



## ((التفكير وفق القبعات الست وعلاقته بالتحصيل المعرفي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد))

مرودة عمر مرسي

dalia94alaa@gmail.com

2016

1437هـ

### ملخص البحث

### 1- ملخص البحث

وهدفت دراسة البحث الحالي التعرف على العلاقة بين التفكير وفق القبعات الستة والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد وبفرضلات توجد علاقة ارتباط معنوية بين التفكير وفق القبعات الستة والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته ولملائمته لطبيعة ومشكلة البحث. لأختيار مجتمع البحث قامت الباحثة بأختيار مجتمع البحث بدقة وبأسلوب عمدي وتوضيح عناصره والوحدات التي يتكون منها، إذ يتكون مجتمع البحث من طالبات الصف الثاني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد وبلغ مجموعهم (31) طالبة في الصفوف الدراسية (أ، ب). ولمدة 2\3\2016 لغاية 11\4\2016 المجال المكاني: الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات حيث توصلت الباحثة الى أن هناك ارتباط قوي بين أغلب قبعات التفكير (البيضاء، الصفراء، الخضراء، الزرقاء) الستة بالتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية بكرة اليد لما له تأثير إيجابي على النواحي النفسية والادراكية والمعرفية، أما القبعات التي لها علاقة بالأحاساس والمشاعر سواء كانت مشاعر إيجابية (حمراء) أو مشاعر سلبية (سوداء) فأرتباطها كان ضعيفاً مع التحصيل المعرفي.

الكلمات المفتاحية : علم النفس الرياضي



## ((thinking in accordance with six hats and its relationship with collection knowledge of some basic skills Hand ball))

marwaomarmoursi

Email: [dalia94alaa@gmail.com](mailto:dalia94alaa@gmail.com)

**- Introduction and problem discussed** \ this papers thinking is of perfect process which in dieate what is going on in huwman brain amore speafic processes that is genera lizationabstraction ,jndgment and in its symbolic processes " uses the methods of in ference , memonzingimagiration andinsualization " ( 137: 6 )t appear in external behavior when the human deals whith a medanicalissre 9279:7) .in the field of sports , especially sports where teams are involied , we notice the thinking process of a player is integrated in his physical behavior which h es performing . sports doesn't doesn't rely on physical and know .how preparation only the strategy of the six hats prond one with the opportunity to think in a specific manner them shinfig into in to careem hat thinking which is a symbole of creatinity from yallow hat thinking which is a symole of characteristics and positive aspects , and such . there is no pre – set obligation of shifting order between hats . problems discussed in this to theirawareness or diffent mental capacities , hence , it started to become a bwrden on both teachers and students wichrefled on teaching methods resoted to by teachers like lessons and lectures inordercomplet what is requied of all in certain curriculum , in educauion process on the level of researchs and experiment in order to retain the information in a time where they are alloned to use many available modem teaching methods a development and result of modern techvology , in addition to the student lack in ability to perform thinking skills

### **Goals tasks and research areas:**

The goal of this paper is to intro dncethe relationship between thinking according to six hats and collection of knowledge of some basic skills reel Alid.the takes of this papen on the other hands has no moralbcomestionbetewwn thinking according to six hats and collection of knowledge of some basic skills reel Alid.oma human field of students the second phase of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls relationship .amajal temporal: 2 \ 3 \ 2016 up to 11 \ 4 \ 2016 spatial area: the outdoor playground of the College of Physical Education and Sports Science for .

**3- Research methodology and procedures Field :**The researcher Relied researcher descriptive approach to reach the objectives of the research and verification of hypotheses and appropriateness of the nature and problem of the research .lokhttiar research community, the researcher will select the research community accurately and in a manner intentional and clarify elements and units that compose it, as it consists of the research society of second grade students at the Faculty of physical education and sports sciences for Girls League Baghdad and a total number of 31 students in the classroom (a, b). Turning the researcher to the hardware, tools, and methods used in the search mission which included steps to conduct the research (conducting exploratory experience and testing, data collection and processed statistically)



#### 4- Conclusions and recommendations:

- **Conclusions:** - There is a strong correlation between the most thinking caps (white, yellow, green, blue) of the six achievement of knowledge of basic hand skills reel because of its positive impact on the psychological and cognitive aspects, and the hats that have a relationship to feel emotions, whether positive feelings (red) or negative feelings (black) Vortbatha was weak with the collection of knowledge .

