Journal of Sports Sciences
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
Journal Homepage: https://pessj.uodiyala.edu.iq

Information Article

The Effect of the Training Method on Cognitive Achievement and Learning the Passing and Shooting Skills in Handball among Female Students

Qusay Muhammad Hamdan Zughair
University of Diyala/ College of Physical Education and Sports Sciences

ARTICLE INFO

Keywords:
training method, cognitive achievement, passing, shooting, handball

ABSTRACT

This research aims at identifying the use of the training method in cognitive achievement and learning the skills of passing and shooting in handball among female students. It also aims to identify the differences between the pre-test and post-test results using the training method in cognitive achievement and learning these skills. The researcher uses an experimental design with two groups (experimental group and control group) as it is suitable for the research problem. The nature of the research involved a population of second-year female students from the College of Physical Education and Sports Sciences at Diyala University during the academic year 2024-2025. A total of 75 students were selected purposively and divided into two sections. Section (Y) represents the experimental group which consists of 35 students, while Section (Z) represents the controlling group which also consists of 35 students. The final sample of the research is 70 female students. The researcher concluded that using a cognitive-based training method significantly improved the performance of female students in the College of Physical Education and Sports Sciences in both passing and shooting skills, compared to the traditional method. The experimental group demonstrated a clear advantage in cognitive achievement after the application, indicating the effectiveness of linking cognitive and dynamic skills in enhancing understanding and comprehension of technical and tactical concepts. This training method relies on a gradual increase in the level and variety of exercises. The researcher recommends adopting a cognitive-based training method for teaching basic skills in team sports, given its positive impact on improving students' cognitive and skill performance.

Corresponding Author
E-mail address: qusay.muhammad@uodiyala.edu.iq
DOI: https://doi.org/10.26400/Mar/67/10
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

اثر الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات

قصي محمد حمدان زغير
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات المقال

الكلمات المفتاحية:
الاسلوب التدريبي، التحصيل المعرفي، المناولة، التصويب، كرة اليد

الملخص

هدف البحث إلى إعداد وحدات تعليمية باستعمال برنامج الانفوكرافك في تعلم مهارة القفزة

هدف البحث التعرف على استخدام الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات، والتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) لملاءمته مشكلة وطبيعة البحث، وتتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2025/2024 اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (75) طالبة مقسمين إلى شعبتين عن طريق القرعة واختيرت شعبة (و) لتمثل المجموعة التجريبية البالغ عددهم (35) طالبة ومثلت الشعبة (ز) المجموعة الضابطة البالغ عددهم (35) طالبة والتي اتبعت المنهج المتبع وبلغ المجموعة النهائية لافراد عينة البحث (70) طالبة وقد مثلت عينة البحث تمثيلاً كاملاً من مجتمع الاصل.

استنتج الباحث إن استخدام الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي أدى إلى تحسين معنوي في مستوى أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مقارنة بالأسلوب التقليدي، وأظهر أفراد المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً في التحصيل المعرفي بعد التطبيق، مما يدل على فاعلية الربط بين الجانب المعرفي والنشاط الحركي في تعزيز الفهم والاستيعاب للمفاهيم المهارية والتكتيكية، والأسلوب التدريبي المعتمد على التدرج في الصعوبة وتنوع التمرينات

ويوصي الباحث اعتماد الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي في تدريس المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، لما له من أثر إيجابي في تحسين الأداء المعرفي والمهاري للطالبات.

1 – المقدمة:

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية المركّبة التي تتقاطع فيها المتطلبات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) مع المتطلبات المعرفية (الانتباه الانتقائي، التوقع، اتخاذ القرار السريع) لتشكّل بنية مهارية تُبنى على جودة الأسلوب التدريبي المطبق على الطالبات في

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

المراحل الجامعية أو ما قبلها. وفي سياق تعليم المهارات الأساسية للطالبات (خاصة المناولة والتصويب) يظهر أن الانتقال من نماذج التلقين الخطي إلى أساليب تدريبية تفاعلية (متغيرة، نوعية، قائمة على مواقف لعب مصغّرة أو دوائر مهارية) يعزّز الاندماج المعرفي ويزيد عمق الترميز الحركي، ما ينعكس على التحصيل المعرفي المرتبط بفهم الخطط وتنظيم الاستجابة الحركية تحت ضغط الزمن. هذا التكامل بين البعد المعرفي والمهاري يبرّر اختيار موضوع "أثر الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات" بوصفه مساهمة علمية تستهدف سد فجوات منهجية في الأدبيات العربية والمحلية حول التخصيص البنائي للتدريب وديناميكية تنويع المثيرات.(Apidogo :2024: 4)

من جهة أخرى يبرز الأسلوب التدريبي المعتمد على الدوائر المهارية النوعية كآلية بنائية تدمج متطلبات الاداء الدقيقة مع التنفيذ المهاري المتكرر في سياقات تشبه المباريات هذا البناء يوفر تسلسلاً محكماً لمحطات تحتوي جرعات مكثفة قصيرة، تتدرج في التمرين، وتراكم تحميلًا نوعيًا يعزز قدرات الطالبات مع محافظته على جودة الإدراك الموقفي. وتبين نتائج التطبيقات العملية على عينات من اللاعبات الناشئات أن هذا النمط يحقق زيادات معنوية في دقة المناولة والتصويب مقارنة بالمجموعات الضابطة، ما يؤكد مركزية "مبدأ الخصوصية عندما يُعاد تشكيله ليشمل البعدين البدني والمعرفي في آن واحد، ويقدم مبرراً علمياً لتضمينه في البرنامج التجريبي للدراسة الحالية كعامل تأثير رئيس في التحصيل المعرفي والمخرجات المهارية.

