

أثر تمارين المقتربات الخططية في تعلم بعض انواع التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد

م.د احمد قحطان نجم

ahmad\_ka@tu.edu.iq

الكلمات المفتاحية : المقتربات الخططية، التصويب بكرة اليد

حددت مشكلة البحث بأن هناك تذبذب في اداء بعض أنواع التصويب بكرة اليد للاعبين نادي صلاح الدين الرياضي للناشئين وذلك بسبب أساليب التعليم والتدريب المستخدمة لهذا يجد الباحث في دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب المقتربات الخططية ومعرفة تأثيره في تعلم بعض أنواع التصويب لدى لاعبي نادي صلاح الدين للناشئين بكرة اليد وهو أسلوب جديد يدل على تطور وإبداع في إتقان المهارات وارتقاء الأداء ولهذا تم التوجه إلى هذا الأسلوب كونه يساعد في تطوير مستوى أداء اللعب الذي يشكل المحطة النهائية لتعلم كيف يلعبون ويستوعبون اللعب ، ومن هذا المنطلق انبثق أساليب عديدة متجددة منها أسلوب تمارين المقتربات الخططية أو التوجيهات التعليمية الخططية التي تخلق حالة مشابهة للعب، وبهذا يتوصل المتعلمون إلى تعلم المهارات وتطويرها واستيعابها لغرض الربط المتناسك بين تعلم المهارات أثناء اللعب من خلال تمارين تطبيقية لمقتربات خططية مركزة لكل حالة من اللعب الدفاعي والهجومى وتكتيك الأداء المهاري هدفه هو تطوير أداء اللاعبين في حالة اللعب والتفاعل بين التواصل للإدراك الخططي وتنفيذ المهارات . وهدف البحث في وضع تمارين المقتربات الخططية لبعض أنواع التصويب بكرة اليد والتعرف على تأثير تلك التمارين في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة اليد وافترض الباحث تأثير تمارين المقتربات الخططية في تعلم بعض أنواع التصويب . اما عينة البحث فقد كانت لاعبي نادي صلاح الدين بكرة اليد للناشئين والبالغ عددهم(١٤) لاعبا . تم معالجة نتائج البحث احصائيا من خلال المعاملات الاحصائية بأستخدام الحقيبة الاحصائية. وتوصل الباحث الى :

- ان تمارين المقتربات الخططية تأثر ايجابي في تعلم بعض انواع التصويب والأداء الخططي للاعبين بكرة اليد.
- ان تكرار التمارين أدى الى تعلم بعض انواع التصويب للأداء الخططي وبالتالي إتقانها وتثبيتها.
- الوصول بالمهارة الى مرحلة الإتقان ساعد على تحسن مستوى الاداء الخططي للاعبين .
- واوصى الباحث : الاهتمام باستخدام تمارين المقتربات الخططية في تعلم بعض أنواع التصويب وتحسين مستوى الأداء الخططي للاعبين بكرة اليد وكذلك من اجل استثمار الوقت والجهد في العملية التعليمية.

## The Impact of graphic approach exercises on learning some types of shooting with handball

ahmad\_ka@tu.edu.iq

Dr. Ahmed Qahtan najim: College of Physical Education and Sports  
Sciences: University of Tikrit: Iraq

### Abstract;

The research problem has been identified. There is a fluctuation in the performance of some types of shooting with hand reel by students of the second intermediate grade of Kairouan Intermediate School for boys due to the educational and training methods used for this. The researcher finds in studying this problem by using the method of tactical approaches and knowing its effect on learning some types of correction among club players Salah El-Din for juniors handball, which is a new method that indicates development and creativity in mastering skills and upgrading performance, and this is why this method was directed as it helps in developing the level of playing performance Which constitutes the final stop for learning how to play and assimilate play, and from this standpoint many renewed methods have

emerged, including the method of exercises for planning approaches or planning educational directives that create a situation similar to playing, and thus learners reach to learn skills, develop them and comprehend them for the purpose of a coherent link between learning skills while playing through Practical exercises for tactical approaches focused on each case of defensive and offensive play and tactical skill performance. Its goal is to develop the performance of players in the case of play and the interaction between communication for schematic perception and implementation skills. The aim of the research is to develop striped approaches exercises for some types of handball correction and to identify the effect of these exercises in learning some types of handball correction. The researcher hypothesized the effect of the exercises of striped approaches in learning some types of correction. As for the research sample, it was the 14-member Saladin handball club for junior players. The search results were treated statistically through statistical transactions, and the researcher reached

- The tactical approach exercises have a positive effect on learning some types of correction and the tactical performance of handball players.
- The repetition of the exercises led to learning some types of correction for planned performance and thus mastering and stabilizing them.
- Reaching the skill to the mastery stage helped to improve the level of the planned performance of the players.

