

## أثر ألعاب الحركة المتنوعة، في تنمية مهارة المناوله، في كرة اليد، في العمر من ( ٩ – ١١ ) سنة

رقية عبد الرضا محسن الموسوي

### مستخلص البحث باللغة العربية.

ألعاب الحركة من النشاطات الأكثر ممارسة من قبل اللاعبين، فمن خلالها تتاح الفرصة للاعبين لممارسة واجب الحركة الموكل إليهم، وتعدّ المهارات الأساس مثل العمود الفقري في لعبة كرة اليد، ويتحتم على لاعب كرة اليد، أن يمتلك القدرة وكفاية المهارة التي تؤهله مستقبلاً، لأداء حركة مهارة جيدة لحل متطلبات اللعبة، وواجبات الخطط في الدفاع والهجوم، ومن هنا جاءت أهمية البحث، عن طريق إعداد مجموعة متنوعة من ألعاب الحركة المناسبة للاعبين في عمر من (٩ - ١١ سنة)، لنستطيع عن طريقها الارتقاء بمستوى المهارة،

وتم تحديد مشكلة البحث من خلال التساؤل الآتي: هل أن احتواء المناهج التعليمية والتدريبية على ألعاب الحركة، يمكن أن ينمي مهارة المناولة في لعبة كرة اليد، في عمر من (٩-١١)؟

هدفت الدراسة إلى: إعداد مجموعة من ألعاب الحركة المتنوعة، وتعرّف أثر ألعاب الحركة المتنوعة في تنمية مهارة المناولة، في كرة اليد في عمر من (٩ - ١١) سنة،

فروض البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار (ما قبل وما بعد)، ولصالح الاختبار (ما بعد) لدى أفراد عينة البحث في تنمية مهارة المناولة، في كرة اليد، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار (ما بعد) بين المجموعتين في تنمية مهارة المناولة، في كرة اليد،

وفي المبحث الثاني: تم كتابة بعض الموضوعات المتعلقة بالبحث للمرحلة العمرية من ٩-١١ سنة، وفي المبحث الثالث الذي تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتضمن الباب الثالث: وصفاً لمجتمع البحث وعينته، وآلية تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة، كما قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لغرض معالجة البيانات

وفي المبحث الرابع: تم عرض النتائج، ومناقشتها من خلال استخدام اختبار(ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة، وتم عرض الجداول التي توضح ذلك، بعدها نوقشت النتائج،

أما في المبحث الخامس: فتم ذكر أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت إليها الباحثة

## Abstract.

games activities exercised frequently by the players because of which have the opportunity for players to practice duty motor entrusted to them, The basic skills as the backbone of the game of handball ,and handball has the ability and enough skill to qualify for good future performance technical and resolve the requirements of the game and tactical duties in defense and attack.so, from here stems the importance of the problem ,to increase the level of physical and technical The research problem identified by the following question: Is that contain educational curricula and training on the motor games can develop the skill of handling the handball game for ages(٩-١١)?The study aimed to: Preparing set of variety motor games ,Identifying the effect of variety motor Games in the development of motor diverse skill handling the handball ages (٩ to ١١ years)Research hypotheses:- There are a statistically significant differences between pre and post tests and in favor of the post tests among members of the research subjects in in the development offhand ling skill in handball, There are a statistically significant differences in the posttests between the two groups in the development of h and ling skill in hand ball.In Title II has been writing some of the topics related to the subject of the search stage group ٩-١١ years.In Title III, which included research methodology and procedures as field researcher used the experimental method, and included a description of Title III of the research community and appointed, and the application of the mechanism of the curriculum prepared by the researcher, as the researcher used the bag statistical (SPSS) for the purpose of data process in. In Title IV Results are presented and discussed through the use of t-test for dependent and independent subjects, and proportion of evolution, then the tables showed and the results were discussed. In Title V was mentioned the most important conclusions and recommendations reached by the researcher

## ١ - المبحث الاول: التعريف بالبحث.

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

الألعاب الحركية من النشاطات الأكثر ممارسة من قبل اللاعبين لان من خلالها تتاح الفرصة للاعبين لممارسة الواجب الحركي الموكل إليهم، وتعد المهارات الأساس بمثابة العمود الفقري للعبة كرة اليد، ويتحتم على لاعب كرة اليد أن يمتلك القدرة والكفاية في المهارة تؤهله مستقبلا، لأداء حركي مهاري جيد لحل متطلبات اللعبة والواجبات الخطئية في الدفاع والهجوم ومن هنا جاءت أهمية البحث عن طريق أعداد مجموعة متنوعة من الالعاب الحركية المناسبة للاعبين بأعمار (٩-١١ سنة) لنستطيع عن طريقها الارتقاء بالمستوى المهاري

## ٢-١ مشكلة البحث:

لذا تم تحديد مشكلة البحث من خلال تساؤلاتي:--هل أن احتواء المناهج التعليمية والتدريبية على ألعاب حركية يمكن ان ينمي مهارة المناولة للعبة كرة اليد للأعمار ٩-١١؟

## ٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. أعداد مجموعة من الالعب الحركية المتنوعة.
٢. التعرف على تأثير الالعب الحركية المتنوعة في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد بأعمار (٩-١١ سنة)

## ٤-١ فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينا لاختبار القبلي والبعد لحال اختبار البعد يلدى أفراد عينة البحث في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعد بينا لمجموعتين في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد

## ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المركز التخصصي في محافظة كربلاء المقدسة بأعمار- (٩-١١ سنة).
- ٢-٥-١ المجال الزمني: بالمدة الواقعة من ٨/٣/٢٠١٤ ولغاية ٢٥/٤/٢٠١٤.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: القاعات الداخلية للمركز التخصصي بكرة اليد لمحافظة كربلاء المقدسة