إلى جانب تنويع البنية الحركية، تُظهر التحليلات التجميعية للتدخلات الإدراكية–المعرفية في الرياضات الجماعية أن تنمية مهارات التوقع واتخاذ القرار عبر وحدات تدريبية موجهة (مثل سيناريوهات فيديو، أو مواقف لعب مصغرة بسرعة تصاعدية) ترفع مؤشرات الأداء المعرفي (زمن الاستجابة، دقة القرار) لكنها تبلغ فاعلية أعلى حين تُدمج داخل بيئة لعب فعلية ثرية بالمتغيرات الحسية والحركية. هذا يشير إلى أن التحصيل المعرفي لا يتشكل بمعزل عن خصائص الجرعة الحركية، بل عبر تزامن إعادة الترميز الحسي مع توليد استجابات مهارية متكررة، فتُعاد هيكلة المسارات العصبية المسؤولة عن ربط المعنى التكتيكي (مثلاً: استغلال التفريغ الدفاعي) بالنمط الحركي (زاوية الكتف، تتابع ثني – بسط المرفق في التصويب). وعليه فاختبار أثر الأسلوب التدريبي ينبغي أن يتجاوز المقارنة الكمية (عدد التكرارات) نحو تحليل نوعية التتابع والتغير السياقي.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

بناءً على ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في الحاجة إلى نمذجة أسلوب تدريبي ثري بالتنوع والقيود المصطنعة وقابل للضبط الزمني، يُقارن بأسلوب تقليدي، لقياس أثره في كل من التحصيل المعرفي (من خلال اختبارات بنائية لقياس الفهم التكتيكي والمفاهيم الأساسية للعبة) وتعلم مهارتي المناولة والتصويب، مع افتراض أن التفاعل بين التنوع الحركي الموجه والدورات المهارية النوعية سيُظهر تفوقًا دالاً إحصائياً في الاكتساب والاحتفاظ المعرفي والمهاري لدى الطالبات. إن صياغة فروض العمل واستراتيجيات القياس ستستند إلى دمج مبادئ التداخل السياقي والتعلم التفاضلي والتخصيص النوعي ضمن نموذج إجرائي متسلسل للوحدات التعليمية، بما يملأ فجوة في الأدبيات العربية، ويدعم إنتاج توصيات تطبيقية للمناهج الجامعية والأكاديميات الرياضية النسائية(Zhu:2024: 919).

مشكلة البحث على الرغم من شيوع استخدام أساليب تدريب تقليدية تركز على التكرار النمطي في تعليم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات، ما تزال المؤشرات الدالة على التحصيل المعرفي (الفهم التكتيكي، سرعة ودقة اتخاذ القرار، تفسير المواقف الدفاعية والهجومية) تُظهر تفاوتاً وضعفاً في الثبات والاحتفاظ الزمني مقارنة بحاجات المقررات العملية. هذا يشير إلى فجوة بين ما يُطبق داخل الوحدات التدريبية (تمارين خطية منخفضة التنوع السياقي) وما تتطلبه طبيعة اللعبة المفتوحة من تنوع قيود ومثيرات إدراكية. ومن ثم تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى اختبار أثر أسلوب تدريبي متغير تفاضلي (يجمع تنويع القيود، مواقف لعب مصغرة، إدماج عناصر إدراكية–معرفية) في مقابل الأسلوب التقليدي على كل من التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب لدى الطالبات.

ما أثر استخدام الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي لدى الطالبات في مادة كرة اليد؟

ما أثر استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى الطالبات؟

هدف البحث

1. التعرف على استخدام الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات.
2. التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام الأسلوب التدريبي في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطالبات.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

2 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الضبط الجزئي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2 – 2 مجتمع البحث وعينته.

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي 2025/2024 اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (75) طالبة مقسمين إلى شعبتين عن طريق القرعة واختيرت شعبة (و) لتمثل المجموعة التجريبية البالغ عددهم (35) طالبة ومثلت الشعبة (ز) المجموعة الضابطة البالغ عددهم (35) طالبة والتي اتبعت المنهج المتبع وبلغ المجموعة النهائية لافراد عينة البحث (70) طالبة وقد مثلت عينة البحث تمثيلاً كاملاً من مجتمع الأصل، في حين تم استبعاد طالبات المجموعة الاستطلاعية البالغ عددهن (5) طالبات.

2 – 3 ووسائل جمع المعلومات والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات .

استخدمت الوسائل الآتية لجمع المعلومات الملاحظة العلمية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، المقياس التحصيل المعرفي، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2 – 3 – 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في تجربة البحث .

ملعب كرة يد قانوني، كرات يد قانونية عدد (20) حجم (2)، شريط لاصق، شريط قياس، حواجز بارتفاع (30سم) عدد (10)، شواخص عدد (10)، اقماع عدد (10)، اصباغ، أقلام جاف ورصاص (2) سيت، كاميرا نوع (Nikon D7100). صنع ياباني، كاميرا تصوير فيديو نوع (Sunny). صنع ياباني.