The researcher recommended:

- Paying attention to the use of tactical approaches exercises in learning some types of correction and improving the level of tactical performance of the handball players, as well as in order to invest time and effort in the educational process.

#### ١- مقدمة :

إن من الأسس النظرية للتخطيط السليم في عملية التعليم الحركي هو إشباع أساليب تعليمية متنوعة تستخدم فيها جدول تنظيم التمرينات وتداخلها مع أساليب وطرائق أخرى تدخل فيها متغيرات البيئة التعليمية والاجتماعية ونوع المهارة و صنفها والفعالية المراد تعليمها وتطويرها بما يتناسب مع مستوى المتعلمين والوقت المحدد للتعلم وغيرها وهذه العوامل قابلة للتغيير بحسب الظروف والحالات التي تصادف عملية التعلم . للتمرينات أهمية وفوائد كثيرة منها الوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارات الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعب وخاصة اللعب التي يزاولها في مختلف الأنشطة الحركية ( مهدي : ٢٠٠٧ : ٣٠ )، وإن عملية التعلم لا تهدف فقط إلى تعلم المهارات بالأسلوب الفكري في محيط ثابت تقريباً وإنما أن يتم التعلم بربط التعلم المهاري بالتعلم الخططي وكيفية استثمارها في مواقع مشابهة كحالة اللعب . ولهذا تم التوجه إلى هذا الأسلوب كونه يساعد في تطوير مستوى أداء اللعب الذي يشكل المحطة النهائية لتعلم كيف يلعبون ويستوعبون اللعب ومن هذا المنطق انبثق أساليب عديدة متجددة منها أسلوب تمرينات المقدمات الخططية أو التوجيهات التعليمية الخططية التي تخلق حالة مشابهة للعب . وبهذا يتوصل المتعلمون إلى تعلم المهارات وتطويرها واستيعابها لغرض الربط المتناسك بين تعلم المهارات أثناء اللعب من خلال تمارين تطبيقية لمقدمات خططية مركز لكل حالة من اللعب الدفاعي والهجومى وتكتيك الأداء المهاري هدفه هو تطوير أداء اللاعبين في حالة اللعب والتفاعل بين التواصل للإدراك الخططي وتنفيذ المهارات وتكمن أهمية البحث في استخدام المتغيرات الخططية في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الأساسية وتطويرها ومن ثم استخدام هذه

المهارات في الاستراتيجيات الخطئية أثناء اللعب والمنافسة أي إننا نهدف إلى إتقان المهارات الأساسية بكرة اليد عن طريق اللعب المباشر وذلك من خلال ربط الأداء .

ومن خلال الملاحظة نجد هناك تذبذب في أداء بعض أنواع التصويب بكرة اليد من قبل لاعبي نادي صلاح الدين للناشئين وذلك بسبب أساليب التعليمية والتدريبية التقليدية المستخدمة لهذا يجد الباحث في دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب المقتربات الخطئية ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض أنواع التصويب لدى اللاعبين الناشئين وهو أسلوب جديد يدل على تطور وإبداع في إتقان المهارات وارتقاء مستوى الأداء ، وهدف البحث وضع تمرينات المقتربات الخطئية لبعض أنواع التصويب بكرة اليد التعرف على تأثير التمرينات الخطئية في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة اليد وافترض الباحث تأثير ايجابي لتمرينات المقتربات الخطئية في تعلم انواع التصويب في كرة اليد للاعبي نادي صلاح الدين بكرة اليد للناشئين.

## ٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

### ١-٢ منهج البحث.

ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب لحل المشكلة لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم مجموعة واحدة ) لملائمته وطبيعة المشكلة لغرض الوصول الى نتائج البحث لذا ان "البحث التجريبي متغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها" (ابراهيم :١٩٩٧:٩٥) .

