

أثر التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير اهم

المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد

للأعمار (٨ - ١٤) سنة

مشرق عزيز اللامي

كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية

mu_ma2003@yahoo.com

Printed ISSN:

Online ISSN:

الملخص اهمية البحث تعد المهارات الاساسية بلعبة كرة اليد حجر الأساس في تكوين لاعبي 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 الصغيرة تحتل مكاناً مرموقاً في خطة 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 :-

١- المنهج التعليمي الاثر في تطوير كل من مهارة (التصويب ، الخداع ، الطبطبة ، المناولة)

اما التوصيات :-

١- 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.

eywords: learning. basic skills ,

١ . 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) وتفرعاتها 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 منهج التربية الرياضية وهو الوحدة المضغرة التي تحقق البناء المتكامل من خلال تقدم كافة الخبرات. وتتميز الألعاب الصغيرة 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 .

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 يمتثل الزمن المخصص لتعليم المهارات الاساسية حتى يصيب بعض اللاعبين الملل من الطريقة التقليدية بحيث تاخذ وقت طويل في تعلم المهارات . كما تؤيد استخدام الالعاب الصغيرة في تحسين مهارات المناولة والاستلام و والتصويب وتحسن مستوى مكونات اللياقة البدنية للاعبين. وتكمن أهمية البحث في استخدام الالعاب الصغيرة في تنمية وتحسين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وان الالعاب الصغيرة تلعب دوراً هاماً حيث تعمل على تطوير صفات الناشيء البدنية وتعلم المهارات من جهة

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

٢ . اجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

١,٢ 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(١٦) احدهما تجريبية والاخرى ضابطة حيث كانت المجموعة التجريبية وهم المركز التخصصي محافظة الديوانية واما المجموعة الضابطة فكان المركز التخصصي محافظة السماوة ،وهم من تولد (٢٠٠٠-٢٠٠٦) حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن خلال الجدولين (٢ ، ٣) ولغرض تلافي كل المؤثرات التي من الممكن ان تؤثر على عينة البحث قام الباحث بالتجانس والتكافؤ وكما مبين بالجدولين اعلاه.

جدول (٢) يبين تجانس افراد عينة المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	±س	ع	معامل الالتواء
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	ثانية	١٥,٢١٩	٠,٦٠٥	٠,١٩٢
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	درجة	١١,٨١٢	٢,٨١٢	٠,٦١٦
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	ثانية	١,٥٠٣	٠,٣٧٧	٠,٧٧١
٤	اختبار الخداع	ثانية	١,٧١٦	٠,٢٣٠	٠,٦٤٥
٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	درجة	٤,٨٧٥	٠,٨٨٥	٠,٩٢٧
٦	تقييم الاداء لمهارة التصويب	درجة	٤	٠,٧٣	٠,٩٧٦
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	درجة	٤,٣١٢	٠,٧٨٧	٠,٨٩٥
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	درجة	٣,٨٧٥	٠,٥	٠,٣٤٣-

جدول (٣) يبين تجانس افراد عينة المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	±س	ع	معامل الالتواء
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	ثانية	١٥,٩٥٧	٠,٩٢٩	٠,٧٥١-
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	درجة	١١,٥٦٢	٠,٨١٣	٠,٦٥٢-
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	ثانية	١,٨٠٥	٠,٥١	٠,٦٩٦
٤	اختبار الخداع	ثانية	١,٧٢٨	١,٦٥	٠,٩٤٤
٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	درجة	٣	٠,٥١٦	٠,٦٣٤
٦	تقييم الاداء لمهارة التصويب	درجة	٤	٠,٩٦٦	٠,٥٠٧
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	درجة	٣,٨١٢	٠,٥٤٣	٠,١٨٩-
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	درجة	٤	٠,٨٩٤	٠,٦٣٩

