



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير تمارين تعليمية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلاب

بحث مقدم إلى :

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل درجة  
البكالوريوس في علوم التربية الرياضية

تقدم به الطالبان :

**ضرغام محسن مهدي**

**قصي مهدي بخيت**

بإشراف :

**م.م علي رعد اسماعيل**

م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٤

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة النمل / الآية ١٥

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه البحث الموسوم بـ :

((تأثير تمرينات تعليمية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلاب))

الذي قدمه الطالبان ( ضرغام محسن مهدي ،قصي مهدي بخيت ) تمت تحت إشرافي في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية

الرياضية ولأجله وقعت .

وبناءً على التعليمات والتوصيات المقررة أرشح هذا البحث للمناقشة

المشرف

م.م. علي رعد اسماعيل

٢٠٢٣/ ٤ / ٨

الإهداء

الله ونبية الكريم محمد والأئمة الأطهار ...

إيماناً بهم

بلد الحضارات والاصالة ...

العراق الحبيب

من ضحوا بأنفسهم لنعيش بأمان ...

شهداء الحشد الشعبي والجيش والشرطة

مصدر ثقتي ...

والدي ...

حفظه الله

نبح الحب الصافي ...

أمي ...

حباً وعرفاناً

سندي ...

اخوتي واخواتي ...

أملاً كبيراً

اساتذتي ...

إجلالاً وتقديساً ...

## الباحثان

### الشكر والتقدير

الحمد لله كثيراً ، وسبحان الله بكرة وأصيلا ، والصلاة والسلام على من أرسله الله مبشرا ونذيرا، محمد وأهل بيته الذين اذهب الله عنهم الرجس وطهرهم تطهيرا ، ولا سيما ابن عمه المنصوب علماً وأميراً علي ابن أبي طالب عليه السلام .

أحمد الله حمداً كثيراً وقد منحني الصبر ووفقني وأنا أضع اللمسات الأخيرة في إكمال البحث وحصد ثمار جهد الدراسة بصعوبتها ، وقد يسر الله تعالى لي إعداده فأني أتقدم ببالغ الشكر والاحترام إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية التي احتظنتني طالبا فيها في الدراسة والمتمثل بالسيد عميد الكلية الأستاذ الدكتور احمد عبد الامير شبر المحترم.

شكري وتقديري لتلك القامات العلمية التي تتلمذت على ايديها الا وهم أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المحترمون اطال الله في أعمارهم ووفقهم لكل خير.

وشكري وامتناني الى مشرفي العزيز الذي لولاه لما وصل البحث لما هو عليه الان .  
واشكر جميع زملائي في الدراسة فنعم الخوة كانوا لي لا يكفي بعض كلمات لأرد جميلهم المتواصل معي ولا سبيل لدي سوى توجهي الى الله والدعاء لهم بكل خير .

## ملخص البحث

(تأثير تمارين تعليمية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلاب)

الباحثان

المشرف

ضرغام محسن مهدي ،قصي مهدي بخيت

م.م علي رعد اسماعيل

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب ذات الانتشار الواسع لما تحتويه من مهارات عديدة منها دفاعية وأخرى هجومية إذ إن هذه المهارات تحتاج الى العديد من القدرات البدنية الحركية لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات المطلوبة منه.

فقد تجلت مشكلة البحث في التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد، وهدف البحث الى اعداد تمارين تعليمية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد للطلاب والتعرف على تأثيرها، وافترض الباحثان ان للتمارين التعليمية تأثيراً ايجابياً لتطور متغيرات البحث قيد الدراسة.

طبق البحث على مجموعة من طلاب اعدادية الزراعية في الديوانية والبالغ عددهم (١٢) طالب، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبعدها تم مجانسة ومكافئة المجموعات والبدء بخط شروع واحد للتمارين التعليمية ومن ثم الحصول على مجموعة من البيانات تم معالجتها احصائياً والتعرف على ما تعنيه، وقد استنتج الباحثان انه كان للتمارين التعليمية دور فعال في تطوير الضربة الطائرة بكرة اليد، وايضاً وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير التوافق الحركي والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار.