### جدول (١)

#### يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	اختبار التصويب من الثبات والقفز	التمرينات الخاصة للمقتربات الخطئية	اختبار التصويب من الثبات والقفز

### ٢-٢ عينة البحث.

ان اختيار عينة البحث من الامور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل عينة الأصل تمثلاً صادقاً فان اهداف البحث كذلك تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث وعلى هذا الاساس تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي صلاح الدين بكرة اليد للناشئين واختير منهم (١٤) لاعباً من اصل (١٧) لاعباً حيث تم استبعاد (٣) لاعبين حراس مرمى.

### ٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- ملعب كرة يد قانوني
- كرات يد قانونية
- شريط قياس
- ملعب كرات يد
- صافرة عدد (٢)
- شواخص مختلفة الاحجام
- ساعة توقيت الكترونية

### ٢-٢ اجراءات البحث الميدانية.

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تصب في غاية الاستعداد للدخول الى اجراء التجربة الرئيسية للبحث بأجراء وحدتين تعريفية لعينة البحث .

٢-٢-١ الاختبارات المستخدمة في البحث.

١- اختبار التصويب من الثبات: (الخياط والحيالي: ٢٠٠٠: ٥٠٩):

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الثبات

الادوات : كرات يد ، (٤) مربعات مرسومه في المرمى كل منها (٤٠×٤٠) سم

طريقة الاداء :

- يقف اللاعب خلف خط رمية ال ٧ م ممسكا بالكرة

- عند اعطاء الاشارة يقوم اللاعب بالتصويب على المربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D)

- يكرر الاداء مرة اخرى.

القواعد:

- يراعي ثبات احدى قدمي اللاعب وعدم تحريكها في اثناء اداء الرمية

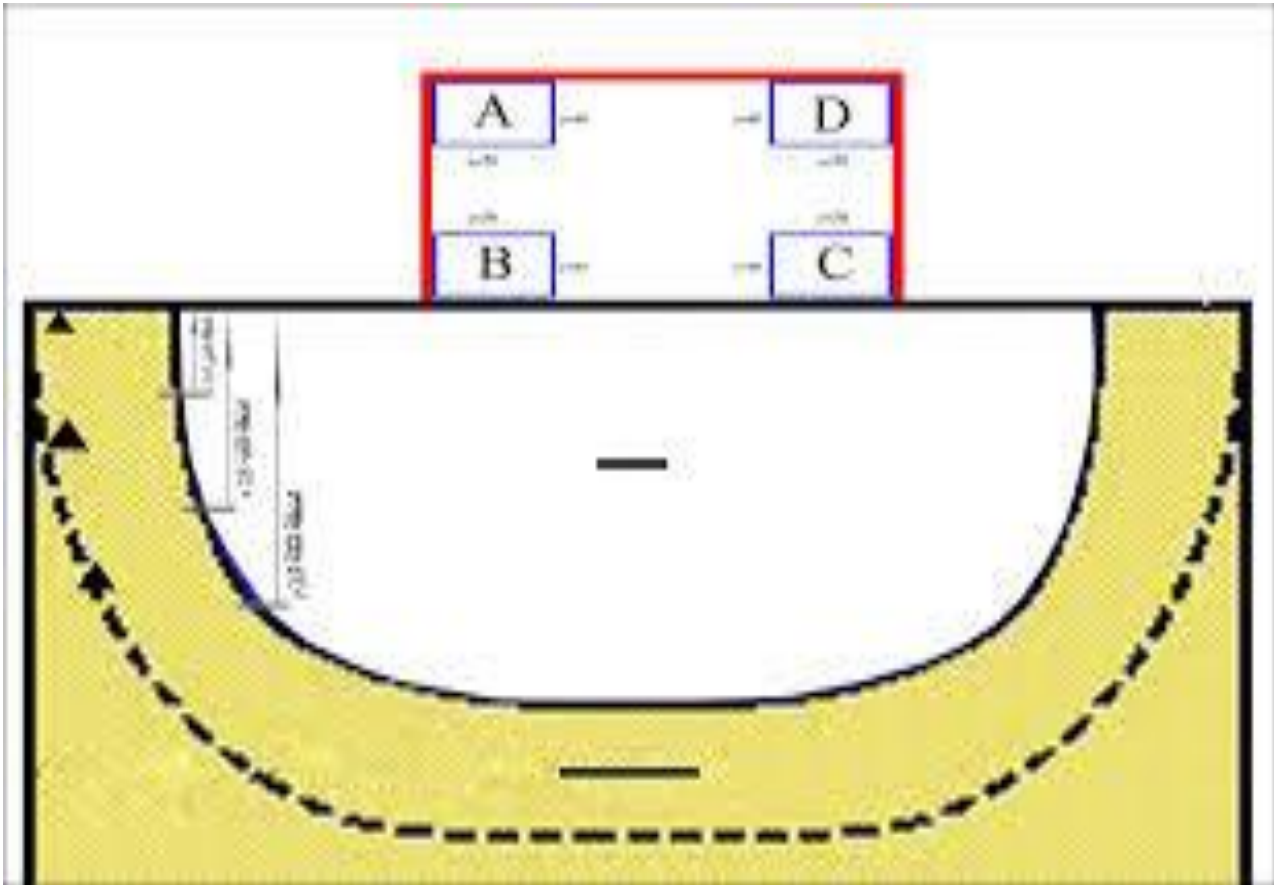
- تلعب الكرة خلال (٣ ثواني) من بدء سماع الاشارة