2 – 4 اجراءات البحث الميدانية:

2 – 4 – 1 مقياس التحصيل المعرفي: (الشمري:2017: 116)

اعتمد الباحث مقياس (الشمري، 2017) الذي يتألف من (30) عبارة وتكون الإجابة مغلقة وفق ثلاث اختيارات (أ، ب، ج) وبلغت درجة المقياس النهاية (30) درجة فيما بلغت قيمة اقل درجة للمقياس (0) درجة في حال كانت الإجابة خاطئة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

2 – 4 – 2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

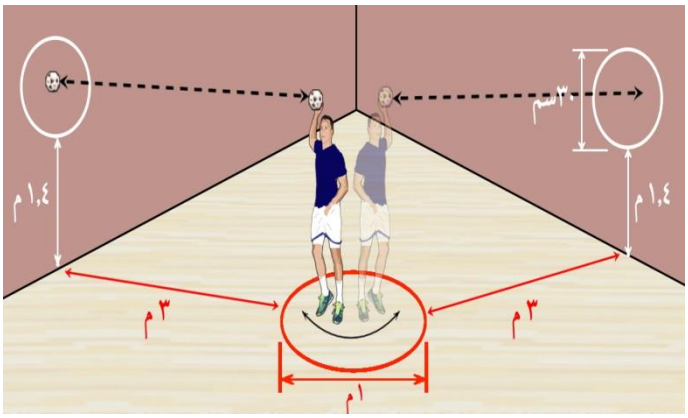
اولاً: إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس (الخياط والحيالي:2001: 494)

- **الغرض من الاختبار** : قياس إدراك الإحساس بالمناولة من خلال المكان .
- **الأدوات** : جداران متعامدان، كرة يد حجم (2) عدد (1)، استمارة تسجيل .
- **إجراءات الاختبار** : يجري الاختبار في جدار عدد (2) وباستخدام كرات يد قانونية واستمارة تسجيل ، يرسم على الجدار دائرتان قطر الواحدة (30) سم وترتفع عن الأرض (1.40) سم ، خط يبعد (3) م عن جدار مستوي .
- **مواصفات الأداء** : يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد(3م) عن جدارين متعامدين حاملا الكرة، ثم يقوم بعد سماع أيعاز أبدء من قبل القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار واستلامها ثم يقوم بنفس المحاولة على الجدار الثاني، يستمر الأداء لخمس محاولات وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة على الدائرتين.
- **التسجيل** : تحتسب الدرجات كالآتي :

❖ تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة، وبذلك يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كل محاولة إذا كان أداءه صحيحا.

❖ تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .

❖ تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .



الشكل (1)

يوضح اختبار إدراك الإحساس بالمكان لمهارة المناولة من مستوى الرأس

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

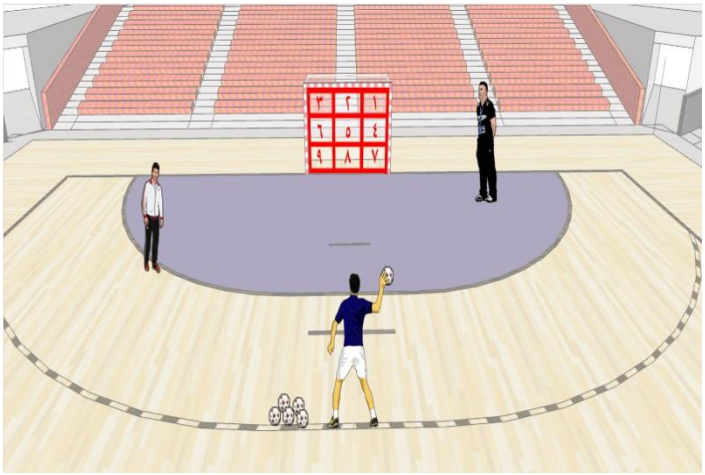
ثانياً: اختبار دقة التصويب (الخياط:: 485)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .

مواصفات الاداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2X 3م)بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً للارض(خط تلاقي الحائط وارضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد الى(9) مستطيلات كما في الشكل (3)ويرسم خط على الارض يبعد(9)أمتار عن هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط الـ (9) متر بخطوة ارتكاز مع مراعاة ان الذي تصيب كرته المستطيلات (1 ، 3 ، 7 ، 9) والتي تمثل زوايا المرمى الاربع والتي تبلغ ابعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات . واذا اصابت الكرة المستطيلات (2 و8) والتي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . واذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و6) والتي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي ابعادها (80×100)سم ينال درجتين .اما اذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط –رقم خمسة – والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100)سم فينال درجة واحدة . واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً.

يؤدي كل لاعب بعد أتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .



الشكل (2) اختبار مهارة التصويب

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

2 – 4 – 3 التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/2/16، وذلك قبل الشروع بالتجربة الأساسية، بهدف الكشف عن أبرز المعوقات والمشكلات المحتملة، والسعي لمعالجتها لضمان انسيابية ودقة الإجراءات خلال المرحلة التطبيقية الرئيسة. وقد نُفّذت هذه التجربة على عينة تجريبية مكوّنة من (5) طالبات من خارج العينة الأساسية للبحث، وتحددت أهداف التجربة الاستطلاعية بما يأتي:

1. التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لطبيعة العينة المستهدفة وسهولة تطبيقها عملياً.
2. التحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس والتجريب.
3. تقدير الزمن الفعلي اللازم لإجراء كل اختبار بشكل دقيق.
4. التعرف على الصعوبات المحتملة التي قد تواجه فريق العمل أو العينة، والوقاية من الأخطاء والتداخلات التنظيمية.
5. التأكد من فهم الفريق المساعد لطبيعة العمل وكفاءته في تنفيذ القياسات وتسجيل البيانات بصورة دقيقة ومنضبطة.

2 – 4 – 4 الاختبار القبلي:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث بتاريخ 2025/2/22، وذلك على أرض الملعب المكشوف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وبحضور فريق العمل المساعد، الذي أشرف على تنفيذ اختبارات المتغيرات قيد الدراسة وفقاً للإجراءات المخطط لها.

2 – 4 – 5 استخدام الاسلوب التدريبي:

سعياً لتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث أسلوباً تدريبياً موجهًا ضمن المنهج التعليمي لتعلّم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد، وقد تم إعداد هذا الأسلوب استناداً إلى المنهاج الدراسي المعتمد في الكلية، مع مراعاة مستوى المرحلة الدراسية وقدرات الطالبات المهارية.

وقد صُمِّم الأسلوب التدريبي وفقاً لمبادئ التحصيل المعرفي، استناداً إلى كون عينة البحث من فئة المتعلمات، الأمر الذي تطلّب مراعاة عدد من العوامل الأساسية عند بناء التمرينات، ومن أبرزها:

1. ملاءمة المنهج المقترح لقدرات العينة من الناحية المهارية.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

2. اعتماد مبدأ التنوع في التمرينات، والتدرج فيها من البسيط إلى المعقد.
3. ضبط عدد الوحدات التعليمية بما يتناسب مع زمن البرنامج وأهدافه.
4. التأكد من أنّ التمرينات تحقق الأهداف التعليمية والمهارية الخاصة بتعلّم المهارات الهجومية لعينة البحث.

تم إعداد المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية لتعليم مهارتي المناولة والتصويب باستخدام الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي، حيث تم تصميم التمرينات بما ينسجم مع المبادئ المعرفية والتكامل بين الإدراك والتنفيذ المهاري.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة، فقد طُبّق عليها البرنامج التقليدي المعتمد في الكلية، دون أي تعديلات جوهرية، وبنفس الظروف والشروط (الزمن، مكان التنفيذ، عدد الوحدات، توزيع زمن الوحدة التعليمية).

فضلاً عن أن الفرق الوحيد بين المجموعتين كان يتمثل في العامل التجريبي، أي نوع الأسلوب التدريبي المستخدم، وذلك لضمان ضبط باقي المتغيرات المؤثرة وتحقيق مبدأ التكافؤ في التصميم التجريبي.

بدأ تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على الأسلوب التدريبي للمجموعة التجريبية بتاريخ 2/3/2025، واستمر حتى 27/3/2025، متضمناً (8) وحدات تعليمية، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، وقد تم تنفيذ البرنامج بما يتوافق مع الخطة المنهجية المعتمدة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، موزعة على ثلاثة أقسام رئيسية كما يأتي:

القسم الإعدادي: تم تطبيقه بصورة موحدة على كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واستغرق (15) دقيقة تضمن هذا القسم تسجيل الحضور، أداء تمارين الإحماء، وتقديم بعض التوجيهات والملاحظات العامة المتعلقة بالوحدة التعليمية.

القسم الرئيس: خصّص للمجموعة التجريبية لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي وفق الأسلوب المعرفي–الحركي، في حين استمرت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي المعتمد في الكلية. استغرق هذا القسم (70)دقيقة وشمل:

الجانب التعليمي (10 دقائق): خُصص لشرح المهارة موضوع الوحدة، متضمناً عرضاً نموذجياً للأداء الصحيح، مع التركيز على أبرز النقاط الفنية الواجب مراعاتها. تم الاستعانة بجهاز عرض (Data Show) لعرض النماذج الحركية أمام الطالبات،

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

باستخدام فيديوهات تعليمية توضح الأداء المثالي للمهارة المستهدفة، وذلك لتمكينهن من مراجعة الأداء وتصحيح الأخطاء باستخدام التغذية الراجعة البصرية والمعرفية.

الجانب التطبيقي (60 دقيقة): خُصص هذا الجزء لتطبيق المهارات عملياً من قِبل الطالبات، حيث توجّهن إلى مناطق الأداء لتنفيذ المهارات المستهدفة وفقاً لنوع المهارة والتمرين المقرر في كل وحدة تعليمية.

وقد تضمّن البرنامج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية – وفق الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي مجموعة من التمرينات المصممة بعناية، اتسمت بوفرة التكرار خلال الوحدة التعليمية الواحدة، وكذلك من خلال تكرارها في وحدات لاحقة، بهدف تعزيز التعلّم والتثبيت الحركي.

