

أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير اهم المهارات الاساسية للاعبى كرة اليد للأعمار (8-14) سنة

مشرق عزيز اللامي
كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية

mu_ma2003@yahoo.com

Printed ISSN:

Online ISSN:

المخلص اهمية البحث تعد المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد حجر الأساس في تكوين لاعب كرة اليد حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الأساسية هذا بجانب اكتساب المعارف والمعلومات ذو أهمية كبيرة حيث يساعد في تعليم المهارات الاساسية بحيث تكون وحدة متكاملة متزنة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ويعتبر الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية وهو الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل من خلال تقدم كافة الخبرات. وتتميز الألعاب الصغير بمناسبتها الظروف فكثير منها يمكن تنفيذه بدون أدوات باستخدام أدوات بديلة يؤكد العلماء . إن الألعاب الصغيرة تحتل مكاناً مرموقاً في خطه التعليم فهي تعد من وسائل المفضلة في مجال تعلم بعض المهارات الأساسية الألعاب المنظمة.

هدف البحث الى التعرف على تأثير طريقة التعلم بالألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد . وكذلك مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بمجموعة ضابطه تخضع للتعلم نفس المهارات الاساسية بكرة اليد بالطريقة التقليدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ومن خلال الوسائل الاحصائية توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات التالية :-

1-المنهج التعليمي الاثر في تطوير كل من مهارة (التصويب ، الخداع ، الطبطبة ، المناولة)
اما التوصيات :-

1-على المدربين استخدام الالعاب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما تمتلكه من جان تشويق واثاره .

الكلمات المفتاحية: التعلم ، الالعاب الصغيرة ، المهارات الاساسية ،

ABSTRACT

Abstract importance of research is the basic skills a game of handball cornerstone in the composition of the handball player, where he works on the development aspects of personal and learn basic skills this side of the acquisition of knowledge and information of great importance as it helps in the teaching of basic skills so that they are integrated unit balanced physically, mentally and psychologically, socially, and is unity basic education curriculum in the unit sports a mini-check that the construction of the integrated offering through all experiences. The games are characterized by small Bmanasptha conditions Many of them can be implemented without tools using alternative tools Scientists confirm. The small toys occupies a prominent place in the education plan, it is one of the favorite tools in the field of learning some basic skills organized games.

The research aims to identify the impact of a way of learning games on small experimental group in learning some basic skills reel hand. As well as the results of the experimental group compared to a control group subject to learn the same basic skills reel hand in the traditional way. The researcher used the experimental method and by means of statistical researcher found the most important to the following conclusions: -

1-impact curriculum development in each of the skill (correction, deception, dribble, handling)

The recommendations: -

1-on trainers use small games teach basic skills in handball because of its committees suspense and excitement.

1. المقدمة

تعد لعبة كرة اليد واحدة من أهم الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً واسعاً خلال اواخر القرن الماضي لما تتمتع به من تشويق واثارة لا توصف ، اذ تحوي على جوانب متعددة جامعة لعدد كبير من المتغيرات على جميع المستويات المهارية والبدنية والعقلية والجسمية .. الخ ، ويعد الجانب المهاري احد اهم الجوانب المحددة لمستوى الاداء في هذه اللعبة التي تتسع لتشمل مهارات متعددة مثل (الهجوم ، الدفاع) وبتفرعاتها الكثيرة ، تعد المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد حجر الأساس في تكوين لاعب كرة اليد حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الأساسية هذا بجانب اكتساب المعارف والمعلومات ذو أهمية كبيرة حيث يساعد في تعليم المهارات الاساسية بحيث تكون وحدة متكاملة متزنة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ويعتبر الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية وهو الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل من خلال تقدم كافة الخبرات. وتتميز الألعاب الصغرى بمناسبتها الظروف فكثير منها يمكن تنفيذه بدون أدوات باستخدام أدوات بديلة يؤكد العلماء . إن الألعاب الصغرى تحتل مكاناً مرموقاً في خطه التعليم فهي تعد من وسائل المفضلة في مجال تعلم بعض المهارات الأساسية الألعاب المنظمة .