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ اللعب مفهومه:

يعد اللعب مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وظاهرة طبيعته وحاجة أساسية تدفعا للاعب والحركة والنشاط، وهو توجه ذاتي وخارجي يشبع رغبة داخلية ويستغل الطاقة الذهنية والجسمية في نشاط متكامل مكون من سلسلة من الأعمال. وقد تطرق كثير من الباحثين إلى موضوع اللعب وعمد بعضهم إلى تعريف هو جاءتك لا تعريفات ذات سمات تتركز في النشاط والدافعية. (٦:٢٨) ويُعرف (عبد المسيح يعقوب) اللعب بأنه "النشاط الوحيد الذي لا يهدف إلى أي غرض سوى المتعة الناتجة من اللعب ذاته" (١١:٣). ويعرفه (يحيى محمد) بأنه "نشاط موجه يقوم به اللاعبون لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في الوقت نفسه المتعة والتسلية" (٢٣:٥٧)

## ٢-١-٢ الألعاب الحركية:

تعد الألعاب الحركية من أهم وأمتع أنواع مظاهر التربية الرياضية من الناحيتين الاجتماعية والنفسية وذلك لقربها من طبيعة اللاعب وميوله ورغباته فضلاً عن المتعة التي يكتسبها في مزاولته لها (٣٣:٦) وهذه الألعاب منظمه تنظيماً بسيطاً وغالباً ما تكون سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات عالية لتنفيذها ولا إلى أدوات كثيرة ويمكن استخدامها في كل مكان وزمان وحسب الهدف المطلوب، واللعب هو السمة البارزة للاعبين الصغار في الحياة اليومية و تختلف أنماط اللعب من لاعب إلى آخر فبعض اللاعبين يكون لعبهم بشكل منظم من أنفسهم والبعض الآخر يميل إلى تشكيل الصداقات والشبكات الاجتماعية (٦٧:٢)

## ٣-١-٢ أهداف الألعاب الحركية:

أن قابلية اللاعب (بأعمار ٩-١١ سنة) قابلة للتعديل والتشكيل الحركي واستيعاب الخبرات التعليمية والتربوية في مرحلة المدرسة مما جعلها مرحلة مثلى للتعليم الفعال، لذا يلاحظ أن النشاط الحركي واللعب يمثل النشاط السائد في حياة اللاعب خلال هذه المرحلة لمساهمته بقدر وافر في نموه العقلي والنفسي - الحركي والاجتماعي والانفعالي (٤٠:٢)، ويمكن أجمالاً ما تهدف إليه الألعاب الحركية بما يأتي: (٢٥:٣)

١. تساعد على رفع درجة الحماس والرغبة لدى اللاعبين
٢. تشجع اللاعبين على الاتصال والتواصل والتعلم فيما بينهم بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعية فيما بينهم حيث أنها تنمي مشاعر التضامن والمسؤولية.
٣. هي طريقة جيدة في التعامل مع الفروق الفردية والعمل على تذويبها
٤. توسع دائرة تصورات اللاعبين وتنمي لديهم قوة الملاحظة وسرعة الإدراك.
٥. تساعد على تربية العناصر المتكررة الصحيحة لأنه يصعب تصحيحه فيما بعد.
٦. تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية.

## ٤-١-٢ شروط الألعاب الحركية (٢٥:٣)

١. أن تكون الألعاب ذات قيمة تربوية وفي الوقت نفسه مثيرة وممتعة.
٢. أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
٣. أن تكون الألعاب مناسبة لخبرات اللاعبين وقدراتهم وميولهم.
٤. أن يكون دور اللعب واضحاً ومحدداً في اللعبة قدر المستطاع.
٥. أن تشتمل اللعبة من البيئة المحيطة. ٦- الشعور بالحرية والاستقلالية في اللعب

## ٢-١-٥ المهارات الأساسية بكرة اليد:

تعد المهارات الأساسية عنصراً مهماً لتعيين المستوى في جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد بوصفها القاعدة الرئيسية فيها، فضلاً عن الإعداد البدني والنفسي والخططي، ولذلك فكلما ارتفع الأداء المهاري ارتفع مستوى اللعبة. ويضيف (علي تركي) ان لكل نشاط رياضي خصوصيته في عدد المهارات الرياضية التي يمكن تعريفها على أنها "مجموعة الحركات التي ترمي الى تحقيق هدف وفقاً للقواعد القانونية، ويؤكد ان الإعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لها بدون مهارات، اذ انه مهما كان اللاعب معاداً بديناً ومستواه اقل مهارياً لا يمكنه استغلال إمكانياته البدنية من حيث القوة والسرعة والمطاولة دون السيطرة على الكرة خلال تنفيذ الواجب الحركي المطلوب" (١٤) كما عرفها (حازم علوان) بأنها "جميع الحركات الهجومية الهادفة والاقتصادية التي يؤديها الطالب بشكل قانوني في المواقف المتعددة التي تتطلبها لعبة كرة اليد وذلك للوصول الى أحسن النتائج" (٣٩:٥). فقسم كمال عارف وسعد محسن المهارات الأساسية بكرة اليد الى (٦٠:١٦) - مسك الكرة - استقبال الكرة - مناولة أو تمرير الكرة - تنطيط الكرة (الطبطة) - التصويب - الخداع. وستتطرق الباحثة لمهارة المناولة قيد البحث:

### أولاً: المناولة:

تعد مناولة الكرة من المهارات المهمة في لعبة كرة اليد، فبواسطتها يمكن الوصول الى هدف الفريق المنافس والمناولة الجيدة لا تقل أهمية عن عملية التصويب، وأفراد الفريق الذين يجيدون مناولة الكرة يستطيعون الوصول الى هدف الخصم مرات عدة وتسجيل الأهداف، عكس الفريق الذي لا يجيد أفرادها المناولة فإن فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة، وهذا بالتأكيد له تأثير سلبي في عدد الأهداف المسجلة، ومن خلال حسن المناولة بين اللاعبين يمكن إحداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف (١٠١:٤).