## المحتويات

١	العنوان
١	الآية القرآنية
٣	إقرار المشرف
٤	الإهداء
٥	الشكر والتقدير
٦	ملخص البحث
٧	المحتويات
١٠	الفصل الاول
١٠	١- التعريف بالبحث
١٠	١-١ المقدمة واهمية البحث
١١	٢-١ مشكلة البحث
١١	٣-١ اهداف البحث
١١	٤-١ فروض البحث
١١	٥-١ مجالات البحث
١٣	الفصل الثاني
١٣	٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة
١٣	١-٢ الدراسة النظرية
١٣	٢-١-٢ ١-١ كرة اليد
١٣	٢-١-٢ ٢-١ القدرات الحركية
١٣	٢-١-٢ ١-٢-١ التوافق الحركي
١٥	٢-١-٢ ٣-١ المهارات الأساسية بكره اليد
١٦	٢-١-٢ ١-٣-١ التصويب
١٧	٢-١-٢ ١-٣-١-٢ التصويب من القفز عالياً
٢٠	الفصل الثالث
٢٠	٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
٢٠	١-٣ منهج البحث
٢٠	٢-٣ مجتمع البحث وعينته
٢٠	١-٢-٣ التجانس
٢٠	٣-٣ أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة
٢١	١-٣-٣ ادوات جمع البيانات
٢١	٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة
٢١	٤-٣ اجراءات البحث الميدانية
٢١	٣-٤-١ اختيار الاختبارات المستعملة في البحث
٢١	٣-٤-١-١ اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع
٢٢	٣-٤-١-٢ اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب
٢٣	٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية
٢٣	٣-٤-٣ الاسس العلمية لمتغيرات البحث
٢٣	٣-٤-٣ ١-٣-٤-٣ صدق الاختبار
٢٤	٣-٤-٣ ٢-٣-٤-٣ ثبات الاختبار
٢٤	٣-٤-٣ ٤-٤-٣ الاختبارات القبليية
٢٤	٣-٤-٣ ٥-٤-٣ التكافؤ في متغيرات البحث
٢٥	٣-٤-٣ ٦-٤-٣ تنفيذ التمرينات التعليمية
٢٥	٣-٤-٣ ٧-٤-٣ الاختبارات البعدية

٢٥	٥-٣ الوسائل الاحصائية
٢٧	الفصل الرابع
٢٧	٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
٢٧	٤-١ عرض نتائج الضربة الطائرة الامامية بكرة اليد لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها
٢٩	٤-٢ مناقشة النتائج
٣٢	الفصل الخامس
٣٢	٥- الاستنتاجات و التوصيات
٣٢	٥-١ الاستنتاجات
٣٢	٥-٢ التوصيات
	المصادر
	الملاحق
	نموذج لوحة تعليمية



# الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

## الفصل الاول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

شهد العالم تطوراً كبيراً في الميادين كافة ولاسيماً الميدان الرياضي الذي تصب كل الميادين في رافد الرياضة الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشراً بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز .

تعد العملية التعليمية من اهم العمليات التي تؤدي دوراً مهماً و اساسياً في تعليم واتقان الاداء المهاري وفق أسس علمية متطورة ويقاس هذا التقدم بمدى المعرفة ومن هذه العمليات التي اخذت دوراً متميزاً في هذا التطور هو التعلم الحركي الذي يعد من العلوم المهمة التي تساهم في تعليم المهارات وفق أساليب مختلفة ومتنوعة على المتعلم اتقان أجزاء المهارة من خلال التمرينات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في هذه العملية لتحقيق الاهداف المرجوة التي تسعى إليه العملية التعليمية.

فالتعلم الحركي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعلم واكتساب الفرد لمهاراته الحركية الجديدة باقل جهد ممكن ، اذ ان التعلم الحركي هو جزء مهم من التعلم وقد تنوعت طرائقه وتعددت اساليبه طيلة هذه السنوات.

الميدان الرياضي احد الميادين التي تهتم باستعمال الطرائق والأساليب التعليمية المتنوعة لا سيما التمرينات التي تنفذ وفق تلك الطرائق والأساليب لما لها من تأثير ايجابي في سرعة التعلم وفي الاستثمار الامثل للجهد المبذول والوقت وان اعتماد هذه التمرينات التعليمية كمحور اساس في اساليب التعلم التي تؤهل اللاعبين لتعلم وممارسة المهارات الاساسية.