وقد لاحظ الباحث ان احد العوامل الهامة التي تعيب الطريقة التقليدية هو اسرافها في التركيز على النقاط الفنية الدقيقة في تنفيذ المراحل المهارات الاساسية في تعلمها متغاضين عن الخبرات السابقة للمتعلمين وفي واقع الامر لا يحتمل الزمن المخصص لتعليم المهارات الاساسية حتى يصيب بعض اللاعبين الملل من الطريقة التقليدية بحيث تاخذ وقت طويل في تعلم المهارات . كما تؤيد استخدام الالعاب الصغرى في تحسين مهارات المناولة والاستلام و والتصويب وتحسن مستوى مكونات اللياقة البدنية للاعبين. وتكمن أهمية البحث في استخدام الالعاب الصغرى في تنمية وتحسين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وان الالعاب الصغرى تلعب دوراً هاماً حيث تعمل على تطوير صفات الناشيء البدنية وتعلم المهارات من جهة

ويرى الباحث ان بناء او تشكيل الالعاب الصغرى المعتمدة على اسس علمية بحيث يتم المزج بين التشويق والسعادة تارة ومن جهة اخرى ربط هذين المفهومين بكيفية التعلم وربطها بالصفات البدنية ربما يكون كافياً بجانب شرح مختصر واعطاء نموذج في تطبيق الالعاب الصغرى الامر الذي يتيح اختبار فعلي لمقارنة اثر استخدام الالعاب الصغرى دون تداخلها مع متغيرات اخرى عند مقارنتها بالطريقة التقليدية.

2. اجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

1.2 عينة البحث

تعتبر العينة النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عملة او هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل ، حيث حدد الباحث مجتمع بحثه وهم المراكز التدريبية التابعة للاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد لمنطقة الفرات الاوسط والبالغ عددهم خمسة مراكز اشتملت عينة البحث على مجموعتين متساويتين العدد (16) احدهما تجريبية والاخرى ضابطة حيث كانت المجموعة التجريبية وهم المركز التخصصي لمحافظة الديوانية واما المجموعة الضابطة فكان المركز التخصصي لمحافظة السماوة ، وهم من تولد (2000-2006) حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن خلال الجدولين (2 ، 3) ولغرض تلافي كل المؤثرات التي من الممكن ان تؤثر على عينة البحث قام الباحث بالتجانس والتكافؤ وكما مبين بالجدولين اعلاه.

جدول (2) يبين تجانس افراد عينة المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س±	ع	معامل الالتواء
1	اختبار الطبطة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	ثانية	15.219	0.605	0.192
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من	درجة	11.812	2.812	0.616

				المستوى العالي من مسافة 6 امتار	
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	ثانية	1.503	0.377	0.771
4	اختبار الخداع	ثانية	1.716	0.230	0.645
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	درجة	4.875	0.885	0.927
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	درجة	4	0.73	0.976
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	درجة	4.312	0.787	0.895
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	درجة	3.875	0.5	0.343-

جدول (3) يبين تجانس افراد عينة المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س±	ع	معامل الالتواء
1	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	ثانية	15.957	0.929	0.751-
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 امتار	درجة	11.562	0.813	0.652-
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	ثانية	1.805	0.51	0.696
4	اختبار الخداع	ثانية	1.728	1.65	0.944
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	درجة	3	0.516	0.634
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	درجة	4	0.966	0.507
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	درجة	3.812	0.543	0.189-
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	درجة	4	0.894	0.639

