كرة اليد	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.	*	*	
4	أ.د. عايدة علي حسين	تعلم حركي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات.	*	*	*
5	أ.د. قاسم لزام صبر	تعلم حركي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.			*
6	أ.م.د. أياد حميد رشيد	تدريب/ كرة اليد	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية.	*	*	
7	أ.م.د. نصير صفاء محمد علي	تعلم حركي/ كرة يد	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية	*	*	*
8	أ.م.د. لمى سمير حمودي	تعلم حركي/ كرة طائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات.	*	*	*
ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	تحديد	صدق	تقويم المنهج

التعليمي	الاختبارات	الاختبارات			
	*	*	جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية.	اختبارات/ كرة قدم	أ.م.د. عبدالرحمن ناصر راشد
	*	*	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية.	تدريب/ كرة يد	أ.م.د. عمار دروش رشيد
*			جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية.	طرائق تدريس	أ.م.د. ماجدة حميد كمبش
*			جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات	تعلم حركي	أ.م.د. أسيل جليل
	*	*	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.	اختبارات وقياس/كرة يد	م.د. مشرق خليل فتحي
	*	*	جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية.	تعلم حركي/ كرة سلة	م.د. سهاد عباس عبود
	*	*	جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية.	تدريب/كرة يد	م.د. شروق مهدي كاظم
*	*	*	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية/ بنات.	طرائق تدريس/كرة يد	م.د. نهاد محمد علوان
	*	*	جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية.	تدريب/كرة يد	م.د. ليث إبراهيم جاسم

## ملحق (4)

(الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي).

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

## الوحدة التعليمية الأولى

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف: الأول المتوسط  
الوقت: 45 دقيقة

عدد الطالبات: 30 طالبة  
متوسط العمر: 12-13 سنة  
أسم الفعالية: كرة اليد

اليوم: الاثنين  
التاريخ: 12/7  
الأسبوع: الأول

## الأهداف التربوية والتعليمية

1- تعويدهن على الضبط والنظام  
2- تعويدهن على الثقة بالنفس  
3- تعويدهن على التعاون

## الأهداف البدنية والمهارية

1- تنمية مهارة المناولة والاستلام  
2- تنمية القوة العضلية للذراعين  
3- تنمية المرونة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء إعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	X X X X @ X X X X		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
تمريبات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، الانثناء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما - تمرين 4 عدات . تمرين الجذع : (الجلوس الطويل ، ضمًا ) الذراعين عاليًا ثني الجذع الى الامام والثبات تمرين 10 عدات . تمرين الساقين : (الوقوف ، تخصر) القفز بتبادل القدمين أمامًا - خلفًا تمرين عدتين . تمارين ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم (1) ، (2)	XXXX XXXX @ XXXX XXXX @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد (10)	التأكيد على الذراعين أثناء الاداء . التأكيد على عدم ثني الركبتين أثناء الاداء . التأكيد على مد الساقين أثناء الاداء .
الجزء لرئيسي	25 د				
النشاط لتعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة المناولة والاستلام مع التمرينات الاساسية للمهارة	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4)	
النشاط لتطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات الاساسية للمهارة رقم (١) ، (٢) ، (٣) . (1)، (2)، (3).	XXXX' XXXX' @ XXXX XXXX		التأكيد على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء الختامي	5 د				
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم (١) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

ملاحظة) إعادة التعلم الوحدة التعليمية الأولى يوم الثلاثاء بتاريخ 2010/2/16

### خطة دروس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

#### الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة المناولة والاستلام
- 2- تنمية القوة العضلية للذراعين
- 3- تنمية المرونة العضلية

#### الأهداف التربوية والتعليمية

- 1- تعويدهن على الضبط والنظام
- 2- تعويدهن على الثقة بالنفس
- 3- تعويدهن على التعاون