كما تم تنظيم التمرينات في ثلاثة مستويات متدرجة (من السهل إلى الصعب)، مع منح الطالبة حرية اختيار المستوى الذي يتناسب مع قدراتها وقابليتها المهارية والحركية، مما ينسجم مع مبادئ التعلم الفروقي والتحفيز الذاتي، ويعزز الاستقلالية في التعلّم.

أما المجموعة الضابطة، فقد استمرت في أداء التمارين وفق المنهج التقليدي المعتمد في الكلية، دون تعديل في البنية أو درجات الصعوبة، وبأسلوب تكراري نمطي يفتقر إلى التنويع السياقي أو التدرج الفردي.

2 – 4 – 5 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث يوم الأربعاء الموافق (2025/4/2) وعلى الملعب المكشوف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى في تمام الساعة 10:00 صباحاً وبحضور فريق العمل المساعد لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

2 – 5 الوسائل الإحصائية .

تُعالج البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (S.P.SS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (الأسلوب التدريبي) في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد وتحليلها ومناقشتها.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

الجدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدية-بعدية بين المجموعتين اسلوب التدريبي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
1	التحصيل المعرفي	درجة	الضابطة	19.652	2.021	0.521
			التجريبية	25.739	1.864	0.478
2	المناولة	درجة	الضابطة	11.211	2.067	0.431
			التجريبية	18.347	2.308	0.481
3	التصويب	درجة	الضابطة	182.956	6.691	1.385
			التجريبية	195.913	5.351	1.115

الجدول (2) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة اخطاها وقيمة(ت) المحسوبة لأسلوب التدريب لمتغيرات البحث

المتغيرات	س – ف	ع ف	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التحصيل المعرفي	6.086	2.561	0.673	7.548	0.000	معنوي
المناولة	7.136	3.712	0.774	12.076	0.000	معنوي
التصويب	12.956	9.087	1.894	6.837	0.000	معنوي

من خلال الجداول (2) أظهرت النتائج البعدية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (التحصيل المعرفي، مهارة المناولة، ومهارة التصويب)، وقد جاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يعكس فاعلية الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي في تحسين أداء الطالبات.

ويُعزى هذا التفوق إلى اعتماد البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية على مبادئ التعلم التفاضلي والتدرج في التمرينات، وتوظيف أساليب تحفيز معرفي وإدراكي كالخيار الحر بين مستويات الأداء، والتكرار البنائي، واستخدام نماذج العرض التفاعلي، وهو ما ساعد في ربط الإدراك بالفعل الحركي ورفع جودة التعلم والاحتفاظ. في المقابل، لم توفر التمارين التقليدية التي خضعت لها المجموعة الضابطة سوى الحد الأدنى من التنوع، واقتصرت على النمط الخطي والتكرار الميكانيكي، ما انعكس على انخفاض التحسن في مؤشرات التحصيل المعرفي ودقة الأداء المهاري.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

وتتفق هذه النتائج مع ما توصّل إليه الخزاعي (2021(، في دراسته حول أثر استخدام أساليب التعلم النشط على التحصيل المعرفي والمهاري في كرة اليد، حيث أشار إلى أن البرامج التي تدمج الجانب المعرفي داخل بنية التدريب تُحدث تحسنًا نوعيًا في الفهم والاحتفاظ، مقارنة بالأساليب التقليدية القائمة على التلقين. (الخزاعي:2021: 152)

كما يدعم ذلك ما توصل إليه Zhu et al. (2024)، في مراجعتهم المنهجية للتدريب الإدراكي–المعرفي في الألعاب الجماعية، حيث أظهرت البيانات أن البرامج التي تستهدف تطوير الإدراك والتفكير التكتيكي من خلال مواقف لعب متنوعة، تُحقق نتائج أفضل في اتخاذ القرار والمهارة الحركية على حد سواء. (Zhu:2024:)

ووفقًا لما أشار إليه Abdullah et al. (2023)، فإن تزويد المتعلمين بفرصة اختيار مستوى التمرين المناسب لقدراتهم، يعزّز من الدافعية الذاتية ويقوّي ارتباطهم المعرفي بالمهارة، مما يؤدي إلى أداء أدق وأكثر استقرارًا. (Abdulla:2023: 61)

إن هذه النتائج تنسجم مع ما ذهب إليه (الشناوي:2022: 135)، حين أشار إلى أن استخدام التمرينات المتنوعة والمدعومة بالمثيرات البصرية والمواقف التعليمية التفاعلية، يؤدي إلى تنشيط المسارات المعرفية ويزيد من تركيز المتعلمات واندماجهن في سياق التعلم، مما يرفع جودة اكتساب المهارة ويعزز الاحتفاظ بها على المدى الطويل. وفي السياق ذاته، يذكر Zhu et al. (2024)أن إدماج عناصر معرفية في البرنامج التدريبي يسهم في تحسين مهارات التوقع واتخاذ القرار، وهي عناصر محورية في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد.