جدول (٤) يبين التكافؤ افراد عينة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت	مستوى الدلالة
		±س	ع	±س	ع		
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	١٥,٩٥٧	٠,٩٢٩	١٥,٢١٩	٠,٦٠٥	٠,٨٢٤	غير معنوي
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	١١,٥٦٢	٠,٨١٣	١١,٨١٢	٢,٨١٢	٠,٤٢٧	غير معنوي
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	١,٨٠٥	٠,٥١	١,٥٠٣	٠,٣٧٧	٠,٩٦٧	غير معنوي
٤	اختبار الخداع	١,٧٢٨	١,٦٥	١,٧١٦	٠,٢٣٠	٠,٥٥٧	غير معنوي

٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	٣	٠,٥١٦	٤,٨٧٥	٠,٨٨٥	٠,٩٧٤	غير معنوي
٦	تقييم الاداء لمهارة التصويب	٤	٠,٩٦٦	٤	٠,٧٣	٠,٨٤٨	غير معنوي
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	٣,٨١٢	٠,٥٤٣	٤,٣١٢	٠,٧٨٧	٠,٧٦٩	غير معنوي
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	٤	٠,٨٩٤	٣,٨٧٥	٠,٥	٠,٤٨٨	غير معنوي

٢,٢ الاختبارات

استخدم الباحث الاختبارات المبيئية في الجدول (٥)

جدول (٥) يوضح الاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة ^١	قياس مهارة التنظيط والسرعة	ثانية
2	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	دقة التصويب	عدد
3	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	قياس سرعة التمرير والاستقبال	ثانية
4	اختبار الخداع ^٢	قياس مهارة الخداع	ثانية

٢-٣ طريقة إجراء الاختبارات:

لقد تم اجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ليومي الخميس الموافق ٢٠١٣\١١\١٤ للمجموعة التجريبية ويوم السبت الموافق ٢٠١٣/١١/١٦ حيث تم اجراء الاختبارات المهارية وكذلك تم تصوير الاداء المهاري وعرضها على الخبراء. اما الاختبارات البعدية فكانت يوم الخميس ٢٠١٣\١١\١٦ للمجموعة التجريبية ويوم السبت الموافق ٢٠١٤/١/١٨ للمجموعة الضابطة.

٢,٤ المنهج التعليمي للألعاب الصغيرة:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المشابهة ومشاركة الباحث بالدورة التدريبية الدولية اعد المنهج التعليمي قبل تطبيقه على العينة وتضمن عدة العاب صغيرة* وبعد ذلك اعد الباحث الوحدات التعليمية الخاصة بتطبيق المنهج التعليمي لمهارات كرة اليد حيث بلغ عدد الوحدات ٢٤ وحدة تعليمية موزعة على ٨ اسابيع وبمعدل اربعة وحدات في الاسبوع بدء المنهج التعليمي بتاريخ ٢٠١٣/١١/٢٣ ولغاية ٢٠١٤/١/١١ حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية ٩٠ دقيقة وقسمت الوحدة التعليمية الى ثلاث اجزاء رئيسية وهي :-

^١-كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢، ص١٧٧
^٢اياد حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٣٢

١ - القسم التحضيري ٢٠ دقيقة

٢ - القسم الرئيسي ٦٠ دقيقة

٣ - القسم الختامي ١٠ دقائق

٢,٥ الوسائل الاحصائية:

١-الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- اختبار T.TEST للعينات غير المتناظرة .

٤- اختبار T.TEST للعينات المتناظرة .