### المناولة والاستلام من مستوى الرأس:

المناولة هي إحدى المهارات وأكثرها استخداماً في لعبة كرة اليد فبواسطتها يتم مناولة الكرة من لاعب إلى آخر وصولاً إلى الهدف وتعرف بأنها "مهارة تقيد بالربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة" (٣٧:١٩). وتعد "المناولة من مستوى الرأس من أكثر أنواع المناولات استعمالاً في لعبة كرة اليد، وهي الأكثر شيوعاً وفيها يكون الوضع الأساس للمهاجم بمرجحة الكرة بذراع الرمي الى الأعلى من مستوى الرأس وهذا شكل وضع الرمي بفتح الساقين بشكل مستعرض مع تقديم الساق اليسرى للأمام وتدوير الجسم مع اليد اليمنى بشكل يكون فيه الكتف الأيسر مواجهاً لاتجاه الرمي، ويكون الساعد باتجاه الرمي، ويكون ساعد ذراع الرمي بزواوية قائمة مع أعلى الذراع، اما الذراع اليسرى فتكون مثنية أمام الجسم ويرتكز وزن الجسم على الساق اليمنى، وتبدأ حركة الرمي بفتح الورك التي تتبعها الحركة السوطية للكتف والمرفق وأخيراً الرسغ في تنفيذ خط الحركة هذا وسينتقل وزن الجسم تدريجياً الى الساق الأمامية وبذلك تتحرر الساق الخلفية من وزن الجسم، بالاعتماد على قوة الرمية، فتخطو باتجاه الأمام للمحافظة على توازن الجسم (٦١:١٢).

## ٢-١-٦ مواصفات المرحلة العمرية ٩-١١:

تسمى هذه المرحلة من (٩-١١) سنة مرحلة الطفولة المتأخرة، إذ تعد هذه المرحلة في التربية الرياضية مرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات. إذ تكون فيها قابلية التعلم سريعة جدا ويكون مسارها وانسيابها واضحا ويتوازن العمل بين الدافع والممانع" (٢٢:٢٢١). هذا وتتميز هذه المرحلة "بمقدرة اللاعب على سرعة اكتساب المهارات وتعلمها، وعليه تعد مدة مناسبة لبداية التخصص المبكر في معظم الأنشطة الرياضية" (١:١٠٦). ويتصف الكثير من اللاعبين بالرشاقة وبالسرعة في مختلف الأنشطة التي تحتوي على الركض والقوة وكذلك مقدرتهم على سرعة استيعاب الحركات الجديدة وتعلمها وكثيرا ما ترتبط هذه الحركات بسمه الشجاعة والجرأة والحماس للتعلم، كما سيسعى اللاعب إلى المنافسة ويعشق قياس قوته وقدراته بالآخرين" (١٨:١٣٤). لقد أشار كورت ماينل" إلى أن هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي ولا سيما قابلية التوازن الحركي من حيث الفعالية الحركية والسيطرة الحركية الهادفة ويتحسن الفعل الحركي ويصبح جيدا وخصوصا عند استخدام الجذع والانسيابية الحركية له في أثناء الأداء، كما إن سرعة الاكتساب للحركات الجديدة تكون جيدة في هذا العمر" (١٧:٢٢٦).

## ٣- الباب الثالث منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### ٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث، لذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة للحصول على المعلومات، لذا اتبعت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذواتي الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس المجموعتين قبل التجربة وبعدها.

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فئة اللاعبين الصغار الذين معدل أعمارهم (٩-١١) سنة والموجودين ضمن المراكز التخصصية في المحافظات التابعة لوزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهوبين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٣-٢٠١٤) البالغ عددهم (١٤٠) لاعبا يمثلون مجتمع الأصل يوجد (٦٠) لاعبا بمحافظة بغداد و(٤٠) لاعبا بمحافظة ديالى و(٤٠) لاعبا بمحافظة كربلاء الذين هم يمثلون مجتمع البحث الأصل. بعد أن أصبح عدد أفراد لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة كربلاء (٤٠ لاعبا) تتراوح أعمارهم من (٨-١٢ سنة) والذين يمثلون المجتمع الكلي للبحث، ولإختيار عينة البحث تم استبعاد اللاعبين الذين أعمارهم لا تتناسب وأعمار عينة البحث والبالغ عددهم (١٤ لاعبا) ليصبح عدد أفراد عينة البحث (٢٦ لاعبا) وبلغت نسبة العينة للمجتمع ٥٠%، وكما مبين في الجدول رقم (١). تم اعتمادهم كعينة للبحث تتراوح أعمارهم بين (٩-١١) سنة ثم تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى (١٣) لاعبا للمجموعة التجريبية و(١٣) للمجموعة الضابطة وعن طريق القرعة وقمنا بإدخال المتغير

التجريبي وهو مفردات الالعب الحركية المتنوعة على المجموعة التجريبية بينما قمنا بترك أفراد المجموعة الضابطة لتتدرب مع مدربها على مفردات منهجها الموضوع من قبله.