وعلى صعيد التحصيل المعرفي، فإن طبيعة الأسلوب التدريبي الذي اعتمد على الشرح التفاعلي، والعرض باستخدام جهاز(Datashow) ، ومشاركة الطالبات في مناقشة الأداء والملاحظات، قد ساعد في ترسيخ الفهم النظري للمهارات الأساسية وتوظيفها عمليًا. فالفهم المعرفي البنائي الذي تأسّس عبر الوسائط التعليمية والمواقف التطبيقية المتدرجة مكّن الطالبات من إدراك العلاقة بين المبادئ التكتيكية (مثل التوقيت المناسب للتمرير أو اتخاذ زاوية التصويب) والسياقات الحركية التي تُطبق فيها، وهو ما أدى إلى تحسين نتائج التحصيل المعرفي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لمثل هذا التكامل المعرفي–العملي.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

يتفق الباحث مع دراسة (Hamdan, Khalel, Al-Rubaie:2025: 223) في أن الأسلوب التدريبي المقترح يؤثر بشكل إيجابي على التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد، وأن الأسلوب التدريبي الذي يدمج التعلم القائم على الفهم والمعرفة مع التطبيق العملي يؤدي إلى تحسين كبير في معالجة المعلومات واكتساب المهارات الفنية. وهذا يتفق مع فكرة أن التدريب الفعّال لا يقتصر فقط على التكرار البدني للمهارات، بل يجب أن يرتكز على الفهم المعرفي العميق لتقنيات اللعبة.

كما أظهرت المهارات الحركية، وبخاصة مهارة التصويب، تفوقًا دالاً لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما قد يُعزى إلى طبيعة تمرينات التصويب المستخدمة، التي دمجت مواقف ضغط زمني وتعدد زوايا التنفيذ، وهي مكونات تُنمي ما يُعرف بالتكيف السياقي الحركي(Contextual Motor Adaptation) ، كما أكد عليه Apidogo et al. (2024) في دراستهم المقارنة بين التدريب النمطي والتفاضلي في المهارات الحركية الدقيقة.

ومن الناحية التطبيقية، فإن هذه النتائج تدعم توجهات التعليم الحديث في التربية البدنية، التي تدعو إلى تجاوز الأساليب التقليدية المعتمدة على التلقين والتكرار الميكانيكي، نحو برامج تعليمية تجمع بين التحفيز المعرفي والتطبيق العملي التفاعلي، وتعتمد أساليب تدريجية مرنة تراعي الفروق الفردية وتنمّي التفكير الحركي الواعي.

4- الخاتمة:

استنتج الباحث إن استخدام الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي أدى إلى تحسين معنوي في مستوى أداء مهارتي المناولة والتصويب لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مقارنة بالأسلوب التقليدي، وأظهر أفراد المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً في التحصيل المعرفي بعد التطبيق، مما يدل على فاعلية الربط بين الجانب المعرفي والنشاط الحركي في تعزيز الفهم والاستيعاب للمفاهيم المهارية والتكتيكية، والأسلوب التدريبي المعتمد على التدرج في الصعوبة وتنوع التمرينات، مع منح الطالبة حرية اختيار المستوى المناسب، ساهم في رفع مستوى الدافعية والاندماج في التعلم، ونتج عن البرنامج التجريبي تحسّن واضح في ثبات الأداء واستقراره خلال التطبيق البعدي، مما يشير إلى أثر إيجابي في الاحتفاظ بالمهارات المكتسبة، ويوصي الباحث اعتماد الأسلوب التدريبي المبني على التحصيل المعرفي في تدريس المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، لما له من أثر إيجابي في تحسين الأداء المعرفي والمهاري

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

للطالبات، وضرورة إعادة تصميم المناهج التعليمية في كليات التربية البدنية لتشمل مواقف تعليمية تفاعلية توظف مبادئ التعلم النشط والتفاضلي، وتدمج بين الجانب النظري والعملي، وتنظيم البرامج التعليمية على أساس التدرج في مستويات الصعوبة، وتمكين الطالبات من اختيار مستوى التمرين الذي يتناسب مع قدراتهن، دعماً للفروق الفردية.

المصادر:

- Abdullah, A., Salleh, A., & Khalid, M. (2023). The influence of self-selected practice difficulty on skill acquisition in youth team sports. Journal of Human Kinetics, 89, 55–65. https://doi.org/10.2478/hukin-2023-0007
- Apidogo, J. B., Ammar, A., Salem, A., Burdack, J., & Schöllhorn, W. I. (2024). Resonance Effects in Variable Practice for Handball, Basketball, and Volleyball Skills: A Study on Contextual Interference and Differential Learning. *Sports*, *12*(1), 5. https://doi.org/10.3390/sports12010005.
- Effects of contextual interference and differential learning on the performance and mental representations of team sport skills. (2024). *[Journal info]*. (Description of CI vs DL comparative outcomes).
- Qusay Muhammad Hamdan Zughair, Noor Majed Khalel, & Al-Rubaie, S. S. A. (2025). The Impact of a Proposed Training Approach on Information Processing and the Acquisition of the Passing Skill in Handball among Students. *Journal of Sport Science*, *17*(65), 216-231. https://doi.org/10.26400/sp/65/13
- Zhu, R., Zheng, M., Liu, S., Guo, J., & Cao, C. (2024). Effects of perceptual-cognitive training on anticipation and decision-making skills in team sports: A systematic review and meta-analysis. Behavioral Sciences, 14(10), 919. https://doi.org/10.3390/bs14100919
- Zhu, R., Zheng, M., Liu, S., Guo, J., & Cao, C. (2024). Effects of perceptual-cognitive training on anticipation and decision-making skills in team sports: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sciences*, *14*(10), 919. https://doi.org/10.3390/bs14100919.
- Al-Khazai, A. M. (2021). The effect of using active learning methods on cognitive and skill achievement in handball. Journal of Educational and Psychological Sciences, 5(12), 140–157.
- Al-Shanawi, A. S. (2022). The Effectiveness of Using the Cognitive Training Method in Developing Basic Handball Skills and Cognitive Achievement Among Female Students. Journal of Physical Education, 34(1), 125–140.
- Diaa Al-Khayyat and Nawfal Muhammad Al-Hayali; Handball: (University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 2001)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