اليوم: الأربعاء  
التاريخ: 12/9  
الأسبوع: الأول

عدد الطالبات: 30 طالبة  
متوسط العمر: 12-13 سنة  
أسم الفعالية: كرة اليد

#### وحدة التعليمية الثانية

رسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
ف: الأول المتوسط  
ت: 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء إعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
لمقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	X X X X @ X X X X		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات والأداء يصحح مع الصافرة.
تمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف (تمرين حر). تمرين الجذع : (الوقوف ، فتحاً) الذراعين عالياً ثم الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات) تمرين الساقين : (الوقوف) الذراعين جانباً ثم الركبتين مع ثني الذراعين (بعدين). تمرينات ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم (3) ، (5)	XXXX XXXX XXXX XXXX @ @ X X X X X X X X X X X X		التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين
الجزء رئيسي	25 د				
النشاط تعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة المناولة والاستلام مع التمرينات المشابهة لحالات العب .	XXXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4)	
النشاط تطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات المشابهة لحالات العب للمهارة رقم (5) ، (6) ، (7)			التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء ختامي	5 د		XXXX XXXX @ XXXX XXXX		
	3 د	لعبة تده بحبة تخدم المهارة المعطاة رقم (2)			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية.	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

### الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة المناولة والاستلام
- 2- تنمية القوة العضلية للذراعين
- 3- تنمية المرونة

### الأهداف التربوية والتعليمية

- 1- تعويدهن على الضبط والنظام
- 2- تعويدهن على الثقة بالنفس
- 3- إثارة روح المنافسة

### الوحدة التعليمية الثالثة

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف: الأول المتوسط  
الوقت: 45 دقيقة

عدد الطالبات: 30 طالبة  
متوسط العمر: 12-13 سنة  
أسم الفعالية: كرة اليد

اليوم: الاثنين  
التاريخ: 12/14  
الأسبوع: الثاني

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X @ X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
التمرنات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين أماماً ، عاليًا ، جانباً ( 4 عدات) . تمرين الجذع : (الجلوس الطويل ، ضمًا ) الذراعين عاليًا ثني الجذع الى الامام والثبات تمرين (10 عدات) . تمرين الساقين : (الوقوف) القفز بفتح وضم القدمين( بعدتين ) . تمرينات ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم (6) ، (7).	X X X X X @ X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد( 10 )	التأكيد على الذراعين أثناء الاداء . التأكيد على عدم ثني الركبتين أثناء الاداء التأكيد على مد الساقين أثناء الاداء
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة المناولة والاستلام مع التمرينات من حالة اللعب .	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4)	
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات من حالة اللعب للمهارة رقم (٧) ، (٨) ، (٩) . تطبيق التمرينات من حالة اللعب للمهارة رقم (8) ، (9) ، (10).	XX X X X X x X X @ X X X X X @		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء الختامي	5 د				
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم (٤) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم (4)	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

ملاحظة) إعادة التعلم الوحدة التعليمية الثالثة يوم الثلاثاء بتاريخ 2010/2/23

الأهداف البدنية والمهارية			الأهداف التربوية والتعليمية			الوحدة التعليمية الرابعة		
1- تنمية مهارة الطبطبة 2- تنمية القوة العضلية للذراعين 3- تنمية المرونة			1- تعويدهن على العمل الجماعي 2- تعويدهن على التعاون 3- إثارة روح المنافسة			المدسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات الصف: الأول المتوسط الوقت: 45 دقيقة		
عدد الطالبات: 30 طالبة متوسط العمر: 12-13 سنة أسم الفعالية: كرة اليد			اليوم: الأربعاء التاريخ: 12/16 الأسبوع: الثاني					
نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات			
الجزء الإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX					
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام			
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X X @ X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .			
لتمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين: (الوقوف-انثناء عرضي) دوران العضدين أماماً 4مرات ثم خلفاً 4 مرات. تمرين الجذع: (الوقوف فتحاً - تخصر) حني الجذع أماماً وضغطه 3 مرات والثبات 4 عدات. تمرين الساقين: (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن). تمرينات ثلاثية: باستخدام كرة السلة رقم (8)، (9).	X X X X @ X X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد ( 10 )	التأكيد عدم ثني الركبتين عند الاداء. التأكيد على مد الساقين في أثناء الاداء.			
الجزء الرئيسي	25 د							
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة الطبطبة مع التمرينات الاساسية للمهارة.	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4) شواخص عدد (4)				
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات الاساسية للمهارة رقم (1)، (2)، (3).	XXXX XXXX XXXX XXXX @		التأكيد على الاداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها			
الجزء الختامي	5 د							
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم ( 5 ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .			