٥-معامل الالتواء

٣. عرض ومناقشة النتائج

جدول (٥) يبين قيمة (ت) المترابطة للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	٠,٦٠٥	١٥,٢١٩	٠,٣٩٨	١٤,٦٦٥	٥,٨١٦	٠,٠٠٠
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	٢,٨١٢	١١,٨١٢	١,٠٩٣	١٨,٤٣٧	١٠,٩٥٦ -	٠,٠٠٠
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	٠,٣٧٧	١,٥٠٣	٠,٤٤١	١,١٧٧	٣,١١٣	٠,٠٠٧
٤	اختبار الخداع	٠,٢٣٠	١,٧١٦	٠,٢٨٥	١,١٩٥	٨,٧٥٧	٠,٠٠٠
٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	٠,٨٨٥	٤,٨٧٥	٠,٥٥٤	٧,٥٠	١٣,٠٢٤ -	٠,٠٠٠
٦	تقيم الاداء لمهارة التصويب	٠,٧٣	٤	٠,٧٣	٧,٣١٢	١٢,٢٨٩ -	٠,٠٠٠
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	٠,٧٨٧	٤,٣١٢	٠,٧٠٤	٨,٦٨٧	٢١,٧٠٦ -	٠,٠٠٠
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	٠,٥	٣,٨٧٥	١,٢٦٣	٧,٤٣٧	٩,٧٦٦ -	٠,٠٠٠

جدول (٦) يبين قيمة (ت) المترابطة للاختبارات القبلي والبعدية الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	٠,٩٢٩	١٥,٩٥٧	٠,٦٠٤	١٥,٢٦٣	٣,٥١٢	٠,٠٠٣
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	٠,٨١٣	١١,٥٦٢	١,٨٥٧	١٣,١٢٥	١١,٧٣٤ -	٠,٠٠٠
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	٠,٥١	١,٨٠٥	٠,٣٨٢	١,٥٥	٢,٩٥٩	٠,٠١
٤	اختبار الخداع	١,٦٥	١,٧٢٨	٠,٨	١,٥٧	٢,٨٩٩	٠,٠١

٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	٣	٠,٥١٦	٥,٨٧٥	٠,٧١٨	- ١٤,٢٦٤	٠,٠٠٠
٦	تقييم الاداء لمهارة التصويب	٤	٠,٩٦٦	٦	٠,٧٣	- ٧,٧٤٦	٠,٠٠٠
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	٣,٨١٢	٠,٥٤٣	٤,٥٦٢	١,٢٠٩	- ٢,٣٢٤	٠,٠٣
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	٤	٠,٨٩٤	٥,٨٧٥	٠,٨٨٥	- ١,١٧٦	٠,٠٠٠

جدول (٧) يبين قيمة (ت) المستقلة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	±س	ع	±س		
١	اختبار الطبطبة المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	٠,٣٩٨	١٥,٢٦٣	٠,٦٠٤	١٥,٢٦٣	- ٣,٣٠٧	٠,٠٠٢
٢	اختبار دقة التصويب على المرمى من المستوى العالي من مسافة ٦ امتار	١,٠٩٣	١٣,١٢٥	١,٨٥٧	١٣,١٢٥	٢,٤٣٦	٠,٠٢
٣	التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	٠,٤٤١	١,١٧٧	٠,٣٨٢	١,٥٥	- ٢,٦٣٣	٠,٠١
٤	اختبار الخداع	٠,٢٨٥	١,١٩٥	٠,٨	١,٥٧	- ٣,١٣٧	٠,٠٠
٥	تقييم الاداء لمهارة الطبطبة	٠,٥٥٤	٧,٥٠	٠,٧١٨	٥,٨٧٥	٧,٣٤٤	٠,٠٠٠
٦	تقييم الاداء لمهارة التصويب	٠,٧٣	٧,٣١٢	٠,٧٣	٦	٥,١٧٥	٠,٠٠٠
٧	تقييم الاداء لمهارة المناولة	٠,٧٠٤	٨,٦٨٧	١,٢٠٩	٤,٥٦٢	١١,٧٩١	٠,٠٠٠
٨	تقييم الاداء لمهارة الخداع	١,٢٦٣	٧,٤٣٧	٠,٨٨٥	٥,٨٧٥	٤,٠٥٢	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٥,٧) 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 الالعاب 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 ١٩٩٩) " الذي اكد ان الالعاب الصغيرة تساعد كلا الجنسين على ان يكتشفوا امكانياتهم وان يطور قدراتهم البدنية والحركية والادراكية من خلال مشاركتهم وتطبيقهم لالعاب الصغيرة"^٣.