الملحق (1) مقياس التحصيل المعرفي

ت	الفقرات	الاجابه
1	ان افضل مكان لاستلام الكره من حارس المرمى بعد الاستحواذ عليها والانطلاق والبدء بالهجوم السريع الجماعي بالتشكيل (2 ضد 1) هو:- ا- نصف ملعب الفريق نفسه ب- نصف الملعب ج- نصف ملعب المنافس	
2	ان اسلم طريق للركض بعد الانطلاق من حالة الدفاع والتهيئ لاستلام الكره التشكيل (2ضد1)هو:- ا- بمحاذاة الخط الجانبي ب- وسط الملعب ج- بين الخط الجانبي ووسط الملعب	
3	يفضل بعد الانطلاق واستلام الكره من الحارس مع وجود مدافع او مدافعين اثنين بالتشكيل (2 ضد1 او 3 ضد2):- ا- اخذ ثلاث خطوات ومن ثم الطبطبة ب- الطبطبة مباشرة بعد الاستلام ج- استلام الكره ومن ثم اقرر	
4	يفضل ان يكون مسار الركض اثناء الهجوم السريع الجماعي بالتشكيل (2 ضد1)هو :- ا- بشكل مستقيم الى مرحلة التصويب ب-الركض بشكل متعرج ج- الركض بشكل مستقيم وبعد خط المنتصف يكون الانحراف تجاه الداخل	
5	يفضل ان يكون انتشار اللاعبين اثناء البدء بالهجوم السريع الجماعي في التشكيل (3 ضد2) بمسارات:- ا- افقيه ب- عموديه ج- الاثنين معا	
6	عند وجود مدافع واحد واثنين مهاجمين :- 2ضد1بعد استلام الكره من احد اللاعبين من الجانبين يفضل ان يكون تحركه :- ا- للخارج ب- للداخل ج- مواجهة المدافع وخداعة	
7	يفضل التصويب في مرحلة الانهاء في الهجوم السريع السريع للتشكيل (2ضد1او3 ضد 2) ان يكون :- ا- التصويب من القفز عاليا ب- التصويب من القفز اماما ج- التصويب من السقوط	
8	بعد استلام الكرة والتوجه للتصويب على المرمى على اللاعب ان يواجه للحارس من :- ا- الامام	

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

	ب- الجانب الايسر او الايمن
	ج- حسب الذراع المصوبة
9	ان افضل حالة للهجوم السريع الجماعي بالتشكيل(3ضد2) ويتوقف عليها مدى نجاحه:-
	ا- زيادة عدد المهاجمين على المدافعين
	ب- تساوي عدد المهاجمين على المدافعين
	ج- نقص عدد المهاجمين عن المدافعين
10	ان افضل مراكز للاعبين للقيام بالهجوم السريع الجماعي بالتشكيل(2ضد1او 3ضد2):-
	ا- الاجنحه ب- الساعدين ج- صانع الالعاب
11	ان المناولات التي تتم بين اللاعبين اثناء الهجوم السريع الجماعي بالتشكيل(3ضد2) يجب ان تكون:-
	ا- قصيره وسريعه ب- طويلة وبطيئه ج- مرتده
12	ان من اساسيات حصول الفريق على الهجوم السريع في (2ضد1) هو :-
	ا- ان يمتلك دفاع قوي
	ب- ليس بالضروره
	ج- ان يكون مهاجم قوي عند التصويب
13	ان استخدام الطبطبة في حالة الهجوم السريع الجماعي في (2ضد1) هي:-
	ا- ضرورية جدا
	ب- غير ضرورية
	ج- عند الحاجه لها فقط
14	ان من الامور المهمه التي يجب ان يستخدمها اللاعب في التحرك بعد امتلاكه الكرة في الهجوم السريع بالتشكيل (2ضد1):
	ا- الضغط على المدافع ومناولة الكره الى الزميل
	ب- مناولة الكره قبل الوصول الى الدفاع
	ج- الاحتكاك مع المدافع وعمل حركة خداع والتصويب
15	ان افضل زمن لانهاء الهجمة بالهجوم السريع الجماعي في التشكيل(2ضد1 او 3ضد2) هو:-
	ا-3-6 ثا ب- 10-15 ثا ج- مفتوحة
16	متى يكون الفريق في حالة تهيئ للهجوم السريع الجماعي في التشكيل(2ضد1)هو:-
	ا- لحظة فقدان حيازة الكرة من الفريق المنافس
	ب- بعد التصويب على مرمى الفريق المدافع وتسجيل هدف
	ج- خروج الكرة من الخط الجانبي ولمصلحة الفريق المنافس
17	ان افضل طريقة دفاعية تسهل من حدوث الهجوم السريع الجماعي في التشكيل(3ضد2) هي :
	ا- 6ضد صفر ب-5ضد1 ج- ليس اي منهما
18	ان مصادر الحصول على الكرة للقيام بالهجوم السريع الجماعي في التشكيل(2ضد1 او 3ضد2) هي:-
	ا- حارس المرمى فقط
	ب- ارتداد الكرة من عمود او قطع الكرة اثناء الدفاع مناولة خاطئة
	ج- الاثنين معا