### جدول رقم (١)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	تفاصيل مجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية
١	مجتمع الأصل	١٤٠ لاعب في العراق	%١٠٠
٢	مجتمع البحث	٤٠ لاعب محافظة كربلاء	%٢٨.٥
٣	عينة البحث	٢٦ لاعب محافظة كربلاء	%١٨.٥
٤	المجموعة التجريبية	١٣ لاعب محافظة كربلاء	%٥٠
٥	المجموعة الضابطة	١٣ لاعب محافظة كربلاء	%٥٠
٦	المجموعة الاستطلاعية	٦ لاعب محافظة كربلاء	%٢٣.٠٧

ولكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً في الظروف والمتغيرات جميعها عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة" (٣٥:٢١)، وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمهارة المناولة بكرة اليد، وتم استخدام اختبار (t) للعينات غير المرتبطة لإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يؤكد التكافؤ، وعلى النحو الذي يبينه الجدول رقم (٢).

### الجدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار مهارة المناولة بكرة اليد والدلالة الحقيقية والدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي				قيمة t المحتسبة	الدلالة الاحصائية
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
	س	ع±	س	ع±		
المناولة	١٩.٦١	٢.٣٦	١٨.٢٣	٢.٥٨	٠.١٦٧	غير معنوي

معنوي  $\geq (٠.٠٥)$  عند درجة حرية (٢٤)

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات واجهزتها وادواتها:

#### ٣-٣-١ الوسائل:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية - الانترنت.
- المقابلات الشخصية مع الأساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص (ملحق رقم (١))

#### ٣-٣-٢ الأجهزة:

- كاميرة فيديو نوع كانون يابانية الصنع عدد (١)
- جهاز حاسوب شخصي نوع لآب توب نوع ديل صيني الصنع عدد (١)

#### ٣-٣-٣ الأدوات:

- ملعب كرة يد قانوني
- كرات يد قانونية ملائمة لهذه الفئة العمرية عدد (١٣).
- شواخص مختلفة الألوان عدد (٨).
- ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (٣) ساعة .
- صفارات فوكس صينية الصنع عددها (٢) صفارة
- أطواق عدد (٦).
- مصاطب متنوعة الارتفاعات.
- شريط قياس جلدي بطول (٥٠) متراً.
- ورقة وقلم.

### ٣-٤ تحديد المهارة الأساسية بكرة اليد والاختبار الملائم لها:

لغرض تحديد المهارة الاساسية والاختبار اللازمة لقياس تلك المهارة تم اعداد استمارة لاختبار المهارة واختبارها والتي يمكن ان تلائم المرحلة العمرية قيد البحث (ملحق رقم (٢)). والمهارات المختارة هي مهارة مناولة الكرة:

- أسم الاختبار: اختبار التميرير من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على حائط لمدة (٣٠/ثا) ومن مسافة (٣م). (١٤٠:٧)
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التميرير.

• الادوات:

- حائط مستوي مرسوم عليه شكل بيضوي، وكرة اليد للأشبال عدد (١)، وشريط قياس، وساعة توقيت، وشريط لاصق.



- مواصفات الاداء: يقف المختبر أمام خط مرسوم على الارض يبعد مسافة (م<sup>٣</sup>) عن الحائط ومع كلمة (أبدأ) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط ولأكثر عدد من المرات خلال (٣٠/ثا).
- التسجيل: يحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (٢٠:١٥٥)

### ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية أولى لغرض معرفة آلية تنفيذ الاختبارات المعتمدة بالبحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٤/٣/٣ على عينة تبلغ (٦ لاعبين من العينة الكلية للبحث البالغة ٢٦ لاعباً) والبالغة نسبتها ٢٣,٠٧% وقامت الباحثة بإعادة هذه العينة إلى مجتمع البحث.

### ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية ثانية لغرض معرفة آلية تنفيذ الالعاب التي وضعتها الباحثة في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٤/٣/٥ وعلى عينة تبلغ (٦ لاعبين من مجتمع البحث البالغ ٢٦ لاعباً) والبالغة نسبتها ٢٣,٧% وقامت الباحثة بإعادة هذه العينة الى مجتمع البحث. إذ هدفت التجريبتين الى ما يأتي:

١. معرفة ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة ومعرفة مدى استجابة العينة وتفاعلهم مع هذه الالعاب.
٢. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبار او تطبيق الالعاب الحركية المعتمدة بالبحث.
٣. التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ومواعيدها وايضاً الوقت المخصص للألعاب في الوحدات التدريبية.
٤. اختبار ومعرفة مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث.
٥. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاجه خلال التجربة

وقد توصلت الباحثة بعد اداء التجربة الى ما يأتي:

- ملائمة الالعاب الحركية للعينة.
- تلافي الصعوبات في اثناء تنفيذ الاختبارات والالعاب.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الالعاب وتنفيذ الاختبارات.
- كفاية الفريق المساعد.
- توفر وملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات والالعاب الحركية.

### ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية:

#### ١-٦-٣ الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في يوم الجمعة المصادف ٢٠١٤/٣/٧، وقد تم تهيئة الظروف الملائمة والمناسبة لأجراء هذه الاختبار وتسجيل بياناته وللمجموعتين التجريبية والضابطة، وبكادر مساعد متخصص (ملحق رقم ٣) وبإشراف الباحثة وفي القاعة الداخلية الخاصة بالمركز التخصصي لكرة اليد في محافظة كربلاء المقدسة.