جدول (4) يبين التكافؤ افراد عينة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		س±	ع	س±	ع		
1	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	15.957	0.929	15.219	0.605	0.824	غير معنوي
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 امتار	11.562	0.813	11.812	2.812	0.427	غير معنوي
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	1.805	0.51	1.503	0.377	0.967	غير معنوي
4	اختبار الخداع	1.728	1.65	1.716	0.230	0.557	غير معنوي
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	3	0.516	4.875	0.885	0.974	غير معنوي
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	4	0.966	4	0.73	0.848	غير معنوي
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	3.812	0.543	4.312	0.787	0.769	غير معنوي
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	4	0.894	3.875	0.5	0.488	غير معنوي

2.2 الاختبارات

استخدم الباحث الاختبارات المبينة في الجدول (5)

جدول (5) يوضح الاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس
---	--------------	-------------------	-------------

1	اختبار الطبطة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة ¹	قياس مهارة التنطيط والسرعة	ثانية
2	احتبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 امتار	دقة التصويب	عدد
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	قياس سرعة التمرير والاستقبال	ثانية
4	اختبار الخداع ²	قياس مهارة الخداع	ثانية

2-3 طريقة أجراء الاختبارات:

لقد تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ليومي الخميس الموافق 2013\11\14 للمجموعة التجريبية ويوم السبت الموافق 2013/11/16 حيث تم إجراء الاختبارات المهارية وكذلك تم تصوير الاداء المهاري وعرضها على الخبراء. اما الاختبارات البعدية فكانت يوم الخميس 2013\1\16 للمجموعة التجريبية ويوم السبت الموافق 2014/1/18 للمجموعة الضابطة.

4.2 المنهج التعليمي للألعاب الصغيرة:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المشابهة ومشاركة الباحث بالدورة التدريبية الدولية اعد المنهج التعليمي قبل تطبيقه على العينة وتضمن عدة ألعاب صغيرة * وبعد ذلك اعد الباحث الوحدات التعليمية الخاصة بتطبيق المنهج التعليمي لمهارات كرة اليد حيث بلغ عدد الوحدات 24 وحدة تعليمية موزعة على 8 اسابيع وبمعدل اربعة وحدات في الاسبوع بدء المنهج التعليمي بتاريخ 2013/11/23 ولغاية 2014/1/11 حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة وقسمت الوحدة التعليمية الى ثلاث اجزاء رئيسية وهي :-

- 1- القسم التحضيري 20 دقيقة
- 2- القسم الرئيسي 60 دقيقة
- 3- القسم الختامي 10 دقائق

5.2 الوسائل الاحصائية:

- 1-الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار T.TEST للعينات غير المتناظرة .
- 4- اختبار T.TEST للعينات المتناظرة .
- 5-معامل الالتواء

3. عرض ومناقشة النتائج

جدول (5) يبين قيمة (ت) المترابطة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
1	اختبار الطبطة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	0.605	15.219	0.398	14.665	5.816	0.000

¹-كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، 2002، ص177

²اياد حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 32

2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 أمتار	11.812	2.812	18.437	1.093	10.956 -	0.000
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	1.503	0.377	1.177	0,41	3.113	0.007
4	اختبار الخداع	1.716	0.230	1,195	0.285	8.757	0.000
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	4.875	0.885	7.50	0,54	13.024 -	0.000
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	4	0.73	7.312	0,73	12.289 -	0.000
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	4.312	0.787	8.687	0.704	21.706 -	0.000
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	3.875	0.5	7.437	1.263	9.766 -	0.000

جدول (6) يبين قيمة (ت) المترابطة للاختبارات القبلية والبعدية الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
1	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	15.957	0.929	15.263	0.604	3.512	0.003
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 أمتار	11.562	0.813	13.125	1.857	11.734 -	0.000
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	1.805	0.51	1.55	0.382	2.959	0.01
4	اختبار الخداع	1.728	1.65	1.57	0.8	2.899	0.01
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	3	0.516	5.875	0.718	14.264 -	0.000
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	4	0.966	6	0.73	7.746 -	0.000
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	3.812	0.543	4.562	1.209	2.324 -	0.03
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	4	0.894	5.875	0.885	1.176 -	0.000