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

19	في الهجوم السريع الجماعي (3ضد2) يكون تسليم الكرة من قبل الحارس الى :- ا- اللاعب الوسط ب- اللاعبين الجناحين الايسر والايمن ج- حسب تمركز الدفاع
20	ان افضل نوع من انواع المناولات يؤديها حارس المرمى لايصال الكرة الى اللاعبين المنطلقين عند خط المنتصف في حالة التشكيل (3ضد2) هو:- ا- من فوق مستوى الراس ب- من مستوى الراس ج- المرتده
21	تكون اشارة الحكم في حالة احتساب الهدف من الهجوم السريع الجماعي هي :- ا- اطلاق صافرتين ب- اطلاق صافرة طويله ورفع يده عاليا ج- يطلق صافرتين ويرفع احدى يديه عاليا
22	عند التصويب بالقفز عاليا يسمح للاعب المصوب ان يمس خط المرمى :- ا- لمرة واحده ب- لمرتين ج- لايسمح له
23	عندما يناول حارس المرمى الكره اثناء الهجوم السريع الجماعي في(2 ضد 1) فان من حق حارس المرمى المنافس الخروج والقيام ب:- ا- الاصطدام مع اللاعب اثناء استلام الكره ب- عدم خروجه نهائيا ج- خروجه دون حدوث ضرر على اللاعب
24	تكون عقوبة اللاعب الذي يصوب الكرة على وجه حارس المرمى بشكل متعمد هي:- ا- الإنذار ب- الإيقاف ج- الاستبعاد
25	عند استلام الكرة من قبل اللاعب بعد خط المنتصف بمحاذاة الخط الجانبي يحق له:- ا- خروج جزء من جسمه خارج الملعب والكرة داخل الملعب ب- خروج كل جسمه خارج الملعب والكرة داخل الملعب ج- لايسمح له في كلتا الحالتين
26	بعدما صوب لاعب الكرة على المرمى واثناء مسيرها وقبل دخولها المرمى تم اطلاق صافرة النهاية ماهو القرار:- ا- هدف ب- لايحتسب هدف ج- تعاد التصويبة
27	ان الحكم الذي يطلق صافرة بتسجيل هدف هو:- ا- حكم الساحه ب- حكم المرمى ج- حكم الطاوله
28	يحق لحارس المرمى الخروج بدون كرة والاشتراك في اللعب:- ا- بشكل مفتوح ب- لمرة واحده ج- لايحق له
29	ان القانون يحدد زمن الهجمة السريعة بكرة اليد :- ا- 3-6 ثا ب- 5-10 ثا ج- مفتوح
30	عند حصول حالة عدم التاكد من تسجيل هدف بعد التصويبة من الهجوم السريع الجماعي فان الحكم الذي يحسم الموقف هو:- ا- حكم المرمى ب- حكم الساحة ج- حكم الطاولة

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

مجلة علوم الرياضة
ISSN: 2074 - 6032 ISSN-e: 2710 - 5016
الصفحة الرسمية: https://pessj.uodiyala.edu.iq

الملحق (2) انموذج وحدة تعليمية بالأسلوب التدريبي

الوحدة التعليمية:	الثانية	الاسبوع:	الاول			الاهداف البدنية والمهارية	
الكلية : التربية البدنية وعلوم الرياضة		عدد الطالبات:	35	اليوم:	الخميس	1. تعلم مهارة المناولة بكرة اليد.	
المرحلة:	الثانية			التأريخ:	2025/3/15	2. اثارة روح التنافس في سرعة الاستجابة للمهارة.	
الوقت:	90 دقيقة	اسم الفعالية:	كرة اليد	المهارة:	المناولة التصويب		

القسم	الجزء	الوقت	النشاط البدني والمهارية	التنظيم	الادوات	الملاحظات
الاعدادي 15 د	المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات وتسجيل الغيابات وترديد التحية الرياضية			التأكيد على النظام
	الاحماء	5 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.			التأكيد على وجود المسافات بين الطلبة وتصحيح الأداء مع الصافرة .
	التمارين البدنية	5 د	• تمارين للذراعين : الوقوف الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف. • تمارين للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . • تمارين الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين.			التأكيد على دوران الذراعين ممدودة التأكيد على الضغط للأسفل فيما يخص الذراعين التأكيد على عدم ثني الركبة.
الرئيسي 70 د	التعليمي	10 د	شرح وعرض التمرينات المهارية			
	التطبيقي 60 د		التمرين (4) التمرين (5) التمرين (6) التمرين (8)	كرات يد عدد() شواخص عدد() هدف كرة يد.		التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الختامي 5 د	لعبة صغيرة	5 د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة).			التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة
	الانصراف		أخذ الحضور وترديد التحية الرياضية .			التأكيد على النظام والانصراف بهدوء .

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License