التسجيل :

- تحتسب درجة لكل تصويبه داخل المربع المخصص

- يحتسب صفرا للتصويبية اذا ارتكب اللاعب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية

- التصويب خلال (٣ ثواني) من سماع الاشارة.



٢-٢-٢ اختبار دقة التصويب من القفز: (الخياط والحيالي: ٢٠٠٠: ٥٢٦):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب القريب من القفز للأمام .

الادوات : كرات يد ، مرمى كرة يد مرسوم على الجدار ويدخله خمسة دوائر بقطر (٦٠ سم) اربعة منها

مرسومة في كل زاوية والخامسة مرسومة في وسط اسفل العارضة .

### طريقة الاداء :

يقف المختبر وبيده الكرة خلف خط طوله (١م) مرسوم على الارض بصورة موازية للجدار المرسوم عليه الهدف وعلى بعد (٧م) من الجدار. يقوم بتصويب (١٠كرات) الى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم التصويب. مبتدئاً بالزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم الى الزاوية السفلى اليمنى ثم اليسرى.

### القواعد :

— تعطي لكل مختبر (١٠ محاولات) لا دخال الكرات الى داخل الدوائر وبواقع كرتين لكل دائرة علماً ان لكل دائرة قيمة اختبارية

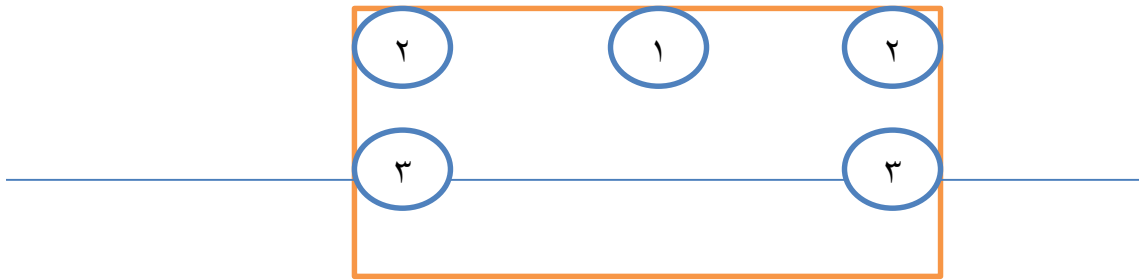
- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل بدء الاختبار

— يكون التصويب بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ولايسمح بلمس تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد (٧م) قبل الرمي.

### التسجيل :

- يمنح لكل مختبر درجتين لكل كرة تدخل الدائرة في الزاوية العليا اليمنى واليسرى. ويمنح درجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى. ويمنح ثلاث درجات لكل كرة تدخل الدائرة في الزاوية السفلى اليمين واليسار.

- المجموع الكلي لدرجات المحاولات العشر يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين ( صفر - ٢٢ ) درجة.



### ٢-٣ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات حيث تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (المندلوي واخرون: ١٩٨٩: ١٠٧). حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤) لاعبين من غير عينة البحث باعمار (١٧-١٦) سنة واجريت التجربة في تمام الساعة (٣) عصراً في يوم الاحد بتاريخ (٢٦/٢/٢٠١٧) في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة تكريت لاختبارات التصويب وتمارين المقتربات الخطية.