جدول (7) يبين قيمة (ت) المستقلة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
1	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	14.665	0.398	15.263	0.604	3.307 -	0.002
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة 6 أمتار	18.437	1.093	13.125	1.857	2.436	0.02
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	1.177	0,41	1.55	0.382	2.633 -	0.01
4	اختبار الخداع	1,195	0.285	1.57	0.8	3.137 -	0.00
5	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	7.50	0,54	5.875	0.718	7.344	0.000
6	تقيم الاداء لمهارة التصويب	7.312	0,73	6	0.73	5.175	0.000
7	تقييم الاداء لمهارة المناولة	8.687	0.704	4.562	1.209	11.791	0.000
8	تقييم الاداء لمهارة الخداع	7.437	1.263	5.875	0.885	4.052	0.000

يتضح من الجدول (7,5) بان جميع الاختبارات كانت ذات دلالة معنوية علما ان هذه المجموعة استخدمت المنهج التعليمي الذي كان يتضمن تطبيق بعض الالعاب الصغيرة وكان الغرض منها تطوير المهارات

الاساسية بكرة اليد . ويرى الباحث هذا التطور بان الالعب الصغيرة كانت تحتوي على التشويق والمرح وبالإضافة الى ذلك كانت تحتوي على المهارات جميعها وكان هناك روح التنافس في التعلم وهذا مع دراسة (وليد احمد 1999) "الذي اكد ان الالعب الصغيرة تساعد كلا الجنسين على ان يكتشفوا امكانياتهم وان يطور قدراتهم البدنية والحركية والادراكية من خلال مشاركتهم وتطبيقهم لالعب الصغيرة"³. كما يرى الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية جاء نتيجة لما تحتويه الالعب الصغيرة من حركات وتمارين وكذلك تغير اماكن اللعب والتشويق والمنافسة حتى لا يشعر اللاعب بان هناك رتابة في التعليم وواجب عليه تنفيذه وكذلك هناك حرية في الحركة واتخاذ مواقف معينة مما ادى الى تطور جانب الابداع الحركي لديه لان المواقف متغيرة وكذلك التحرر من الخوف لذلك فان ايجاد الفرد المبدع يعتمد على المعلومات التي يمتلكها.

4. الاستنتاجات:

- 1- المنهج التعليمي الاثر في تطوير كل من مهارة (التصويب ، الخداع ، الطبطبة ، المناولة)
- 2- المنهج التعليمي الاثر في رفع مستوى الابداع لدى عينة البحث .
- 3- البرنامج التعليمي بأسلوب الالعب الصغيرة كان له الاثر في رفع مستوى التفكير الابداعي لعينة البحث

5. التوصيات :-

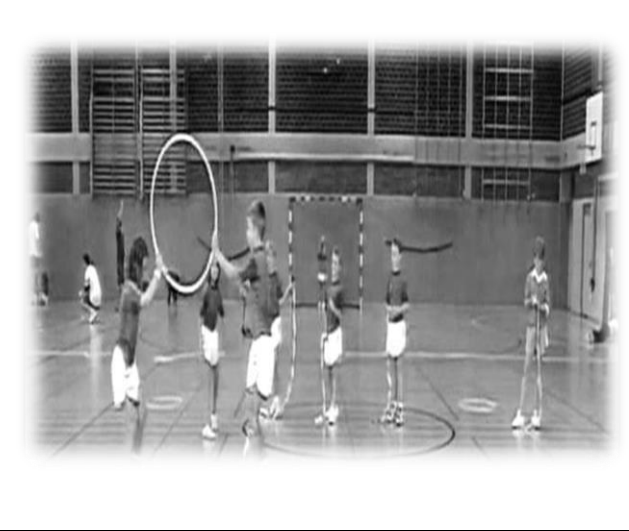
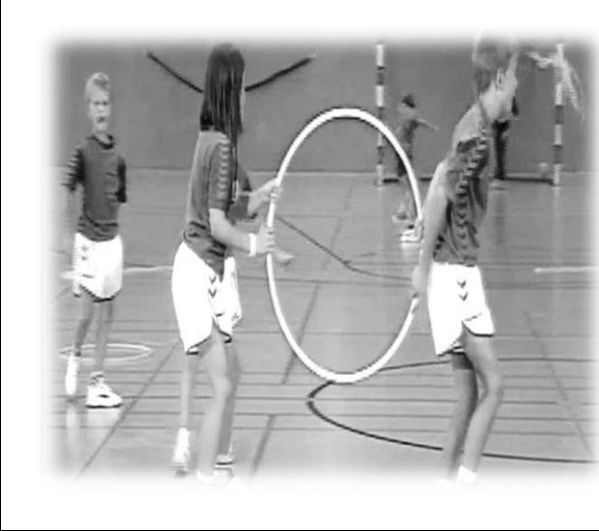
- 1- على المدربين استخدام الالعب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما تمتلكه من جان تشويق واثاره .
- 2- على المدربين الاهتمام بالجانب الابداعي للاعبين لما يمكن ان يطور الحالة التفكيرية للاعب