**Recommendations** Because of its influence a material theory of effective practice and law, as well as the quality of the exercises used on teachers substance handball rely on modern classifications of students as a way of thinking or by types of intelligence and move away from the traditional practice methods, as well as the possible application of thinking according ..to six hats on different samples .

#### Key: Athletic Psychology

#### 1- التعريف بالبحث

**1-1 المقدمة البحث:** ان مراحل النضوج التي يمر بها الطلبة من أدراك وفهم و أستيعاب، وطريقة التفكير و كذلك ماتفرضه المرحلة الدراسية من متطلبات والمعلومات التي يتلقونها، لكن يختلف الطلبة فيما بينهم بطريقة أو أسلوب التفكير، يقف هذا الاسلوب خلف التكوين العقلي للإنسان طرائق أحراره للمعرفة والتفوق والأجاز والتحصيل والتنظيم والأستيعاب والأدماج، وأن المتعلم يحتاج إلى التفكير في البحث عن مصادر المعلومات ، كما يحتاج إليه في اختبار المعلومات اللازمة للمواقف ، واستعمال هذه المعلومات في معالجة المشكلات على أفضل وجه ممكن ، وهناك عدة أسباب تحتم على الجامعات الاهتمام المستمر بتوفير الفرص الملائمة لتطوير وتحسين عمليات التفكير ومهاراته عند المتعلمين بصورة منظمة هادفة(5: 2002, 73) إذ كانت تسعى بالفعل إلى مساعدتهم على التكيف مع متطلبات عصرهم ، أن التفكير يؤدي دوراً حيوياً في نجاح الأفراد وتقدمهم داخل المؤسسة التعليمية وخارجها لان أداءهم في المهمات التعليمية والاختبارات وبعد أنتهائها هي نتاجات تفكيرهم ، وبموجبها يتحدد مدى نجاحهم أو إخفاقهم ، وعليه فإن فرص الأفراد في النجاح تنقلص إذا لم يقم المدرسين بتوفير الخبرات المناسبة لتعليم الطلبة وتدريبهم على تنفيذ عمليات التفكير ومهاراته اللازمة للمهام التعليمية (6:1981, 660). **مشكلة البحث:** يعاني الحقل التربوي الكثير من المشكلات المتعلقة بأساليب التدريس التقليدية التي تقدم في اغلب الأحيان بصورة جافة ومملة دون مراعاة لبيئة المتعلمين وحاجاتهم ، فضلاً عن أنها لا تعير اهتماماً لمداركهم وقدراتهم العقلية المختلفة فأصبحت تشكل عبئاً ثقيلاً على عاتق المدرسة والطلبة وانعكس ذلك على أساليب التدريس التي يلجا اليها المعلمون كالتلقين والمحاضرة لانجاز المطلوب في المنهج بالرغم من الجهود المبدولة لتطوير عملية التعلم والتعليم على مستوى الأبحاث والتجارب إلا أن عمليات التدريس لا زالت تقليدية تقوم على العرض والشرح بهدف الحفظ في وقت يتاح لهم فيه التعامل مع العديد من الوسائل التعليمية الحديثة والمتطورة التي أنتجت التكنولوجيا المعاصرة إضافة الى عدم قدرة المتعلمين على ممارسة مهارات التفكير .



## 1-2 الأهداف :

التعرف على العلاقة بين التفكير وفق القبعات الستة والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

**1-3 فرض البحث** لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين التفكير وفق القبعات الستة والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد

## 1-4 مجالات البحث:

**المجال البشري:** طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. **المجال الزماني:** 2016 \ 3 لغاية 2016 \ 4 \ 11, **المجال المكاني:** الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

**1-2 منهج البحث:** اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته ولملائمته لطبيعة و مشكلة البحث .

**2-2 مجتمع وعينة البحث:** لأختيار مجتمع البحث قامت الباحثة بأختيار مجتمع البحث بدقة وبأسلوب عمدي وتوضيح عناصره والوحدات التي يتكون منها، إذ يتكون مجتمع البحث من طالبات الصف الثاني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد وبلغ مجموعهم (31) طالبة في الصفوف الدراسية (أ ، ب) وبلغت عينة البحث (26) طالبة بعد أستبعاد عينة التجربة الأستطلاعية .