كما يرى الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية جاء نتيجة لما تحتويه الالعاب 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 إيجاد الفرد المبدع يعتمد على المعلومات التي يمتلكها.

٤ . الاستنتاجات:

- ١- المنهج التعليمي الاثر في تطوير كل من مهارة (التصويب ، الخداع ، الطبطبة ، المناولة)
- ٢- المنهج التعليمي الاثر في رفع مستوى الابداع لدى عينة البحث .
- ٣- البرنامج التعليمي بأسلوب الالعاب الصغيرة كان له الاثر في رفع مستوى التفكير الابداعي لعينة البحث

٥. التوصيات :-

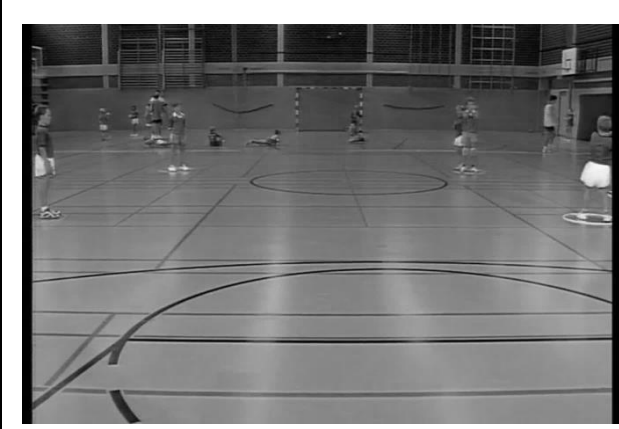
- ١- على المدربين استخدام الالعاب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما تمتلكه من جان تشويق واثاره .

^٣ - وليد احمد المصري : دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم \ الطالب ، مجله محكمة ، معهد التربية التابع

٢- على المدربين الاهتمام بالجانب الابداعي للاعبين لما يمكن ان يطور الحالة التفكيرية للاعب

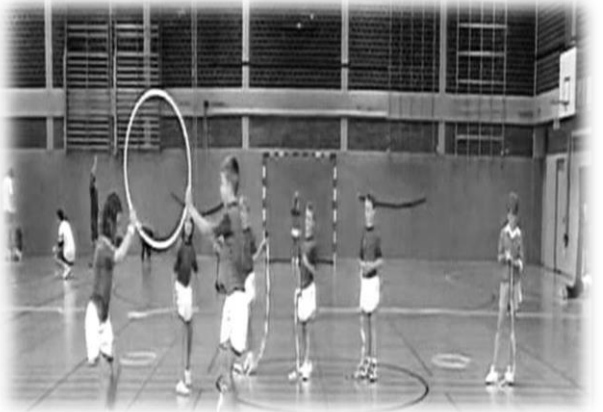
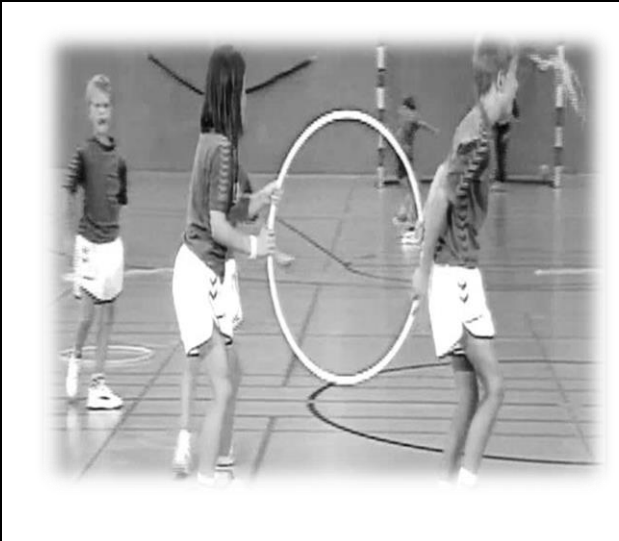
٦- الملاحق

ملحق (١) الالعب الصغيرة



تمرين (٢) 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 الالعب
بالدائرة

تمرين (١) عمل طائرة ورقية بالوان مختلفة الجري ومسك الطائرة كمسك الكرة
من الاعلى .
الهدف من التمرين هو عملية المناولة من الاعلى وكذلك الجري بالكرة .