#### ٢-٦-٣ المنهج التجريبي:

قامت الباحثة بتحديد أعداد مجموعة من الالعب الحركية المتنوعة (ملحق رقم ٤)) التي تتناسب مع المهارة الأساسية المختارة والمناسبة لهذه المرحلة العمرية، فضلا عن ذلك تم تحديد وقتها كجزء من الوقت الرئيس في الوحدات التدريبية الخاصة والتي تمثلت بمهارة المناولة. وحددت الباحثة خلال الوحدة التدريبية الواحدة مجموعة من الألعاب الحركية المتنوعة يتراوح عددها (٢-٣) لعبة باليوم، وذلك للابتعاد من الملل و أضاء عامل التشويق، ويتكررات تراوحت من (٤-٨) تكرارات لكل لعبة وذلك حسب الوقت المستغرق لأداء التكرار الواحد والهدف الموضوع من أجله اللعبة. واستخدمت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المركز التخصصي لكرة اليد. وأبدأً تطبيق المنهجين للتجريبية والضابطة اعتبارا من ٢٠١٤/٣/٨ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٣ أي بمعدل (٧) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية. وتم تحديد (الجمعة، الأثنين، الأربعاء) ليتم تطبيق المنهجين فيها على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ويدرب المجموعتين المدربين المعتمدين حيث تم تحديد المدربين لكلا المجموعتين من قبل مدير المركز التخصصي لكرة اليد / محافظة كربلاء المقدسة. وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢١) وبلغ الزمن الكلي للمنهج الذي تم تطبيقه (٥.٢٥) ساعة مقسمة على ٧ أسابيع ٣ أيام في كل أسبوع و١٥ دقيقة مستقطعة من الوحدة الواحدة لتطبيق برنامج الالعب من الجزء الرئيس (ملحق رقم ٥))

#### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية للبحث:

قامت الباحثة بأجراء الاختبار البعدي للبحث في الظروف نفسها التي تم بها الاختبار القبلي للبحث وبالفريق المساعد نفسه وفي الوقت نفسه الذي تم إجراء الاختبار القبلي فيه وكانت في يوم ٢٠١٤/٤/٢٥ والمصادف الجمعة.

#### ٧-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

تم استخدام القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة من الاختبارات القبلية والبعدي وتم استخدام الحقيبة الإحصائية ((spss)) والقوانين الموجودة بهذه الحقيبة وهي كالاتي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الانحراف المعياري، (T) للعينات المترابطة (T) للعينات غير المترابطة، النسبة المئوية، قانون نسبة التطور.

#### ٤ - الباب الرابع: عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

##### ٤-١ عرض نتائج مهارة المناولة وتحليلها:

قامت الباحثة باستخدام اختبار t- test للعينات المتناظرة، لغرض معرفة حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول (٣).

##### جدول (٣)

المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء مهارة المناولة.

المهارة	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		عدد العينة	ت المحسوبة	الدالة الحقيقية	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
مناولة	الضابطة	١٩.٦١	٢.٣٦	٢١.٢٣	٢.٨٠	١٣	-٤.٣٩	٠.٠٠١	معنوي
	التجريبية	١٨.٢٣	٢.٥٨	٢٥.٠٧	٣.١٧	١٣	-٢٧.٤٦	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي  $\geq (٠.٠٠٥)$ .

يبين الجدول (٣) نتائج تقويم مهارة المناولة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ كانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (١٩.٦١) والانحراف المعياري (٢.٣٦) وللأختبار البعدي الوسط الحسابي (٢١.٢٣) والانحراف المعياري (٢.٨٠) أما قيمة الدالة الحقيقية فهي (٠.٠٠١)، وهي أصغر من مستوى الدالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية باستخدام منهج الألعاب الحركية، فكانت (١٨.٢٣) والانحراف المعياري (٢.٥٨) وللأختبار البعدي الوسط الحسابي (٢٥.٠٧) والانحراف المعياري (٣.١٧) أما قيمة الدالة الحقيقية فهي (٠.٠٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدالة (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة أيهما الأفضل في تنمية مهارة المناولة، تم استخدام اختبار:

##### الجدول (٤)

المعالم الاحصائية للاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة المناولة

المجموعة	الاختبار البعدي		عدد العينة	ت المحسوبة	الدالة الحقيقية	الدالة الاحصائية
	ع	س				
الضابطة	٢١.٢٣	٢.٨٠	١٣	-٣.٢٧	٠.٠٠٣	معنوية
التجريبية	٢٥.٠٧	٣.١٧	١٣			

معنوي  $\geq ٠.٠٥$

بلغت قيمة الدلالة الحقيقية (٠.٠٠٠٣) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي عدت الأفضل تأثيراً بمنهج الألعاب الحركية.