ملاحظة) إعادة التعلم الوحدة التعليمية الرابعة يوم الأحد بتاريخ 2010/2/28

الأهداف البدنية والمهارية		الأهداف التربوية والتعليمية		الوحدة التعليمية الخامسة	
1- تنمية مهارة الطبطبه		1- تعويدهن على العمل الجماعي		المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات	
2- تنمية القوة العضلية للذراعين		2- تعويدهن على التعاون		الصف: الأول المتوسط	
3- تنمية المرونة		3- إثارة روح المنافسة		الوقت: 45 دقيقة	
عدد الطالبات : 30 طالبة		اليوم : الاثنين		متوسط العمر : 12-13 سنة	
التاريخ: 12/21		الأسبوع: الثالث		أسم الفعالية : كرة اليد	
نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X @ X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين: (الوقوف) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماماً وخلفاً تمرين حر. تمرين الجذع : (الوقوف، فتحاً) الذراعين عالياً ثني الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات). تمرين الساقين : (الوقوف، انثناء) ثني الرجلين مع مد الذراعين أماماً عدتين. تمرينات ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم (1)، (2).	X X X X @ X X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد ( 10 )	التأكيد على مد الذراعين عند الاداء. التأكيد على التوافق الحركي أثناء الاداء.
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة الطبطبة مع التمرينات مشابهة لحالات اللعب .	XXXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4) شواخص عدد (4)	
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات مشابهة لحالات اللعب للمهارة رقم (6) ، (7) ، (8) .	X XXXX XXXX X @ X XXXX XXXX X		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء الختامي	5 د				
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم ( 7 ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .



## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

## الأهداف التربوية والتعليمية

- اليوم : الاربعاء  
التاريخ : 12/23  
الأسبوع : الثالث
- 1- تعويدهن على العمل الجماعي  
2- تعويدهن على التعاون  
3- إثارة روح المنافسة

## الوحدة التعليمية السادسة

- المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف : الأول المتوسط  
الوقت : 45 دقيقة
- عدد الطالبات : 30 طالبة  
متوسط العمر : 12-13 سنة  
أسم الفعالية : كرة اليد

## الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة الطبطبه  
2- تنمية القوة العضلية للذراعين  
3- تنمية المرونة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXXXX X X X @ X X X XXXXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين: (الوقوف) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماماً وخلفاً تمرين حر. تمرين الجذع : (الجلوس الطويل، ضمناً) الذراعين عالياً ثني الجذع الى الامام والثبات. تمرين الساقين : (الوقوف، انثناء) ثني الرجلين مع مد الذراعين أماماً عدتين. تمرينات ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم (1)، (2).	X X X X @ X X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد (10)	التأكيد على مد الذراعين عند الاداء. التأكيد على التوافق الحركي أثناء الاداء.
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة الطبطبة مع التمرينات من حالة اللعب .	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4) شواخص عدد (4)	
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات من حالة اللعب للمهارة رقم ( 9 ) ، ( 10 ) ، ( 11 ) .	XXX X X X X X X X X X X @ XXX X X X X X X X X X X XX X		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء الختامي	5 د				
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم ( 8 ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

### الأهداف التربوية والتعليمية

- 1- تعويدهن على العمل الجماعي  
2- تعويدهن على التعاون  
3- إثارة روح المنافسة

اليوم :  
التاريخ :  
الأسبوع : الرابع

عدد الطالبات : 30 طالبة  
متوسط العمر : 12-13 سنة  
أسم الفعالية : كرة اليد

### الوحدة التعليمية السابعة

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف : الأول المتوسط  
الوقت : 45 دقيقة

### الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة التصويب  
2- تنمية القوة العضلية للذراعين  
3- تنمية المرونة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء إعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
إحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X X @ X X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
تمرنات البدنية	8 د	تمرن الذراعين : تمرن الجذع : تمرن الساقين : تمرنات ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم ( ) .	X X X X X @ X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد ( 10 )	
الجزء رئيسي	25 د				
النشاط تعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة التصويب مع التمرينات الاساسية للمهارة .	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4) هدف كرة يد مرسوم على الحائط (1)	
النشاط تطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات الاساسية للمهارة رقم ( ) ، ( ) ، ( ) .	@ XXXXX XXXXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء ختامي	5 د				
	3 د	لعبة تروحية تخدم المهارة المعطاة رقم ( ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

### خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

#### الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة التصويب
- 2- تنمية القوة العضلية للذراعين
- 3- تنمية المرونة

#### الأهداف التربوية والتعليمية

- 1- تعويدهن على العمل الجماعي
- 2- تعويدهن على التعاون
- 3- إثارة روح المنافسة

#### الوحدة التعليمية الثامنة

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف: الأول المتوسط  
الوقت: 45 دقيقة

عدد الطالبات: 30 طالبة  
متوسط العمر: 12-13 سنة  
أسم الفعالية: كرة اليد

اليوم: الأربعاء  
التاريخ: 12/30  
الأسبوع: الرابع

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء لإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX		
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X X @ X X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .
لتمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين: (الوقوف، الانتشاء العرضي) ضغط الذراعين الى الجانب ومدهما - تمرين 4 عدات. تمرين الجذع : (الجلوس الطويل ضمناً) الذراعين عالياً ثني الجذع الى الامام والثبات تمرين 10 عدات. تمرين الساقين : (الوقوف) الذراعين جانباً ثني الركبتين مع ثني الذراعين (بعدين). تمرينات ثلاثية : باستخدام كرة السلة رقم (7)، (8).	X X X X @ X X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سنة عدد ( 10 )	التأكيد على مد الذراعين عند الاداء. التأكيد على عدم ثني الركبتين أثناء الاداء.
الجزء الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة التصويب مع التمرينات مشابهة لحالة اللعب .	XXXXXXXXXXXX X X X X @ X X X	كرات يد عدد(4) رحلتان خشبيان مع طوقين.	
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات مشابهة لحالة اللعب للمهارة رقم ( 6 ) ، ( 7 ) ، ( 8 ) .	@ XXXXX XXXXX		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
الجزء الختامي	5 د				
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم (10) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

ملاحظة) إعادة التعلم الوحدة التعليمية الثامنة يوم الثلاثاء بتاريخ 2010/3/16

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

### الأهداف البدنية والمهارية

- 1- تنمية مهارة التصويب
- 2- تنمية القوة العضلية للذراعين
- 3- تنمية المرونة

### الأهداف التربوية والتعليمية

- 1- تعويدهن على العمل الجماعي
  - 2- تعويدهن على التعاون
  - 3- إثارة روح المنافسة والشجاعة
- عدد الطالبات : 30 طالبة  
متوسط العمر : 12-13 سنة  
أسم الفعالية : كرة اليد  
اليوم :  
التاريخ :  
الأسبوع : الخامس

### الوحدة التعليمية التاسعة

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف : الأول المتوسط  
الوقت : 45 دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات								
الجزء الإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX										
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام								
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXXXX X X X X @ X X X X XXXXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .								
تمارين البدنية	8 د	تمارين الذراعين : تمارين الجذع : تمارين الساقين : تمارين ثلاثية باستخدام كرة السلة رقم ( ) .	X X X X X X @ X X X X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد ( 10 )									
الجزء الرئيسي	25 د												
النشاط التطبيقي	10 د	شرح وعرض مهارة التصويب مع التمرينات التصويب من حالة اللعب .	XXXXXXXXXXXX X X X X @ X	كرات يد عدد(4) هدفان لكرة يد.									
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات التصويب من حالة اللعب للمهارة رقم ( ) ، ( ) ، ( ) .	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
X	X												
X	X												
X	X												
X	X												
الجزء الختامي	5 د												
	3 د	لعبة ترويحية تخدم المهارة المعطاة رقم ( ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة								
	2 د	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXXXX		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .								