تمرين (٣) لاعبين اثنين يمسكون بحلقة كبيرة واربعة لاعبين يمسكون كرات تنس.
يحاولون الالعبون الذين يجوزتهم الكرات دخولها من خلال الحلقة اما الالعبين الذين يمسكون الحلقة يسرون بسرعة من امام الالعبين كل لاعب معه عشرة
كرات .
الهدف من التمرين الدقة



تمرين (٤) صندوقين خشب موضوع فيه ٣٠ كرة صغيرة في كل صندوق المسافة بين الصندوقين ١٥ متر كل صندوق يتواجد بجانبه عشر لاعبين . يقوم كل لاعبين اثنين بمسك عصا من الخشب بمسكاها من الطرفين ويضع عليها كرتين تنس يحاولون ايصالها الى الصندوق الاخر يؤدي التمرين بين مجموعتين

الهدف من التمرين الاتزان وكذلك معاونة الزميل في استقرار الكرات



تمرين (٥) مجموعة من اللاعبين يضعون كل لاعب ٢٠ 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 (٧) كل خمسة لاعبين مع بعض يقوم بتجميع صورة لنوع من انواع المهارات الاساسية بكرة اليد
الهدف معرفة الشكل الصحيح للمهارة الخاصة بكرة اليد



تمرين(٦) اربعة صناديق للقفز كل اثنين بارتفاع مشاهدة 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 ٢٠ سم ويقومون للاعبين بضربها بكرات التنس المهدف الدقة وتعليم التصويب بانواع مختلفة من الاعلى والاسفل



تمرين (٩) تقسيم اللاعبين الى مجموعتين في منطقة محددة .يقوم المدرب بالقاء الكرة في الهواء لبدء اللعب .ثم تحاول كل مجموعة تمرير الكرة فيما بينهم ١٠ تمريرات .على اللاعبين عند فقدان احدهم الكرة تذهب للفريق الاخر ويبدأ العد من جديد .

- ٥ مقابل ٤
- ٥ مقابل ٥ مع لاعب محايد

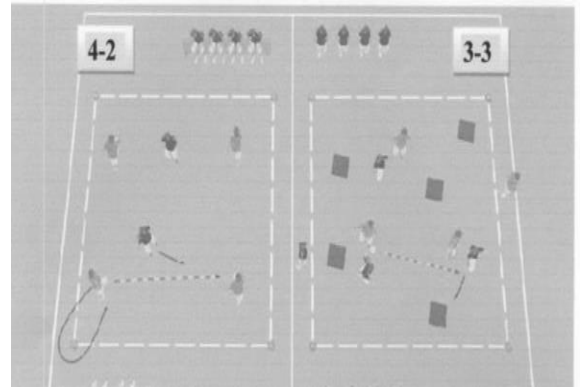
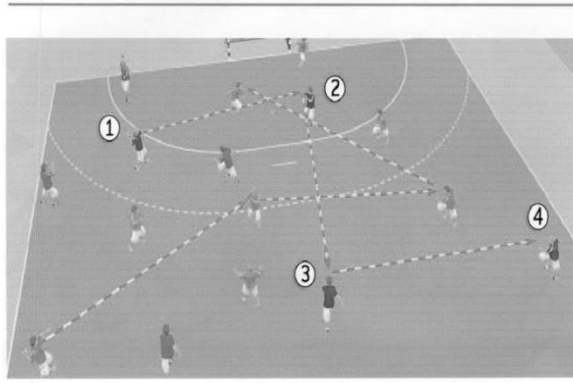


تمرين(٨) اللاعبون منتشرون في ساحة كرة اليد ومعهم صواريخ بالوان مختلفة يقومون رميها للاعلى بالقفز .
الهدف تعليمهم كيفية التصويب من القفز



تمرين (١١) يتم وضع صندوق مربع مفتوح في منتصف دائرة قطرها ٨ الى ١٠ متر الفريقان المتنافسان خارج الدائرة في حالة النقص العددي يسيطر الفلق ومن المهم الاستحواذ على الكرة داخل الاطار الزمني المحدد (حتى ٣ دقائق) مع محاولة التسجيل أكبر عدد ممكن من الاهداف .
الهدف التصويب تحت الضغط وبتركيز عالي

تمرين (١٠) ١٢-١٦ 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 تحت ضغط الوقت كجزء من المنافسة .