## 2-3 الأختبارات

مقياس قبعات التفكير الست \ ملحق (1) ومقياس التحصيل المعرفي لكرة اليد ملحق (2).

**2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة:** لكي تستطيع الباحثة التوصل لحل مشكلة البحث يجب توفر الاجهزة والادوات الخاصة والمناسبة لضمان نجاح البحث ( ساعة توقيت , استمارة استبيان قبعات التفكير الست وأستمارة استبيان التحصيل المعرفي لكرة اليد , وفريق العمل المساعد).

## 2-5 التجربة الأستطلاعية

تم إجراء التجربة الأستطلاعية بتاريخ 2 \ 3 \ 2016 الموافق يوم الأربعاء على عينة من طالبات المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغة عددهم (5) طالبات وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها وذلك لأن التجربة الأستطلاعية "تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الرئيسية" (2) : (47,2010)

**2-6 أختبارات البحث :** تم إجراء الأختبارات لعينة البحث يوم 2 \ 3 \ 2016 الموافق يوم الأربعاء الساعة التاسعة صباحاً في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وبمساعدة فريق العمل المساعد<sup>1</sup> تم توزيع مقياس قبعات التفكير الست كما موضح في ملحق (1) ومقياس التحصيل

<sup>1</sup> د. أنظار جمعة مدرسة مادة كرة اليد

زبيدة صلاح ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة

رويدة ثامر طالبة ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة

أية جمال طالبة بكالوريوس ترجمة إنكليزي



المعرفي (7: 1983, 7) موضح في ملحق (2) حيث أستغرق المقياس الأول (15د) واستغرق المقياس الثاني (5د).  
 2-7 الوسائل الأحصائية \ تم استخدام الوسائل الأحصائية المناسبة منها ( الوسط الحسابي , والانحراف المعياري , والوسيط , ومعامل الارتباط البسيط بيرسون ) .  
 2- عرض نتائج البحث ومناقشتها

### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ع	س	المتغيرات
10,147	79,83	القبعة الزرقاء
8,231	49,87	القبعة البيضاء
5,814	38,14	القبعة الخضراء
7,309	29,11	القبعة السوداء
3,055	29,57	القبعة الحمراء
6,866	32,14	القبعة الصفراء
26,859	259,22	الدرجة الكلية
4,38	22,59	المقياس المعرفي

منحلالما تبين بالجدول (1) أن الوسط الحسابي للقبعة الزرقاء (79,83) وبأنحراف معياري (10,147) , بينما بلغ الوسط الحسابي للقبعة البيضاء (49,87) وبأنحراف معياري (8,231) , وبلغ الوسط الحسابي للقبعة الخضراء (38,14) وبأنحراف معياري (5,814) , وبلغ الوسط الحسابي للقبعة السوداء (29,11) وبأنحراف معياري (7,309) , وبلغ الوسط الحسابي للقبعة الحمراء (29,57) وبأنحراف معياري (3,055) , أما الوسط الحسابي للقبعة الصفراء (32,14) وبأنحراف معياري (6,866) , وتبين الوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس (259,22) وبأنحراف معياري (26,859) , أما الوسط الحسابي للمقياس المعرفي هو (22,59) وبأنحراف معياري (4,38) .

### جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين التفكير وفقاً للقبعات الست والتحصيل المعرفي لدى عينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط للتحصيل المعرفي	قيمة ر الجدولية	الدلالة الأحصائية
القبعة الزرقاء	0,635	0,444	معنوي
القبعة البيضاء	0,557	0,444	معنوي
القبعة الخضراء	0,632	0,444	معنوي
القبعة السوداء	0,341	0,444	غير معنوي
القبعة الحمراء	0,289	0,444	غير معنوي
القبعة الصفراء	0,687	0,444	معنوي
الدرجة الكلية	0,595	0,444	معنوي

\*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 18.