6- الملاحق

ملحق (1) الالعب الصغيرة

	
تمرين (2) عمل اربعة دوائر صغيرة بالارض المناولة جانبية والتبديل قطري . مع مسك كرة المضرب بالوان مختلفة وفيها شريط ملون . الهدف من التمرين هو تغير المراكز وكذلك التزام بالواجب دخول اللاعب بالدائرة	تمرين (1) عمل طائرة ورقية بالوان مختلفة الجري ومسك الطائرة كمسك الكرة من الاعلى . الهدف من التمرين هو عملية المناولة من الاعلى وكذلك الجري بالكرة .

³- وليد احمد المصري : دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم \ الطالب ، مجله محكمة ، معهد التربية التابع



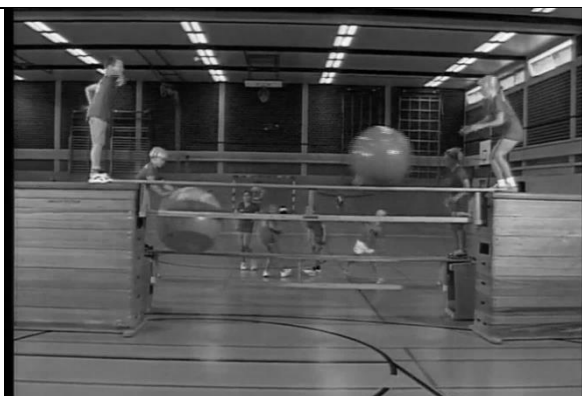
تمرين (3) لاعبين اثنين يمسكون بحلقة كبيرة واربعة لاعبين يمسكون كرات تنس.
يحاولون اللاعبون الذين بحوزتهم الكرات دخولها من خلال الحلقة اما اللاعبين الذين يمسكون الحلقة يسبرون بسرعة من امام
اللاعبين كل لاعب معه عشرة كرات .
الهدف من التمرين الدقة



تمرين (4) صندوقين خشب موضوع فيه 30 كرة صغيرة في كل صندوق المسافة بين الصندوقين 15 متر كل صندوق
يتواجد بجانبه عشر لاعبين .
يقوم كل لاعبين اثنين بمسك عصا من الخشب يمسكاها من الطرفين ويضع عليها كرتين تنس يحاولون ايصالها الى الصندوق
الآخر يؤدي التمرين بين مجموعتين
الهدف من التمرين الاتزان وكذلك معاونة الزميل في استقرار الكرات



تمرين (5) مجموعة من اللاعبين يضعون كل لاعب 20 كرة تنس صغيرة وبعد ذلك يضع لهم كرة كبيرة في المنتصف يعملون دائرة حولها ويحاولون التصويب على الكرة ويحسبون عدد الكرات الصحيح .
الهدف من التمرين التصويب من الثبات وكذلك الدقة.