١. التأكد من كفاءة الاجهزة والادوات.
٢. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
٣. كفاية فريق العمل المساعد.
٤. التعرف على مفردات المنهج التعليمي وزمن الوحدة التعليمية.
٥. التعرف على عدد التمرينات داخل الوحدة التدريبية.
٦. التعرف على صعوبة التمرينات وتدرجها.

#### ٤-٢ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث يوم الخميس المصادف (٢٠١٧/٢/٢٨) لمهارتي التصويب للاعلى والتصويب بالقفز .

#### ٥-٢ التجربة الرئيسيّة :

اعد الباحث مجموعة من التمارين خاصة بالمقتربات الخططية بعد تحليل المصادر بواقع (١٢) تمرين (ملحق ٢) حيث بدأ تنفيذ التمارين يوم الاحد الموافق (٢٠١٧/٣/٣) بواقع (٣) وحدات تعليمية في الاسبوع واستمرت لغاية الاحد الموافق (٢٠١٧/٤/٢) وعلى قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت ، بواقع (١٢) وحدة تعليمية (ملحق ١) وتضمن زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

#### ٦-٢ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال مدة التمرينات لعينة البحث في يوم الاثنين (٢٠١٧/٤/٣) وجرّت هذه الاختبارات في نفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

#### ٣- عرض النتائج

#### ١-٣ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ويبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيم (t) المحسوبة والجدوليّة لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التصويب من الثبات	درجة	١,٠٢٥	٤,١٢٦	٣,١٢	٢,١٨٩	١,٨٧	١,٨٧	معنوي
		٢,١٣٤						
التصويب من القفز اماما	درجة	١,٣٢٦	٦,١٣٤	٢,١٢٤	٢,٨٩٤	١,٨٧	١,٨٧	معنوي
		٤,١٢٥						

\* مستوى الدلالة = ٠,٠٥ \* درجة الحرية = ن - ١ ، ١٤ - ١ = ١٣

يتبين في الجدول رقم (٢) الاوساط الحسابية وانحرافات المعياريّة وقيم (t) المحسوبة والجدوليّة لعينة البحث في المتغيرات (التصويب من الثبات ، التصويب من القفز اماما) اذ بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات في الاختبار القبلي (٢,١٣٤) وبانحراف معياري (١,٠٢٥) وبلغ الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي (٤,١٢٦) وبانحراف معياري (٣,١٢٩) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من القفز اماما في الاختبار القبلي (٤,١٢٥) وبانحراف معياري (١,٣٢٦) وبلغ الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاختبار البعدي (٦,١٣٤) وبانحراف معياري (٢,١٢٤) اما قيمة (t) المحسوبة لاختبار التصويب من الثبات (٢,١٨٩) وبلغت قيمة (t) المحسوبة لاختبار التصويب من القفز اماما (٢,٨٩٤) وبلغت قيمة (t) الجدولية للاختبارين (١,٨٧) عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وجد هناك تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب من الثبات والتصويب من القفز اماما وأن هذا التطور لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث الى ان تعلم المهارات عن طريق اللعب بأسلوب المقتربات الخططية يعطي اهمية كبيرة وذلك لزيادة الوقت في تعلم المهارات عن

طريق اللعب المتغير وابتعاد اللاعب عن الملل عند تعلم المهارة ، ان تمارينات المقتربات الخطئية لها تأثيرها الايجابي الاكبر و الافضل من تعلم المهارة بأسلوب ثابت وتكمن اهميتها ايضا في تطوير البرنامج الحركي لدى المتعلمين بسبب التنوع في حالات الاداء لاستخدام التمارين العشوائية المتغيرة بأسلوب اللعب تجعل المتعلم قادرا على مواجهة تغيرات اللعب لأنه سبق وان تعلمها اثناء الوحدات التعليمية وبهذا يستطيع المتعلم ان يحل المهمات الخطئية بشكل صحيح .