يبين الجدول (2) قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين قبعة التفكير الزرقاء والتحصيل المعرفي هو (0,635) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,444) اي يوجد ارتباط معنوي , كما أن قيمة ر المحسوبة بين قبعة التفكير البيضاء والتحصيل المعرفي (0,557) وهي أكبر من



قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) توجد علاقة ارتباط معنوية , وبلغت قيمة ر المحسوبة بين قبعة التفكير الخضراء والتحصيل المعرفي (0,632) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) هناك ارتباط إيجابي و معنوي , بينما بلغت قيمة ر المحسوبة بين قبعة التفكير السوداء والتحصيل المعرفي (0,341) فهي أصغر من قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) فكانت غير معنوية أي لا يوجد ارتباط , وكذلك جاءت قيمة ر الجدولية بين قبعة التفكير الحمراء والتحصيل المعرفي بلغ (0,289) وهي أصغر من قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) فأيضاً كانت النتيجة غير معنوية , بينما بلغت قيمة ر المحسوبة بين قبعة التفكير الصفراء والتحصيل المعرفي (0,687) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) تدل على وجود علاقة ارتباط معنوية , أما قيمة ر المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس قبعات التفكير الست بلغ (0,595) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية البالغة (0,444) فكانت النتيجة معنوية وإيجابية , تعزو الباحثة أن طبيعة التفكير وفق القبعات الست للتفكير جعلت الطالبات محور العملية التعليمية إذ ساعدتهن على المشاركة بأداء المهارات وكذلك شرح المهارة والقانون وخلق اتجاهات ايجابية نحو متابعة الدرس واحترام الرأي (3: 2007, 60) إذ أن التفاعل والمشاركة يقللان من عنصر الخجل والخوف , كذلك أن أستعمال التفكير وفق القبعات الست عزز مشاركتهم في توليد الأفكار والأبداع , وأظهر الأيجابيات كل هذه صفات القبعات التي أظهرت معنوية الفروق بينما القبعتين ( السوداء والحمراء ) التي لا توجد لها علاقة ارتباط قوية وذلك لتصلب الموقف وكذلك أستخدامها للمشاعر سواء بشكل حساس وإيجابي كما قي القبعة الحمراء وسلبى متزمت كما السوداء حيث في هذه المرحلة نحن بغنى عن المشاعر والتزمت بالراي بقدر ما نحتاج الى الأبداع والأيجابيات والرؤيا الشاملة والحيادية(1: 2002, 16) .

#### 4- الخاتمة

الاستنتاجات:- هناك ارتباط قوي بين أغلب قبعات التفكير ( البيضاء , الصفراء , الخضراء , الزرقاء ) الست بالتحصيل المعرفي للمهارات الأساسية بكرة اليد لما له تأثير إيجابي على النواحي النفسية والادراكية والمعرفية , أما القبعات التي لها علاقة بالأحاساس والمشاعر سواء كانت مشاعر إيجابية (حمراء) أو مشاعر سلبية (سوداء) فأر تباطها كان ضعيفاً مع التحصيل المعرفي .

التوصيات علمدرسات مادة كرة اليد الأتماد على التصنيفات الحديثة للطالبات حسب طريقة التفكير أو حسب أنواع الذكاء لما له التأثير على المادة النظرية للفعالية الممارسة وقانونها وكذلك نوعية التمارين المستخدمة والأبتعاد عن الطرق التقليدية بالممارسة , وكذلك ممكن تطبيق التفكير وفق القبعات الست على عينات مختلفة .



## المصادر:

- 1- ديبونو، تحسين التفكير بطريقة القبعات الست، ترجمة واختصار عبد اللطيف الخياط، ط1، دار الاعلام، عمان، الاردن، 2002، ص16.
- 2- دي بونو 2006، قبعات التفكير الست، ترجمة شريف محسن، نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة ص47-48.
- 3- جروان ، فتحي عبد الرحمن (2007) : تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن .
- 4- حازم علوان؛ إيجاد درجات معيارية للمهارات الأساسية في كرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1990)، ص39.
- 5- صائب الالوسي، طلال الزغبي. تنمية التفكير الابتكاري، ط1، عمان، دار المنهل 2002.
- 6- معمار، صلاح (2005)، ورشة عمل قبعات التفكير الست، مكتبة مهارات النجاح للتنمية البشرية.
- 7 - Handball : (Berlin, Sportverlag, 1983)P7(1)؛ -Stein Gerty and HanzFedehoff

## ملحق (1)

## مقياس قبعات التفكير الست

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض بشدة	معارض
اولاً	التفكير المنطقي (القبة الزرقاء)					
1	أفسر كل ما أراه من ظواهر .					
2	أتمهل في إصدار الأحكام لدراسة الموضوع .					
3	أصدق الحقائق المدعومة بدليل علمي .					
4	أرفض الفكرة التي تفتقر الى دليل قوي .					
5	أرى في الزيارات والرحلات العلمية طريقاً للمعرفة .					
6	أجمع المعلومات اللازمة لحل مشكلة ما					
7	أقدر الشخص الموضوعي في نظره الى الأشياء والمواقف .					
8	أحترم رأي الإنسان المتمسك برأيه .					
9	أتجنب التحدث عن شيء ليس لدي حقائق أساسية عنه .					