#### ٢-٤ مناقشة نتائج مهارة المناولة:

عند مناقشة النتائج التي تم عرضها في الجدولين (٣) و(٤)، لبيان الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ظهر ان هناك فرقاً معنوياً في تنمية مهارة المناولة للاعبين كرة اليد للمجموعة التجريبية فقط، وبدل ذلك على ان استخدام المنهج المعد للألعاب الحركية كان له أثر أكبر من برنامج المجموعة الضابطة في تنمية مهارة المناولة للاعبين كرة اليد. ومن خلال عرض للبيانات في الجدولين (٣) و(٤) والتي تعرض نتائج مهارة المناولة، يتضح أن هناك فروقاً معنوية ولصالحا لمجموعة التجريبية فإلا لاختبار البعد مما يدعم المنهج المعد باستخدام الألعاب ومنهجاً لمركز التخصصي إذ أن استخدام أي منهج معد بطريقة صحيحة يمكنني حدث تأثير معين في تنمية مهارة المناولة وتعزو الباحثة هذه النتيجة لرغبة اللاعبين بأعمار ٩ - ١١ سنة للتعلم واللعب وهنا يمكن القول إن من الظواهر الطبيعية العملية التعلم أ يكون هنا كتطور في التعلم مادام المدرب يتبع الأسس السليمة للتعلم والتدريب إذ إن جميع الأساليب وطرائق التعليم يمكن ان يكون لها دور فاعل ومؤثر في نتائج المناهج المراد تطبيقها وتختلف هذه الأساليب والأساليب يمكن ان تؤثر في سرعة التعلم ودرجة الإشباع في التعلم، وإن الاستثمار الصحيح والمناسب للطريقة أو الأسلوب يعتمد على التطبيق السليم للخطوات والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تبت أثرها وقيمتها في المواقف التعليمية" (٢٥:٢٧١). أما عند مقارنة نتائج مهارة المناولة قيد البحث بين المجموعتين فقد ظهرت الفروق معنوية ولصالح التجريبية إذ اتاح منهج المجموعة التجريبية الفرصة للاعبين لمزاولة الألعاب التنافس وحب إظهار الإمكانيات البدنية التي يمتلكونها وحباً لتباهي بالنصر بعد التنافس في ما بينهم، ونظر الأهمية هذه المهارة في لعبة كرة اليد كان لابد من إيجاد مفتاح يساهم في تنمية هذه المهارة وهذا المفتاح هو التعلم عن طريق اللعب، فالألعاب الحركية تتيح لهما لتحرك بشكل حر بطريقتين فيها المتعة معاً لتعلم فتتطور قابلياته لذا فلا بد من أن نضع في الاعتبار ان لتعلم عن طريق اللعب يمكن ان يكون أفضل وفيه يقوم بالتجريب المشوق والمثير للتحدي على وفق قدراته حتى ينجح فيه وينتقد لما هو أكبر. فاللعبة الحركية الواحدة يمكن ان تتوفر فيها ويمكن ان يتعلم الكثير من الأشياء، إذ إنه "منحلاً لأنشطة الألعاب الحركية يمكن لأي لاعب ان يحقق نوعاً من النجاح لذلك فإنها تعد وسيلة فاعلة في زيادة سرعة تنمية المهارات الأساسية والألعاب المختلفة لأن اللعب من خلالها دائماً ما يكون مصدر ارتياح ورضا اللاعب" (٢٠:٤٤٤). ومما تقدم نلاحظ ان منهج الألعاب الحركية كان له تأثير أفضل من المنهج المتبع في المركز التخصصي بكرة اليد لأنها تتيح حرية كاملة للاعب لإخراج طاقته الكامنة وممارستها للأشطة بحرية تامة لأنها ألعاب متنوعة وشيقة. وجاء هذا محققاً فرضية البحث" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعد بين المجموعتين في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. اظهر المنهجان (منهج الألعاب الحركية ومنهج لا المركز التخصصي) تأثيراً واضحاً في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد قيد البحث.
٢. إنّ الألعاب الحركية أثرت وبشكل أفضل في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد للمجموعة التجريبية.

### ٢-٥ التوصيات:

١. استخدام منهاجاً لألعاب الحركية في المراكز التخصصية لكرة اليد نظراً لتأثيره الإيجابي في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد ودورها الفعال في اظهار طاقاتهم الكامنة وبصوره واضحة.
٢. إجراء دراسات حول تأثير هذه الألعاب في مهارات أساسية أخرى.
٣. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أصغر أو اكبر اذ يمكن عن طريق هذه البرامج تنمية مهارات أساسية وغيرها.

## المصادر:

١. ابتهاج محمود طلبة؛ المهارات الحركية لطفل الروضة، ط١: (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩).
٢. أسامة خليفة؛ كامل خليفة في توجيه النشاط الحركي الانشطة الرياضية المدرسية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥) ص ٠٦.
٣. أئين وديع فرج؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط٢: (الاسكندرية ، منشأة المعارف، ٢٠٠٢) ص ٢٩٤.
٤. أميرة علي محمد: المرجع في الطفولة المبكرة (الدار العالمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨) ص ٤٠.
٥. بيريغان عبدالله محمد: أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى طلبة الصف الثاني الابتدائي: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية: ٢٠٠٥) ص ٢٥.
٦. جميل قاسم واحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط١، (لبنان، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، ٢٠١١)، ص ١٠١.
٧. حازم علوان؛ ايجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية في كرة اليد (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ١٩٩٠)، ص ٣٩.
٨. حسن عبدالمنعم احمد؛ استخدام بعض الألعاب الحركية وتأثيرها في تنمية سرعة ركض ٥٠ للتلاميذ بعمر ١١ سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩) ص ٢٨.

٩. ريسان خريبط مجيد؛ العباب الحركة: (عمان، دار الشروق للنشر، ٢٠٠٠)
١٠. سامر يوسف: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهاراتي التمير والتصويب بكرة اليد والتصريف الحركي للأشبال، (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ٢٠٠٤) ص ١٤٠.
١١. سرى خيرى؛ تحليل وتقويم التصويب من المناطق المختلفة وعلاقته بنتيجة المباريات بكرة اليد، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ٢٠٠١)، ص ٢٦.
١٢. ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال؛ كرة اليد، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)، ص ٤٨-٤٩.
١٣. ضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحيايلى؛ كرة اليد: (الموصل، دار الطيب للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص ٥٠٧.
١٤. عبدالمسيح يعقوب؛ الألعاب والمسابقات للأطفال، ط ١، (بيروت، دار الطباعة القومية، ٢٠٠١) ص ٣.
١٥. عبدالوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد مالها وما عليها - المبادئ التعليمية والتدريبية: ط ١، (العراق، بغداد، مطبعة العمران، ٢٠٠٨) ص ٦١.
١٦. عفاف عبدالكريم، البرامج الحركية والتدريبية للصغار، (الاسكندرية، منشأة معارف الاسكندرية، ١٩٩٥) ص ٨٧.
١٧. علي تركي مصلح؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية التي اقامها مجلس التعاون الاسيوي، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨).
١٨. كمال عبد الرحمن (وآخرون)؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-تطبيقات، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢)، ص ٧١.
١٩. كمال عارف وسعد محسن؛ كرة اليد، (جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩)، ص ٦٠.
٢٠. كورتماينل؛ التعلم الحركي: ترجمة عبد علي نصيف، ط ٢: (الإسكندرية، للنشر، ١٩٨٧) ص ٢٢٦.
٢١. محمد وفيق الوليلي؛ كرة اليد: (الكويت، شركة مطابع السلام، ١٩٨٩)، ص ٣٧.
٢٢. محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط ٤: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧)، ص ١٣٤.
٢٣. محمد صبحي حسنين وحمدى المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم - بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي، ط ١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص ١٥٥.
٢٤. من العبود عبدالمجيد، برنامج لتعزيز النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥م)، ص ٣٥.
٢٥. وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط ١: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص ٢٢١.
٢٦. يحيى محمد نبهان؛ الأساليب الحديثة في التعليم والتعلم، ط ١، (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨) ص ٥٧.