تمرين (7) كل خمسة لاعبين مع بعض يقوم بتجميع صورة
لنوع من انواع المهارات الاساسية بكرة اليد
الهدف معرفة الشكل الصحيح للمهارة الخاصة بكرة اليد

تمرين (6) اربعة صناديق للقفز كل اثنين بارتفاع مشابهة
الاول على ارتفاع متر والثاني على ارتفاع نصف متر يقفون
اربعة لاعبين امام الصناديق وكل لاعبين اثنين يقفون على
صندوقين متشابهين مع كرة كبيرة تمر على عصا بعرض 20
سم ويقومون اللاعبون بضربها بكرات التنس الهدف الدقة
وتعليم التصويب بانواع مختلفة من الاعلى والاسفل



تمرين (9) تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في منطقة محددة يقوم المدرب بالقاء الكرة في الهواء لبدء اللعب .ثم تحاول كل مجموعة تمرير الكرة فيما بينهم 10 تمريرات .على اللاعبين عند فقدان احدهم الكرة تذهب للفريق الاخر ويبدأ العد من جديد .

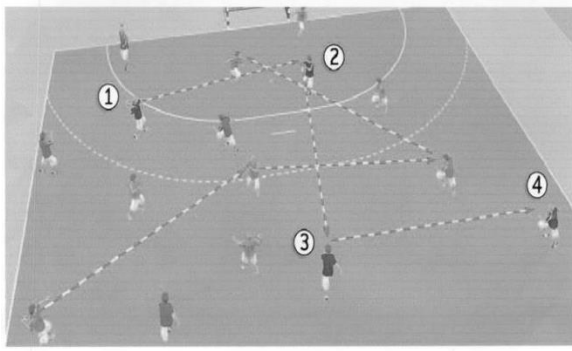
- 5 مقابل 4
- 5 مقابل 5 مع لاعب محايد

تمرين (8) اللاعبون منتشرون في ساحة كرة اليد ومعهم صواريخ بالوان مختلفة يقومون رميها للاعلى بالقفز . الهدف تعليمهم كيفية التصويب من القفز

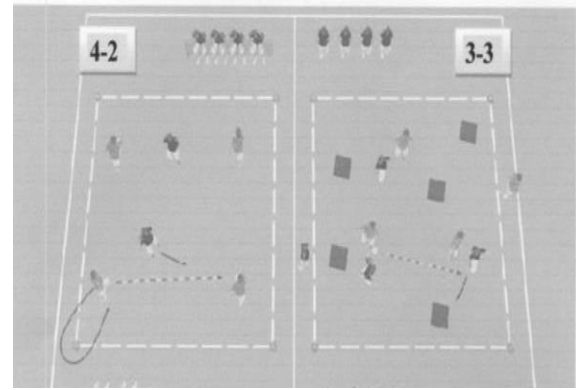


تمرين (11) يتم وضع صندوق مربع مفتوح في منتصف دائرة قطرها 8 الى 10 متر الفريقان المتنافسان خارج الدائرة في حالة النقص العددي يسيطر القلق ومن المهم الاستحواذ على الكرة داخل الاطار الزمني المحدد (حتى 3 دقائق) مع محاولة التسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف . الهدف التصويب تحت الضغط وبتركيز عالي

تمرين (10) 12-16 لاعب يقفون في دائري . اللاعب الأول ينتمي لفريق (ا) وبجانبه لاعب من فريق (ب) ثم (ا) ثم (ب) وهكذا .كل فريق له كره ويجب عليه تمريرها لثلاث لفات باتجاه عقارب الساعة من دون اسقاط الكرة .الفريق الذي ينتهي من التمرير لثلاث لفات هو الفائز. الهدف التمرير والاستلام تجت ضغط الوقت كجزء من المنافسة .