ويعزو الباحث الى ان اسلوب التعلم الاتقاني له تأثيره الايجابي على متغيرات البحث حيث ان وصول المتعلمين بالأداء المهاري الجيد الى مرحلة الاتقان يودي ذلك تطوير مستوى الاداء المهاري و الخطئي ويجعلهم اكثر كفاءه في تنفيذ خطط اللعب

يرى الباحث الفروق المعنوية التي حدثت بين الاختبارين القبلي والبعدي يعود الي التمارينات التي اعدّها الباحث ضمن الوحدات التعليمية المتبع فيه الاسس العلمية والتدرج العلمي الصحيح من الأسهل الى الصعب الامر الذي ادى الى زيادة ثقة اللاعبين في انفسهم واصبحت لديهم رغبة في التعلم ودفعتهم الى اداء التمارينات بشكل جدي وسريع من خلال انسجام التمارينات مع قابليات وقدرات اللاعبين والارتقاء بالجانب الخطئي الذي تمتلك اهمية بالغة للاعب كرة اليد فهو سمة من سمات كرة اليد الحديثة (غازي : ٢٠١٢: ٧٠) أن تمارينات المقتربات الخطئية التي استخدمت لتعلم انواع التصويب اتسمت بالمرونة والسهولة لا عطاء فرصة للاعبين للخلق والابداع في اتخاذ الموقف وما ينعكس ايجابيا على تطوير مهارة التصويب اذ تهدف الخطط الرياضية الى اكتساب الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف اثناء المنافسات الرياضية .

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى احتواء المنهج التدريبي على تمارينات تتميز بالتشويق فضلا عن ذلك إن هذا النوع من التصويب يبعد الملل عن اللاعبين خلال انتقال اللاعب من اداء حركة الى اخرى إذ "يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دور كبير في عملية تعلم المهارة واتقانها (مزهري : ٢٠٠٤: ٦٣) .

#### ٤- الخاتمة :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث ان لتمرينات المقتربات الخطئية تأثير ايجابي في تعلم بعض انواع التصويب والأداء الخطئي وتكرار تلك التمارينات أدى الى تعلم بعض انواع التصويب للأداء الخطئي وبالتالي إتقانها وتثبيتها بأسلوب اللعب وتطبيقها بشكل صحيح ساعد على تعلم المهارة للاعبين بكرة اليد. اضافة الى عامل التشويق والمنافسة الموجود ضمن تمارينات المقتربات الخطئية كان له الدور في اداء التمارينات وسهل عملية تعلم بعض أنواع التصويب وحسن مستوى الأداء الخطئي .

واوصى الباحث الاهتمام باستخدام تمارينات المقتربات الخطئية في تعلم بعض أنواع التصويب وتحسين مستوى الأداء الخطئي للاعبين بكرة اليد وكذلك من اجل استثمار الوقت والجهد في العملية التعليمية ، وإجراء بحوث ودراسات باستخدام تمارينات المقتربات الخطئية للاعبين لألعاب فردية وجماعية ومقارنتها مع لاعبي كرة اليد وتطبيق تمارينات المقتربات الخطئية لفئات عمرية اخرى ومقارنة أثرها .

#### المصادر:

- حيدر شاكر مزهر ؛ اثر النهج التدريبي المقترح في تطوير بعض انواع التصويب ودقته بكرة اليد ، ( جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ) ، ٢٠٠٤ .
- شروق مهدي ؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد، اطروحة ، (جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات) ٢٠٠٧ .
- ضياء الخياط ونوفل الحياي ؛ كرة اليد ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر )، ٢٠٠٠ .
- عامر ابراهيم ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، (بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة)، ١٩٩٣ .
- قاسم المنذلاوي (وأخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٩ .

- مقدار غازي ؛ تأثير تمارينات المقتربات الخططية في التعلم الاتقاني لبعض المهارات الاساسية ومستوى الاداء الخططي بكرة القدم (جامعة ديالى كلية التربية الرياضية) ٢٠١٢ .

(ملحق ١)

الوحدات التعليمية

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الوحدة التعليمية : الاولى

الهدف التعليمي : ان يؤدي اللاعبون التمارين (١-٢).