٢٧. Alicia J. Luckey and Richard A. Fabes , Understanding Nonsocial Play in Early Childhood ,(Early Childhood Education Journal , No. ٢ , October ٢٠٠٥, pag ٦٧ المكتبة العراقية الافتراضية العراقية

ملحق رقم (١)

السادة الخبراء وذوو الاختصاص الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة
١	د. سعد محسن	أستاذ	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
٢	د. شاكر الشихلي	أستاذ	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
٣	السيد فتية أحمد	بكالوريوس	مدير المركز التخصصي بكرة اليد/بغداد
٤	السيد فالح صاحب	بكالوريوس	مدير المركز التخصصي بكرة اليد/كربلاء
٥	السيد علي علو	بكالوريوس	مدرب المركز التخصصي بكرة اليد/كربلاء

الملحق رقم (٢)

استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم مهارة للاعبين بأعمار (٩-١١) سنة في المراكز التخصصية لكرة اليد...

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تروم الباحثة إجراء بحثها المستل بـ (تأثير العاب حركية متنوعة في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد للأعمار (٩ - ١١ سنة) ولما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في تخصصكم لذلك نرجو منكم أبداء مساعدتكم في تحديد أهم مهارة للاعبين بأعمار (٩-١١) سنة بكرة اليد والتي سيتم تحديدها من لدنكم في الاستمارة المرفقة طياً ومن خلال وضع أشاره (✓) إزاء المهارة الأكثر ملاءمة لعينة البحث.

مع الشكر والتقدير

ت	المهارات الاساسية بكرة اليد	✓ إشارة
١	مسك الكرة	
٢	استقبال الكرة	
٣	مناولة الكرة	
٤	التصويب	
٥	الخداع	
٦	الطبطة	

استمارة استبانة لترشيح الاختبار المناسب لقياس مهارة المناولة للاعبين بأعمار (٩-١١) سنة في المراكز التخصصية لكرة اليد....

م/ استبانة

لأستاذ الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تروم الباحثة إجراء بحثها المسئل بـ (تأثير العاب حركية متنوعة في تنمية مهارة المناولة بكرة اليد للأعمار (٩-١١ سنة) ولما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الانسب من الاختبارات لمهارة المناولة للاعبين بأعمار (٩-١١) سنة بكرة اليد وبما يتلاءم معهم لغرض اعتمادها في بحثها المسئل من خلال وضع إشارة (√) إزاء الاختبارات الأكثر ملاءمة لعينة البحث

مع الشكر والتقدير

التوقيع:

الاسم:

التاريخ:

التخصص:

طالبة الماجستير

رقية عبد الرضا محسن الموسوي

استمارة تحديد اختبار المناولة بكرة اليد

المهارة	ت	الاختبارات	√ إشارة
مناولة الكرة	١	اختبار التمرير على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة	
	٢	اختبار التمرير على الحائط لمدة (٣٠ثا) من مسافة (٣م)	*
	٣	اختبار التمرير من مستوى الرأس على دائرة مرسومة على حائط مدة (٣٠ثا) من مسافة (٣م)	



### ملحق رقم (٣)

#### أسماء الكادر المساعد

١. السيد علي محمد علو (مدرب)
٢. السيد محمود حسن (مدرب)
٣. السيد كوكب حسن (مدرب)
٤. السيد محمود عبد العباس (مدرب)
٥. الأستاذ معن غريب (طالب دكتوراه)

### ملحق رقم (٤)

#### الألعاب الحركية

١. أسم اللعبة: الكرة المرتدة أو الكرة المدحرجة.
  - الهدف من اللعبة: تنمية مهارة المناولة.
  - الادوات: ملعب كرة يد، كرات يد.
  - طريقة الاداء: بعد اجراء القرعة يبدأ الفريق الحائز على الكرة بتمرير الكرة بين اعضاء التمريرة المرتدة فقط ومحاولة اصابة المرمى، على الفريق المنافس محاولة قطع الكرة للاستحواذ عليها وتميرها بين افراده. الفريق الذي يحصل على اكبر عدد من التصويب يعد الفائز.
  - شروط اللعب: غير مسموح للكرة بالبقاء بين يديا للاعب اكثر من ثانيتين غير مسموح بالإعاقه او اللعب الخشن سمح للاعب لجري بالكرة معا لمحاوره بالكرة على الارض في اثناء الجري. اذ المس المنافس الكرة وهي في حيازة لاعب فعلى هذا اللاعب التخلص من الكرة فوراً بتمريرها الى زميل. لا يجوز للاعب الذي في حوزته الكرة ولمسها منافس التصويب في الهدف مباشرة او دحرجتها فيه. اذا اشترك لاعبان فيمسك الكرة فتجري بينهما عملية قذف للكرة (رمية حكم).اي مخالفة لهذه القواعد السابقة يكون جزاؤها رمية حرة من مكان الخطأ.
٢. أسم اللعبة: التصويب الى داخل الهدف.
  - الهدف من اللعبة: تنمية مهارة المناولة.
  - الادوات: كرات يد، أطواق، ملعب.
  - طريقة الاداء: يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين (أ، ب) ويكون شكل الوقوف متوازياً، مجموعة بجانب مجموعة اخرى يفصل بينهما (١-٢ متر) والمسافة بين اللاعب الاول و الحلقة التي تكون مقابلة (٥-٦ امتار) ملاحظة: بعد سماع الاشارة يقوم اللاعب الاول بتسديد مناولة نحو الحلقة محاولاً وضع الكرة في منتصف الحلقة. كمحاولة ناجحة تعد نقطة للفريق، تجمع النقاط لتحديد الفريق الفائز.