					أفضل الحصول على العلم على أكتساب المال .	10
					أقدم مبرراً لكل سلوك أقدم به .	11
					أبحث عن أدلة تؤيد وجهة نظري	12
					أفضل التحقق من الفروض التي أضعها حول موضوع ما .	13
					أحرص على أنسجام النتائج التي أصل إليها حول موضوع مامع بعضهما .	14
					أحاول أيجاد علاقة بين العناصر المختلفة من حولي .	15
					أتبع التعليمات عند أداء عمل ما حرفياً .	16
					أفكر في نتائج عملي قبل الاداء .	17
					الخص ما أقرأه بصورة مفهومة .	18
					أنظم برنامجي اليومي عند بداية كل يوم .	19
					أتحرى الدقة في استخدام الألفاظ للتعبير عما أريد .	20
					<b>ثانياً التفكير المحايد ( القبة البيضاء )</b>	
					أستطيع اتخاذ القرارات بسهولة .	21
					أستطيع إصدار أحكام نهائية حول موضوع ما .	22
					أتكيف مع المواقف المعقدة والحرجة	23
					أقبل آراء الآخرين بارتياح .	24
					أرفض أن يفكر أحد نيابة عني .	25
					أدافع عن رأي الخاص في المواقف المختلفة .	26
					أتعلم ما لأعرف لأقوي ذاتي .	27
					أكتشف الاخطاء عند حدوثها وأصحها .	28
					أخطط جيداً لأي عمل أريد .	29
					أحتمل الضغوط النفسية بدرجة معقولة .	30
					أميل الى معالجة موضوعات التحدي .	31



					أتمتع بعلاقات جيدة مع الآخرين من حولي .	32
					أستفيد من أحداث الماضي في التصدي للمشكلات .	33
					التفكير الأبداعي ( القبة الخضراء )	ثالثاً
					أكون يقظاً جداً حينما أتعرض لمشكلة ما .	34
					أفضل شراء الأقلام والدفاتر الغربية	35
					أشعر أنني أخرج الأستاذ بأسئلتني	36
					أجد نفسي قائداً للمجموعة دائماً	37
					يسهل علي النقل من موضوع لآخر أثناء النقاش .	38
					أتمتع بمهارة في إعادة تنظيم الأفكار والمفاهيم .	39
					أتمتع بالمرح والأستمتاع بالحياة .	40
					أتوجه بفكري نحو المغامرات .	41
					أتهرب من الالتزام بالنظام .	42
					أحاول أيجاد بدائل عديدة للامر الواحد .	43
					التفكير السلبي التشاؤمي (القبة السوداء )	رابعاً
					أكتشف المستقبل عن طريق قراءة الفنجان .	44
					أتفاءل وأتشاءم من بعض الأرقام .	45
					أتجنب الضحك الكثير أبتعاداً عن المصيبة .	46
					أحمي السيارة من الحوادث عند وضع حذاء قديم عليها .	47
					أرد عين الحاسد بالخرزة الزرقاء	48
					أحاول عمل ما أريد وأن كان خطأ .	49
					أقنع العروس بالصاقها العجين على الباب يوم زفافها .	50
					أفضل أرتداء ما ارتديه يوم نجاحي عند أنتظار النتائج .	51
					أؤمن أن كل طويل هبيل وكل قصير ماكر	52