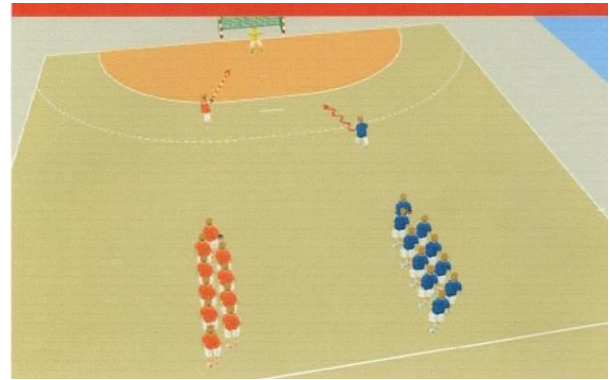
تمرين (13) تقسيم اللاعبين الى اربع مجموعات كرة واحدة عند كل مجموعة يتم ترقيم الطلاب في كل مجموعة من 1 الى 4 . دائما يتم تمرير الكرة 1 الى 2 الى 3 الى 4 والعودة الى 1 . من المهم ان يقوم اللاعب بالجري في مختلف انحاء القاعة اثناء تمرير الكرة .



تمرين (12) 4 ضد 2 و 3 ضد 3 عملية تنظيم ملعبان 9×9 متر الهدف التمرير لاطول فترة ممكنة . اما لعب 3 ضد 3 الهدف منها التمرير الى الزميل الواقف على السجاده



تمرين (15) جميع اللاعبين ياخذون الكرة ويجرون ضمن منطقة محدودة . بينما انت تجري يجب عليك السيطرة التامة على كرتك ، وفي الوقت نفسه تحاول ضرب كرات اللاعبين الاخرين لتخرج عن سيطرتهم اذا فقدت الكرة والحصول عليها مجددا باسرع وقت .



تمرين (14) الالعب المستمرة تعتبر من الانشطة الفعالة في هذه الطريقة باستطاعتك زيادة وتيرة النشاط وانقضاء تأثير المنافسة . تقسم الى مجموعتين والتصويب على المرمى .

ملحق (2) بعض الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية الاولى

الهدف من التمرين	رقم التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
تعليم المناولة من	1	30 ثا 6× تكرارات	45 ثا

الاعلى			
تغير المراكز مع الالتزام بالواجب	2	45 ثا × 4 تكرارات	1.5 د
التصويب	8	60 ثا × 5 تكرارات	1.5 د
التوازن والتعاون	4	60 ثا × 6 تكرارات	45 ثا
الدقة	5	40 × 6 تكرارات	1.5

الوحدة التعليمية (6)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
عملية المناولة من الاعلى	1	30 ثا × 7 مرات	45 ثا
تغير المراكز	2	40 ثا، 5 تكرارات	45 ثا – 1 د
التمرير واللعب بنقص العدد	9	30 ثا × 6 تكرارات	45 ثا
التمرير والاستلام تحت الضغط	10	45 ثا × 7 تكرارات	1 د – 1.5 د
التمرير	12	40 × 5 تكرارات	45 ثا

الوحدة التعليمية (19)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
عملية التصويب عند الضغط من الاعلى	11	30 ثا × 6 مرات	45 ثا-1.5 د
الدقة	6	60 ثا × 6 تكرارات	45 ثا – 1 د
التمرير واللعب بنقص العدد	9	30 ثا × 6 تكرارات	45 ثا
الجري بالكرة	13	35 ثا × 8 تكرارات	1 د – 1.5 د
المنافسة	14	50 × 6 تكرارات	45 ثا

المصادر والمراجع

- ❖ اكرم خطايبية : التربية الرياضية للأطفال , دار الفكر , 1991 ,
- ❖ اياد حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 32
- ❖ عماد الدين عباس ابو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم – تدريب ، ط 1 ، 2007
- ❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، 2002

- ❖ محمد عبد الرحيم : مدخل الى رياض الاطفال ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2005
- ❖ منير كامل : ندوة التربية ومتطلبات التنمية في القرن الحادي والعشرين ، جامعة عين شمس ، مركز تطوير تدريس العلوم ، 1996
- ❖ وليد احمد المصري : دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم \ الطالب ، مجله محكمة ، معهد التربية
- ❖ http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/10285_Arabic2.pdf