اليوم والتاريخ : ٢٠١٧/٣/٣

اقسام الوحدة	الوقت	الفعاليات او المهارات	الاشكال والملاحظات
اولاً: القسم التحضيري ١- الحضور ٢- التمارين التحضيرية العامة والخاصة	١٥ ١٣ ١٣	الترحيب بلاعبين وتوضيح اهمية البرنامج المعد من قبل الباحث واهمية الالتزام بالحضور وتطبيق البرنامج الوقوف - الهرولة الخفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين اماماً / خلفاً بالتعاقب - الهرولة مع رفع الساقين الى الامام - الهرولة والانحناء مع مس الارض من الجانبين يمين ويسار- والوقوف واجراء تمارين الاحماء بما يخدم التمارين المطبقة في القسم الرئيسي وحسب ورقة الفعاليات .	×××××××× التأكيد على اداء تمارين الاحماء بالشكل الصحيح
ثانياً: القسم الرئيسي ١- النشاط التعليمي - الجزء النظري - الجزء العملي والتطبيقي	٧٠ ١٠ ٦٠	التمرين الاول: تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاثة مناطق متساوية بشرائط لاصق ملون وفي الجزء الوسط المواجه الى المرمى نضع ثلاثة شواخص (١-٢-٣) ونضع إشارة لوقوف اللاعب المساعد الأيمن والوسط والأرتكاز. نبدأ التمرين مناوبات بين اللاعبون وعندما تصل الكرة الى الساع الأيمن يحاول الدخول بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة الى اللاعب الوسط الذي يكون منطلقاً الى الامام وعند أستلامه الكرة يحاول الدخول بين الشاخص (٢-٣) ويناول الكرة الى الأرتكاز الذي يصوب على مربعات دقة التصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبون من المراكز المبينة التمرين الثاني: تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين متساويتين في النصف الأيمن يقف اللاعب الزاوية الايمن والساعد الأيمن والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة الى الساعد ويناول الساعد الى الوسط الذي يدخل بين الشاخص (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب المساعد الأيمن من خلف الوسط لأستلام الكرة والتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبون ومن المراكز المبينة في التمرين. التمرين الثالث: تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين في النصف الأيسر يقف اللاعب الزاوية الايسر والساعد الأيسر والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة الى الساعد ويناول الساعد الى الوسط الذي يدخل بين الشاخص (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب المساعد الأيسر من خلف الوسط لأستلام الكرة والتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبون ومن المراكز المبينة في التمرين.	- اعطاء التغذية الراجعة للاعبين من خلال تصحيح الاخطاء اثناء الاداء - التأكيد على روح التشويق والمنافسة واداء التمارين بصورة صحيحة
ثالثاً : القسم الختامي	٥	الوقوف ، هرولة خفيفة مع اداء تمارين التهدئة والتنفس	



(ملحق ٢)

**التمرين الاول:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاثة مناطق متساوية بشريط لاصق ملون وفي الجزء الوسط المواجه إلى المرمى نضع ثلاثة شواخص (١-٢-٣) ونضع إشارة لوقوف اللاعب المساعد الأيمن والوسط والأرتكاز. نبدأ التمرين مناولات بين اللاعبين وعندما تصل الكرة إلى الساع الأيمن يحاول الدخول بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة إلى اللاعب الوسط الذي يكون منطلقاً إلى الأمام وعند أستلامه الكرة يحاول الدخول بين الشاخص (٢-٣) ويناول الكرة إلى الأرتكاز الذي يصوب على مربعات دقة التصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين من المراكز المبينة

**التمرين الثاني:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين متساويتين في النصف الأيمن يقف اللاعب الزاوية الايمن والساعد الأيمن والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد ويناول الساعد إلى الوسط الذي يدخل بين الشاخص (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب الساعد الأيمن من خلف الوسط لأستلام الكرة والتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

**التمرين الثالث:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين في النصف الأيسر يقف اللاعب الزاوية الايسر والساعد الأيسر والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين الشاخص (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد ويناول الساعد إلى الوسط الذي يدخل بين الشاخص (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب الساعد الأيسر من خلف الوسط لأستلام الكرة والتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

**التمرين الرابع:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاثة مناطق متساوية بشريط لاصق ملون ويكون التنفيذ من الجهة الأمامية يقف ٣ مدافعين وأمامهم ٣ مهاجمين بمراكز المساعد الأيمن والوسط والساعد الأيسر تكون بداية التمرين مناولات بين اللاعبين المهاجمين عند وصول الكرة إلى الوسط يحاول الدخول بين المدافعين رقم (١ و٢) أما الساعد الأيمن فيقطع من خلفه لأستلام الكرة والتصويب على مربعات دقة التصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين من المراكز المبينة

**التمرين الخامس:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين في النصف الأيسر يقف اللاعب الزاوية الايسر والساعد الأيسر والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين المدافع (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد الذي يحاول الدخول بين المدافع (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب الوسط من خلف الساعد الأيسر لأستلام الكرة والدخول بين المدافعين (١ و٢) ومناولة الكرة إلى الزاوية الذي يثوم بالتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