تمرين (١٣) تقسيم اللاعبين الى اربع مجموعات كرة واحدة عند كل مجموعة يتم ترقيم الطلاب في كل مجموعة من ١ الى ٤ .
دائما يتم تمرير الكرة ١ الى ٢ الى ٣ الى ٤ والعودة الى ١ . من المهم ان يقوم اللاعب بالجري في مختلف انحاء القاعة اثناء تمرير الكرة .

تمرين (١٢) ٤ ضد ٢ و ٣ ضد ٣ عملية تنظيم ملعبان ٩×٩ متر
الهدف التمرير لاطول فترة ممكنة .
اما لعب ٣ ضد ٣ الهدف منها التمرير الى الزميل الواقف على السجاده



تمرين (١٥) 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 (١٤) الالعب المستمرة تعتبر من الانشطة الفعالة في هذه الطريقة باستطاعتك زيادة وتيرة النشاط وانقضاء تأثير المنافسة . تقسم الى مجموعتين والتصويب على المرمى .

ملحق (٢) بعض الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية الاولى

الهدف من التمرين	رقم التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
تعليم المناولة من الاعلى	١	٣٠ ثا × ٦ تكرارات	٤٥ ثا
تغير المراكز مع الالتزام بالواجب	٢	٤٥ ثا × ٤ تكرارات	١٠,٥
التصويب	٨	٦٠ ثا × ٥ تكرارات	١٠,٥
التوازن والتعاون	٤	٦٠ ثا × ٦ تكرارات	٤٥ ثا
الدقة	٥	٦ × ٤٠ تكرارات	١,٥

الوحدة التعليمية (٦)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات
عملية المناولة من الاعلى	١	٣٠ ثا × ٧ مرات	٤٥ ثا
تغير المراكز	٢	٤٠ ثا، ٥ تكرارات	٤٥ ثا - ١ د
التمرير واللعب بنقص العدد	٩	٣٠ ثا × ٦ تكرارات	٤٥ ثا
التمرير والاستلام تحت الضغط	١٠	٤٥ ثا × ٧ تكرارات	١٠,٥ - ١ د
التمرير	١٢	٤٠ × ٥ تكرارات	٤٥ ثا

الوحدة التعليمية (١٩)

الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	رقم التمرين	الهدف من التمرين
٤٥ ثا - ١,٥ د	٣٠ ثا × ٦ مرات	١١	عملية التصويب عند الضغط من الاعلى
٤٥ ثا - ١ د	٦٠ ثا × ٦ تكرارات	٦	الدقة
٤٥ ثا	٣٠ ثا × ٦ تكرارات	٩	التمرير واللعب بنقض العدد
١,٥ د - ١ د	٣٥ ثا × ٨ تكرارات	١٣	الجرى بالكرة
٤٥ ثا	٦ × ٥٠ تكرارات	١٤	المنافسة

المصادر والمراجع

- ❖ اكرم خطايبية : التربية الرياضية للأطفال ، دار الفكر ، ١٩٩١ ،
- ❖ اياد حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٣٢
- ❖ عماد الدين عباس ابو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب ، ط ١ ، ٢٠٠٧،
- ❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢
- ❖ محمد عبد الرحيم : مدخل الى رياض الاطفال ، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥
- ❖ منير كامل : ندوة التربية ومتطلبات التنمية في القرن الحادي والعشرين ، جامعة عين شمس ، مركز تطوير تدريس العلوم ، ١٩٩٦ ،
- ❖ 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