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

## الوحدة التعليمية العاشرة

المدرسة: ثانوية أمانة بنت وهب للبنات  
الصف: الأول المتوسط  
الوقت: 45 دقيقة

عدد الطالبات: 30 طالبة  
متوسط العمر: 12-13 سنة  
أسم الفعالية: كرة اليد  
اليوم: التاريخ: الأسبوع: الخامس

## الأهداف التربوية والتعليمية

1- تعويدهن على العمل الجماعي  
2- تعويدهن على التعاون  
3- إثارة روح المنافسة والشجاعة

## الأهداف البدنية والمهارية

1- تنمية مهارة المناولة والطبقة والتصويب  
2- تنمية القوة العضلية للذراعين  
3- تنمية المرونة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات												
الجزء لإعدادي	15 د		XXXXXXXXXX														
المقدمة	3 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	@		التأكيد على النظام												
الإحماء	4 د	السير الاعتيادي ← تمارين مختلفة من السير الاعتيادي ← هرولة الاعتيادية ← تمارين مختلفة من الهرولة ← الزحقة ← السير الاعتيادي ← الوقوف.	XXXXXXXXXX X X X X @ X X X X XXXXXXXXXX		التأكيد على وجود المسافات بين الطالبات أثناء السير والهرولة والاداء الصحيح مع الصافرة .												
لتمرينات البدنية	8 د	تمرين الذراعين : تمرين الجذع : تمرين الساقين : تمرينات ثلاثية بأستخدام كرة السلة رقم ( ) .	X X X X @ X X X X @ X X X X X X X X X X X X	كرات سلة عدد ( 10 )													
الجزء الرئيسي	25 د																
النشاط التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارات المناولة والطبقة والتصويب مع التمرينات في حالة اللعب للمهارات .	XXXXXXXXXXXX X X X X X @ X	كرات يد عدد(4) هدفان لكرة يد.													
النشاط التطبيقي	15 د	تطبيق التمرينات المناولة والطبقة والتصويب من حالة اللعب رقم ( ) ، ( ) ، ( ) .	<table border="1"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها
X	X	X															
X	X	X															
X	X	X															
X	X	X															
الجزء الختامي	5 د																
	3 د	لعبة ترويجية رقم ( ) .			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة												
	2 د	تمارين تهادنة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية .	XXXXXXXXXX @		التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .												

Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Diyala University  
Basic Education College



*The affect of the Educational syllabous  
and relearning in gaining some basic  
skills in Handball and saving efforts in  
learning it*

**Thesis Submitted to  
the Council of the Basic Education college  
Diayla University  
It is a part of the requirements to gain the  
Master degree in the physical Education.**

**By  
Jinan Mohammad Nawrooz**

**Supervised by**

*Prof.Dr. Nadum Kadum Jawad.*

*Prof..Dr. Furat Jabar Sa'adAllah.*

**2010**

**Abstract**  
**"Title of the Study"**

*"The effect of the Educational syllabous and relearning in gaining some basic skills in Handball and save effort to learn it"*

***Researcher***

**Jinan Mohammad Nawrooz**

***Supervisor***

***Porf.Dr. Nadum Kadum Jawad***

***Supervisor***

***Porf.Dr. Furat Jabar Sa'adAllah.***

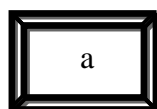
The study comprises five chapters:

**Chapter One: The Introduction to the study:  
The introduction and the importance of study.**

The researcher referred to the learning and the importance of the development of the countries through up brining new generation on an evolving scientific bases, and opinions that calls of the necessity of renewing of the syllabouses and to be in a higher level with the educational processes and the researcher referred to the game of Handball in which it is a complete educational syllabous and the importance of the research comes from preparing an educational syllabous and relearning and gaining same basic skills in Handball to be in a higher level of performance of grade (7) (the first elementary students).