**التمرين السادس:**

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين في النصف الأيمن يقف اللاعب الزاوية الايمن والساعد الأيمن والوسط تكون بداية التمرين دخول اللاعب الزاوية وهو حاملاً للكرة بين المدافع (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد الذي يحاول الدخول بين المدافع (٢-٣) وعندها يقطع اللاعب الوسط من خلف الساعد الأيمن لأستلام الكرة والدخول بين المدافعين (١ و٢) ومناولة الكرة إلى الزاوية الذي يقوم بالتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

**التمرين السابع :**

يكون أداء التمرين على طول الملعب يقف جميع اللاعبين عند الزاوية اليمنى ويقف مدافعين اثنين على منطقة الـ ٦ أمتار المواجهة لوقوف اللاعبين بمنطقة محصورة بشريط لاصق يبدأ التمرين بأنطلاق اللاعب والقفز

على حواجز مختلفة الارتفاع عدد ٤ بارتفاع من ٣٠ - ٥٠ سم والأنطلاق إلى الأمام وعند منتصف الملعب يستلم الكرة من المدرب وينطلق بالكرة وعند الوصول قرب المدافعين يقوم بالتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

#### التمرين الثامن :

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاث مناطق متساوية يقف ثلاثة مدافعين في المنطقة الأمامية للهدف ويقف ٤ مهاجمين بمراكز الأرتكاز والساعد اليمين والساعد اليسار والوسط يبدأ التمرين بمناولات بين المهاجمين بعدها يقوم الساعد الأيمن الدخول بالكرة بين المدافعين (٢-٣) ويناول الكرة للاعب الوسط المنطلق إلى الأمام ويحاول الدخول بين المدافعين (١-٢) ويقوم الأرتكاز بوضع حجز على المدافع رقم (١) من جهة الساعد الأيسر ثم يناول الوسط الكرة إلى الساعد الأيسر المنطلق إلى الأمام الذي يقوم بالتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

#### التمرين التاسع :

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى منطقتين متساويتين يقف ثلاثة مدافعين في النصف الأيمن من الملعب ويقف ثلاثة مهاجمين بمراكز زاوية يمين وساعد يمين وارتكاز والذي يكون واقفاً قرب مدافع رقم ٣ يبدأ التمرين بدخول اللاعب الزاوية بين المدافعين (٢-١) ويناول الكرة إلى الساعد الذي يحاول الدخول بين المدافعين (٣-٢) ويناول الكرة للأرتكاز الذي يقوم بالتصويب على مربعات دقة تصويب ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

#### التمرين العاشر :

يطبق التمرين على كل الملعب يقف ٣ مهاجمين بوضع دفاع ويقف امامهم لاعبين تكون البداية من الساعد الأيمن الذي يناول إلى حارس المرمى فينطلق المدافعين الثلاثة فيصبحوا مهاجمين والمهاجمين الأثنين بدور المدافعين يستلم الكرة الساعد الأيمن من الحارس وعندها يحاول المدافع رقم ١ أيقافه فيناول إلى الوسط وعندما يحاول المدافع رقم ٢ أيقافه يناول إلى الساعد الأيسر الذي يقوم بالتصويب على المرمى بوجود حارس المرمى ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

#### التمرين الحادي عشر:

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاث مناطق متساوية يقف مدافعين في المنطقة اليمنى للهدف ويقف امامهم مهاجمين بمركز الزاوية اليمين والساعد اليمين يبدأ التمرين بخول اللاعب الزاوية بين المدافعين (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد الأيمن الذي يقوم بخداع أمام المدافع رقم (٢) والتصويب على المرمى بوجود حارس المرمى ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.

#### التمرين الثاني عشر :

تقسم منطقة الـ ٦ امتار الى ثلاث مناطق متساوية يقف مدافعين في المنطقة اليسرى للهدف ويقف امامهم مهاجمين بمركز الزاوية الأيسر والساعد الأيسر يبدأ التمرين بخول اللاعب الزاوية بين المدافعين (١-٢) ويناول الكرة إلى الساعد الأيسر الذي يقوم بخداع أمام المدافع رقم (٢) والتصويب على المرمى بوجود حارس المرمى ويكرر هذا التمرين جميع اللاعبين ومن المراكز المبينة في التمرين.