٣. أسم اللعبة: كرة القلعة.

- الهدف من اللعبة: تنمية مهارة المناولة
- الادوات: ملعب، كرة يد، صندوق يوثب داخل الملعب وبعد (٣ متر) تقريباً من الحدين النهائيين.
- طريقة اللعب: يقف لاجب من كل فريق فوق صندوق ممثلاً للقلعة، يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم وتوصيلها الى قلعتهم الذي يقوم بلقف الكرة يحاول الفريق المنافس منع الكرة من الوصول الى قلعة الفريق. الفريق الذي يحصل على اكبر عدد من التمريرات الى قلعته يعد الفائز
- شروط اللعب: لا يجوز للاعب الجري وهو حائز على الكرة اكثر من ثلاث خطوات. لا يحتفظ اللاعب بالكرة في يده اكثر من ثلاث ثوانٍ يجب المحاورة بالكرة بيد واحدة فقط. لا يجوز لمس الكرة بالرجل أو القدم. لا يجوز مسك المنافس بذراع واحدة أو بالذراعين أو دفعه أو تحويطه. لا يجوز نزاعاً لكرة أو ضربها من حوزة المنافس بيد واحدة أو باليدين. تطبق قواعد لعبة كرة اليد تدريجياً.

٤. أسم اللعبة: لعبة حرب الكرات:

- الهدف من اللعبة: تنمية مسك ومناولة الكرة.
- الادوات: ملعب، كرات، صافرة
- طريقة اللعب: الوقوف في مجموعتين (أ، ب) كل مجموعة تقف بنصف الملعب بينهما خط المنتصف ومعهما عدد ثابت من الكرات لكل لاعب من الفريق وعند سماع إشارة البدء يتم مناولة الكرة بطريقة يفترضها المدرب للنصف الآخر من الملعب ويفعل المثل الفريق الاخر والتوقف مع الصافرة والفريق الفائز الذي تمكن من نقل كل كراته للملعب المنافس خلال دقيقة واحدة وأيضاً المناولة الخطأ لا تحتسب.

٥. أسم اللعبة: إصابة الهدف.

- هدف اللعبة: تنمية مهارة دقة التهديد – تنمية مهارة التمرير
- الادوات: ملعب، شاخص ارتفاع (٥٠ سم - ١٠٠ سم)، شريط قياس، كرات.
- طريقة اللعب: يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين (أ، ب)، ويتم وضع الشاخص في منتصف ساحة على شكل دائرة يتم تشكيلها من قبل لاعبين الفريق المهاجم ويكون نصف قطر الدائرة بحوالي (٥ متر) أما الفريق المدافع فيكون بداخل الدائرة وعلى بعد (١ متر) عن الشاخص الذي يكون هدف المهاجم. يبدأ اللعب بعد سماع إشارة البدء ويتم التوقف بعد سماع صافرة الانتهاء بعد زمن (٢ دقيقة).
- شروط اللعب: يحق للاعب المهاجم تمرير الكرة مع زميله. يحق للاعب المدافع صد الكرة بجميع أجزاء جسمه. زمن أداء الشوط (٢ دقيقة). مدة اللعب شوطين يتخللهما راحة (٣٠ ثانية). الفريق المهاجم في الشوط الاول يصبح مدافعاً في الشوط الثاني.
- ملاحظة: الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعد هو الفريق الفائز.

ملحق رقم (٥)

نموذج لوحة تدريبية الوحدة التدريبية اليومية لأفراد المجموعة التجريبية

اليوم: الاول

الأسبوع: الأول الشهر: الأول

التاريخ: ٢٠١٤ / ٣ / ٨

المكان الملعب: القاعة الداخلية للمركز التخصصي في محافظة كربلاء المقدسة

الشدة المطلوبة	الراحة	التكرار	زمن كل تمرين	مكونات الوحدة التدريبية اليومية	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
			٥٥ ١٠ د	- تمارين إحماء عام - تمارين إحماء خاص	١٥ د	القسم التحضيري
٧٠%	٥٠	٦-٨	١٥ د ٢٠ د	أعداد بدني - العاب تنمي مهارة المناولة:	٧٠ د	القسم الرئيسي
٨٠%	٦٠ ثا ٢٠ ث	٦ ٨	٥ د ٥ د ٨ د ٧ د ٥ د ٥ د	- حرب الكرات - أصابة الهدف - معرفة نظرية - معرفة خططية - تمارين خططية - تطبيقات خططية - تمارين لعب تنافسية - أعداد نفسي		
			٣ د ٢ د	- تمارين تهدئة - تمارين استرخاء	٥ د	القسم الختامي