					أبحث عن المسروقات بضرب المندل .	53
					أوقد البخور في المنزل لاجلب حسن الحظ .	54
					ارفض الدخول للمرافق الصحية في الظلام خوفاً من التلبس بالجن	55
					التفكير العاطفي ( القبة الحمراء ) (	خامساً
					أحسن الحلول هو الحل الوسط .	56
					أتنازل قليلاً ونلتقي في منتصف الطريق .	57
					أتنازل عن رأبي حين يتمسك الآخر برأيه .	58
					أعتقد أن نقاط الاتفاق تفوق نقاط الاختلاف .	59
					أسعى الى التوفيق بين المتخاصمين لانه أشرف عمل .	60
					أؤمن أن الحياة أخذ وعطاء دائم .	61
					أحاول أرضاء جميع الاطراف حولي .	62
					أعتقد أن المجتمع يتقدم بالعلم والعلماء .	63
					التفكير الايجابي ( القبة الصفراء)	سادساً
					أتمسك برأبي لان ذلك شهامة .	64
					اميل الى مقاطعة حديث من يخالفني الراي .	65
					أميل الى الظهور بمظهر القوي أمام الآخرين .	66
					ارفع صوتي في المناقشات .	67
					اختلف مع غيري لان رأيه يخالف رأبي	68
					أخترق مشكلة للتخلص من الافتقار للدليل على ما أقول .	69
					أفضل الطاعة المطلقة لي من الآخرين .	70
					أرفض الاعتراف بصحة آراء غيري.	71
					أفضل التنازل عن الصديق من التنازل عن رأبي.	72



## ملحق (2)

## مقياس التحصيل المعرفي

## يبين فقرات الاختبار المعرفي الخاص بالمهارات الحركية الأساسية بكرة اليد

اختاري الإجابة الصحيحة من بين الآتي :

- 1- تكون المهارة في كرة اليد هجومية عندما يكون اللاعب :  
أ - مواجهاً لمرمى الخصم .  
ب- مستحوذاً على الكرة .  
ج- متسللاً بين صفوف الخصم .
- 2- تعتمد زيادة قدراتي على مسك الكرة والتصرف بها على :  
أ- مجهودي العضلي والفكري .  
ب- قدرتي على التركيز والانتباه .  
ج- تدريبي الجيد .
- 3- عند قيامي بمسك الكرة فان مدة احتفاظي بها :  
أ- ثلاث ثواني .  
ب- أربع ثواني .  
ج- خمسة ثواني .
- 4- يفضل أن تمسك الكرة أثناء اللعب بـ :  
أ- كلتا اليدين .  
ب- بيد واحدة .  
ج- الفقرتان معاً .
- 5- من النقاط الرئيسة المهمة في كافة أنواع استلام الكرة هي :  
أ- مراقبة اللاعب للكرة .  
ب- ثني الذراعين أمام الكرة .  
ج- تطابق أصابع اليد باتجاه الكرة .
- 6- يقصد بالكرة الواطئة كافة الكرات التي يكون مسار طيرانها :  
أ- فوق مستوى الخصر .  
ب- تحت مستوى الخصر .  
ج- مع مستوى الخصر .
- 7- تزداد قدرتي على إيقاف الكرة والسيطرة عليها عندما استخدم :  
أ- قبضة اليد .  
ب- اليد المفتوحة .  
ج- اليد المضمومة .
- 8- يمكن تصنيف التمريرات في كرة اليد حسب :  
أ- مسافتها .  
ب- دقتها .  
ج- سرعتها .
- 9- من أسباب شيوع استخدام تمريرة الدفع في كرة اليد الحديثة هي قدرتها على :  
أ- خداع الخصم .  
ب- سرعة نقل الكرة .  
ج- الفقرتان معاً .
- 10- يكثر استعمال تمريرة التسلم للكرة في منطقة الـ :  
أ- تسعة أمتار .  
ب- ستة أمتار .  
ج- جميع مناطق اللعب .
- 11- تعد مهارة التمرير من فوق الرأس من أكثر الأنواع استعمالاً في المناولة :  
أ- القصيرة .  
ب- الطويلة .  
ج- المتوسطة .
- 12- عند وصولي مرحلة متقدمة في التدريب أميل إلى استخدام مهارة التمرير :  
أ- مستوى الكتف .  
ب- خلف الظهر .  
ج- فوق الرأس .
- 13- تستعمل التمريرة إلى الخلف بترك الكرة لـ :  
أ- خداع الخصم وإيهامه بالتصويب .  
ب- الإعداد للهجوم السريع .  
ج- إعادة تنظيم الفريق .
- 14- يكثر استخدام مهارة التمرير من خلف الرأس من قبل لاعبي :  
أ- خط الوسط .  
ب- الجناح .  
ج- المهاجمين الأماميين .
- 15- عند قيامي بأداء الطبطبة فان نظري يكون :  
أ- مركزاً على الخصم .  
ب- مركزاً على الكرة .  
ج- موزعاً على الملعب .
- 16- أن كل المهارات الهجومية في كرة اليد تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنتج بمهارة :