**Research problem**

The problem of the research is in the weaknesses of the level of performance of the students (first elementary students), and the basic skills in the game of Handball because the researcher thinks that this game does not take the necessary attention to the traditional ways that followed in teaching the basic skill which need a big effort and longer time which reflect negatively on gaming the basic skills in Hand ball.



### **The research aims (goals)**

1. preparing an educational syllabous to gain some of the basic skills in Handball for the first elementary students.
2. Introducing the effect of the syllabous to gain some basic skills on the first elementary students.
3. Knowing the effect of re learning in saving the effort for some basic skills in Handball for the fist elementary students.

### **The research proposels:**

1. There are differences with meaningful aim between the two tests. The preceding and previous (following) for the two groups the experimental and the traditional.
2. There are differences with meaningful aim in the first following test between the expenemental group and the traditional group.
3. Re learning has positive affect in saving the effort for some basic skills in Handball.

### **The research Domains:**

- **The human domain:** first elementary students-Amina-Bint Wahab secondary school/ Baquba.
- **Time domain:** The period from 18-11-2009 to 29-03-2010.
- **Place domain:** Playground to Amina-Bint Wahab secondary school/ Baquba.

### **Chapter Two: The theoretical studies and previous studies**

Through this section the researcher refers to the syllabous and its importance in the sports education and the characteristics of this general stage for the sample of the research and how to guide the movement action within these characteristics and also the researcher refers to the movement learning and its stages and the curves of learning and their importance and to the styles of measuring the learning including the saving effort.

The researcher describes the basic skills in the Handball game and refers to the basic skills which have been chosen in the research which in cludes three.



### **Previous studies:**

- Study of Nabel Mohmoud shaker.
- Study of Samer Yousif Muta'ab.

### **Chapter Three: The research syllabous and it's field processes**

The researcher used the experimental syllabous which in suitable to the problem of the research and it's aims, and the sample of the research was the first elementary students – Amina Bint Whab secondary school for girls – Baquba and the number of the students was (60) students that have been chosen randamly and divided into two groups, the experimental group (30 students) and the traditional group (30 students) and after making the harmony to the sample of the research and limit the basic skills depending on the ministry of education syllabous and limit the suitable tests for it by the profesionists and specialists and making a surry experiment to find the scientific basis for the skilled tests.

The elements of the educational syllabous have been prepared and demonstrated them to the profession lists to evaluate them and make an experiment to limit the suitable educational closage to the members of the sample and make the previous test and make the equality and applying the educational syllabous program for (5) weeks about (10) educational units on the experimental group, while on the traditional group, we have applied the syllabous that in followed in the sports educational class and then we made the first following expeniment and after a limit break for the two groups.

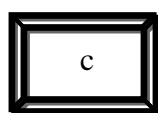
We have re learned of the educational syllabous and in the same period of time on the experimental group once again.

While the traditional group continuation applying the educational syllabous which is followed by the Ministry. After the second following tests have been applied and collecting and separating the data and using the suitable statistic ways in data process.

### **Chapter Four: Viewing, analyzing and discussing the results**

In this section the results have been viewed through the tables, shapes, analysing and discussing in a scientific style depending on the scientific resources.

The results show that the two groups experimental/ traditional/ have imprbed in gaining the selected basic skills within the research and comparing the two groups in the first following tests shows that



the experimental group which applied the educational syllabous is better than the other group which applied the syllabous of the sports educational class. And after re learning on the experimental group and the continuity of the traditional group learns the traditional syllabous.

The results show that the second following tests of the experiemental group are better that the traditional group, and the relearning achieved a saved effert in gaining the selected basic skills.

## **Chapter Five:Draw condusions and recommendations:**

### **Draw condusions**

We have got a number of conclusion, and the most important of them:



1. Achieved educational syllabous level best to gain some basic skills in handball game of the conventional method of learning , and had such a positive impact on skills development.
2. saving efforts through relearning saves a lot of time and physical efferts which lead to reduce the feeling of being tired and learning these skills in more economical way.

### **The recommendation:**

The most important recommendation are:

1. Use the educational syllabous prepared to learn other skills so as to its positive influence on the acquisition of some basic skills handball.
2. The adoption of the style of re-learning to improve performance and save effort in learning the basic skills of various sports games.