وحيث أن لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي نالت اهتمام الكثير ونالت الصدارة من حيث الانتشار في كثير من دول العالم إذ تعتمد هذه اللعبة على المهارات الاساسية كقاعدة مهمة تستند اليها، وللتقدم في هذه اللعبة وجب ضبط واتقان مهاراتها كافة اذ ان اتقانها يعد الخطوة الاولى نحو الارتقاء للوصول الى مستوى الانجاز العالي .

حيث تعد كرة اليد واحدة من الألعاب ذات الانتشار الواسع لما تحتويه من مهارات عديدة منها دفاعية وأخرى هجومية إذ إن هذه المهارات تحتاج الى العديد من القدرات البدنية الحركية لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات المطلوبة منه.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في تأثير تمارين تعليمية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلاب.

### ١-٢ مشكلة البحث

من خلال تشاور الباحثان مع السيد المشرف واطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية والاستشارات مع ذوي الخبرة والاختصاص والتشاور معهم تحددت مشكلة البحث بضعف التوافق الحركي بين العين والذراع للطلاب وهذا ما يؤثر فعلاً على مهارة التصويب وبالتالي ضعف نتائجهم في المباريات التي يخوضونها.

ومن المعروف بديها انه كلما كان هناك توافقاً حركياً عالياً ما بين العين والذراع كلما نجح الطالب في التصويب في كرة اليد ، لا سيما أهمية هذه المهارة فهي النتيجة الحتمية للتخطيط البدني والحركي والفني والخططي والنفسي التي يسعى اليها الجميع ، ولطالما هي ما يسعى لها الفريق لتتويج جملة الحركية لذلك ارتأى الباحثان بوضع تمارين تعليمية باستخدام لتطوير التوافق الحركي وبالتالي مهارة التصويب في كرة اليد.

### ١-٣ اهداف البحث

يهدف الباحثان الى :

١ - اعداد تمارين تعليمية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد للطلاب.

٢ - التعرف على تأثير التمارين التعليمية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد للطلاب.

### ١-٤ فروض البحث

- للتمارين التعليمية تأثير ايجابي في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد للطلاب.

### ١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : طلاب اعدادية الديوانية الزراعية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بأعمار ١٦-١٨ سنة.

- المجال الزمني : ٢٠٢٢/١٢/٠٥ ولغاية ٢٠٢٣/٠٤/١٥.

- المجال المكاني : الساحة الخارجية لإعدادية الزراعية - محافظة الديوانية .

# الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢-
الدراسة النظرية	١-٢
القدرات الحركية	١-١-٢
التوافق الحركي	١-١-١-٢
المهارات الأساسية بكرة اليد	٢-١-٢
التصويب	١-٢-١-٢
التصويب من القفز عالياً	١-١-٢-١-٢

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ١-٢ الدراسة النظرية

#### ١-١-٢ القدرات الحركية

لا يختلف اثنان على أنّ لاعب كرة اليد يجب أن يمتلك كل المؤهلات البدنية التي تجعله قادراً على الاستمرار باللعب والتغلب على التعب بأية طريقة كانت لكن ما هو مهم أيضاً ضرورة تنمية قدرات اللاعب الحركية ، فاللاعب الذي يتميز بقدرات حركية عالية هو لاعب متميز بأدائه الحركي فنلاحظ الانسيابية العالية ورشاقة حركته مع الاقتصاد بالقوة المستعملة لأداء الواجب الحركي .

وان القدرات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الشكل الظاهري والمسارات الحركية للواجب الحركي وهي تلعب دوراً كبيراً في انتاج الشكل النهائي للحركة، اذ هي "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"<sup>(١)</sup>.

فاللاعب الذي يمتلك قدرات حركية متطورة تراه مقتصداً جداً باستعمال صفاته وقدراته البدنية وتراه موازناً في كمية الطاقة المبذولة على سبيل المثال عن طريق الترشيق الحركي لخطواته ومن خلال توافقاته الحركية والاقتصادية العالية في أداء مهارات كرة اليد وكيفية حسم النقطة بأقل مجهود بدني والفضل بذلك للقدرات الحركية ، وأن لعبة كرة اليد " إحدى ألعاب المضرب التي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل والمهارة والتوافق العضلي والعصبي وتحقق هذه اللعبة لياقة بدنية ممتازة فهي تكسب اللاعب رشاقة ومرونة وخفة وسرعة حركة وقوة تحمل وتتيح له مجالاً كبيراً للمتعة والترويح "<sup>(٢)</sup>. إذ إن القدرات الحركية كثيرة ومتعددة لكن سيقوم الباحثان بدراسة قدرة التوافق الحركي بوصف هذه الدراسة اختصت بهذه القدرة.