- أ- التمرير الجيد للزميل .  
ب- استلام الزميل للكرة .  
ج- التصويب الدقيق نحو الهدف .
- 17- من أنواع التصويب تبعاً لمسار الكرة هو :  
أ- المرتد .  
ب- القريب .  
ج- الثابت .
- 18- يستخدم التصويب من القفز أماماً من قبل المهاجمين في :  
أ- منطقة الـ ( 6 ) أمتار .  
ب- منطقة الـ ( 9 ) أمتار .  
ج- جميع مناطق اللعب .
- 19- يتأثر التصويب بعدة عوامل منها :  
أ- زاوية التصويب .  
ب- طول مسافة التمريرة .  
ج- توجيه الكرة المباشرة نحو حارس المرمى .
- 20- في وقفة الاستعداد الدفاعية يجعل اللاعب قدمه بمسافة تتناسب مع :  
أ- طوله .  
ب- مركز ثقله .  
ج- عرض صدره .
- 21- عند قيامي بالدفاع اعمل على إبعاد اللاعب المهاجم إلى :  
أ- الأمام والخلف .  
ب- الجانبين .  
ج- إلى الخلف فقط .
- 22- أن اغلب المهاجمين يميلون بعد استلامهم الكرة إلى القطع إلى الداخل باتجاه :  
أ- الوسط .  
ب- الأمام .  
ج- الجانب .
- 23- تعد مهارة قطع وتشيتت الكرة من المهارات الدفاعية المهمة لأنها لا تحتاج درجة عالية من :  
أ- النقل الحركي .  
ب- التوقع الحركي .  
ج- الوزن الحركي .
- 24- عند قيامي بالدفاع تجاه اللاعب المهاجم أضع في اعتباري :  
أ- المسافة الدفاعية بيني وبينه .  
ب- قدرات الخصم الهجومية .  
ج- محاولة إبعاد الخصم إلى الخلف .
- 25- غالباً ما يستخدم التصويب الخلفي من قبل اللاعبين :  
أ- الناشئين .  
ب- المتقدمين .  
ج- الناشئين والمتقدمين .
- 26- عند قيامي بتقدير الموقف الدفاعي للفريق يتحتم علي :  
أ- التواجد أمام المهاجم مباشرة .  
ب- الوقوف بين المهاجم والهدف .  
ج- مساندة الزميل لمنع المهاجم من الحركة .
- 27- من أنواع التصويب المهمة تبعاً لوضع الذراع الرامية هو التصويب من :  
أ- مستوى الركبة .  
ب- القفز ( للأمام - للأعلى ) .  
ج- السقوط ( للأمام - للجانب ) .
- 28- أميل دائماً إلى استخدام التصويب عالياً عندما أكون :  
أ- مواجهاً للهدف .  
ب- قريب من منطقة الـ ( 6 ) أمتار .  
ج- بعيداً عن مراقبة المدافعين .
- 29- عند قيامي بتوجيه الكرة أثناء التصويب فأني غالباً ما استخدم :  
أ- راحة اليد .  
ب- أصابع اليد .  
ج- رسغ اليد .
- 30- من المهارات الأساسية التي تتميز بصعوبة تعلمها هي مهارة :  
أ- المراوغة والخداع .  
ب- التصويب .  
ج- دقة التمرير .
- 31- عند قيامي بالدفاع في المباراة فإن من واجباتي هي :  
أ- إعاقه التصويب .  
ب- متابعة الخصم .  
ج- انتزاع الكرة من الخصم .
- 32- يستخدم التصويب من فوق الكتف في حالة الهجوم :  
أ- السريع .  
ب- الخاطف .  
ج- الفقرتان معاً .
- 33- اعتمد دائماً إلى قطع وتشيتت الكرة كي أتمكن من :  
أ- الانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم .  
ب- تقدير قدرة الفريق الدفاعية .  
ج- إفشال خطة الفريق الأخر .