#### ١-١-٢-٢ التوافق الحركي

تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد لاسيماً إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه ، و"التوافق الحركي تنظيم وتنسيق عمل الاجهزة الداخلية والنفسية

(١) وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط١ الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١ ص٥٧.

(٢) رشاد عباس فاضل : أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الديوانية ، ٢٠١٥ ، ص٢٣.

المرتبطة بالمحيط منسجمة مع الهدف المراد تحقيقه ، فاذا كان مفهوم التعلم الحركي عاماً فان التوافق هو المفهوم الخاص<sup>(١)</sup>.

والتوافق الحركي عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بداخل الجسم ، وكل هذا مرتبط ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه فهم واستيعاب الحركة ، والذي يؤثر على أساس العملية التوافقية ؛ لأنه مسؤول عن تفسير المعلومات وإرسالها عن طريق الأعصاب إلى أنحاء الجسم فهو ينظم العمل العضلي والجهد الفسلجي للجهاز الدوري والتنفسي والعمليات العقلية التي تصب في خدمة الحركة بما يجعله يتطابق مع الهدف المراد تحقيقه<sup>(٢)</sup>.

وأن أكثر الأخطاء التي يقع فيها ناشئ كرة اليد هو الضعف بالقدرة على التوافق عند أداء الحركات المتعلقة بأداء مهارة معينة وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء تلك الحركات فيتسبب ذلك في حدوث اضطرابات في المسار الحركي للمهارة فيخرج بصورة مرتبكة وغير متناسقة.

**وان هناك أنواع من التوافق هي :**<sup>(٣)</sup>

- التوافق العام والتوافق الخاص : يقصد بالتوافق العام أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب ، أما التوافق الخاص فيكون حسب طبيعة الفعالية او النشاط الحركي الممارس فأن كرة القدم تحتاج الى توافق خاص عند التهديد يختلف عن التوافق الذي يحتاجه لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الضرب الساحق وكذلك لاعب كرة اليد يحتاج الى توافقات حركية خاصة تخدم واجباته الحركية .

- التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف : وهذا النوع يُحدد من خلال التوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل اما توافق الاطراف فإنه يستعمل في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقد او اليدين والقدمين معاً .

- توافق القدمين والعيون والذراعين : ويكفية هذا النوع الى نوعين :

- (توافق القدمين مع العين )

- (توافق الذراعين مع العين)

(١) وجيه محبوب : علم الحركة (التعلم الحركي) ، القاهرة، المكتبة الوطنية، ١٩٨٩م، ص٤٢.

(٢) نبيل محمود شاكر : علم الحركة والتطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ط ١ ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠٦ .

(٣) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط ١ ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ١٤٦ .

ومن هنا فإن لاعب كرة اليد يحتاج الى التوافق بصورة كبيرة اثناء تحركاته داخل الملعب وذلك من خلال لعب الكرة بدقة ومن ثم التحرك لفسح المجال لزميله لإكمال الجمل الحركية وتفاذي الوقوع في الخطأ<sup>(١)</sup>، كذلك فإن اللاعب يحتاج الى توافق للعين مع القدمين ، وذلك لمراقبة المنافس والكرة ومتابعة لعب الكرة وكسب النقاط ؛ لأن من أهم الامور الواجب تنفيذها من اللاعب هي مراقبة المنافس وكذلك يحتاج الى توافق العين مع الذراعين لكي يتم لعب الكرة بدقة عن طريق تركيز النظر على الكرة اولا ومن ثم التركيز على الجزء الذي يروم اللاعب لعب الكرة فيه والذي يكون بعيداً عن تواجد المنافس لكسب النقاط<sup>(٢)</sup>، ومن ثم لعب الكرة فهذه العملية الديناميكية هي عبارة عن عدة توافقات واحدة تلو الاخرى تخدم الواجب الحركي ومن ثم الخروج بمسار حركي متناسق وبانسيابية سلسلة للغاية.

## ٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة اليد

كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظراً لوجود لاعب ومنافس وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمداً في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية كذلك مهارته وحالته النفسية، وتفاعلهم جميعاً لتوجيه الأداء الى درجة عالية من الانجاز والفعالية وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف، محاولاً بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف المنافس والزملاء<sup>(٣)</sup>.

لذلك فان القدرة على الاتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وتعرف بانها "كل الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع اتباع القواعد القانونية للعبة" وهي "

(١) حسام غالب عبد الحسين: (تأثير أسلوب التنافس المقارن والجماعي بأستخدام الوسائط المتعددة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد)، جامعة الديوانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١. ص ١٦ .

(٢) محمد غازي سلمان : تأثير ترمينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء الضربات الواطئة بالإسكواش لدى لاعبي منتخب الناشئين بأعمار (١٥ - ١٧) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٣ ، ص ٣٩ .

(٣) محمد توفيق الوليلي. كرة اليد تعليم، تدريب، تكنيك، الكويت، شركة مطابع السلام، ١٩٨٩، ص ٢٨.

كل الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تطلبها اللعبة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصادية في المجهود وتأخر حالة التعب<sup>(١)</sup>.

وتنكليه المهارات الأساسية في كرة اليد الى:<sup>(٢)</sup>

١. المهارات الهجومية.

٢. المهارات الدفاعية.

كذلك يمكن تقسيم المهارات طبقا لطبيعة الاداء المهاري في كرة اليد الى:<sup>(٣)</sup>

١. المهارات الهجومية وتشمل:

أ - المهارات الهجومية بدون كرة.

ب - المهارات الهجومية بالكرة.

٢. المهارات الدفاعية وتشمل:

أ - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة.

ب - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة.

وسيقوم الباحثان بشرح وتوضيح مهارة التصويب واهم اشكاله :

١-٢-١-٢ التصويب

وهي من المهارات الهجومية التي تتوقف عليها نتيجة المباراة والفريق الفائز هو الذي ينجح بالتسجيل في مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف لان غرض مباراة كرة اليد هو تسجيل الأهداف. ويرى منير جرجيس أن " مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل ان المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف"<sup>(٤)</sup>، " ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل اكبر عدد من الأهداف الناجحة في مرمى المنافس يجب على كل لاعب ان يتقن اكبر عدد من انواع التصويب ويجب استخدام هذه الانواع من مختلف الزوايا"<sup>(٥)</sup>، ولغرض تنفيذ عملية التصويب لابد من مراعاة بعض العوامل التي تؤثر فيها وهي كما يأتي<sup>(٦)</sup>:

(١) سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، تحكيم. ط١. ليبيا: منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٧، ص ٢٩.

(٢) محمد توفيق الوليلي. المصدر السابق. ص ٢٨

(٣) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص ١٣

(٤) منير جرجيس ابراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤، ص ١٠٦.

(٥) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٣٠.

(٦) احمد عريبي عودة. كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط١، طرابلس، ادارة المطبوعات والنشر، ١٩٩٨، ص ٤١.



١. زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه اكبر.
٢. المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.
٣. التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة لحارس المرمى صعب صدها ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
٤. قوة التصويب : كلما كانت التصويبة قوية ودقيقة صعب صدها من حارس المرمى.

ان مهارة التصويب تمثل حصيلة الاداء الفني و الخططي الفردي او الجماعي والفرقي فهو يمثل مهارة انهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خطية ومهما تعددت انواعه وطرائق ادائه فانها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى<sup>(١)</sup>.

### هناك عدة تصنيفات للتصويب ويتفق الباحثان

مع راي كمال عارف وسعد محسن حيث صنفا

التصويب الى :<sup>(٢)</sup>



الشكل (١)

١. التصويب من الثبات.
٢. التصويب من الارتكاز من مستويات متعددة
٣. التصويب من القفز عالياً.
٤. التصويب من القفز للامام.
٥. التصويب من الركض.
٦. التصويب من السقوط للامام.

١-٢-١-١-٢ التصويب من القفز عالياً

### يوضح مهارة التصويب من القفز عاليا

ويمكن اداء هذا التصويب بان يقوم اللاعب

المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض في الهواء ويلف الجذع الى جهة اليمين مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء بالإضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط اللاعب على نفس القدم التي ارتقى منها<sup>(٣)</sup>. ان استخدام هذا النوع عادة من

(١) احمد يوسف متعب. تأثير أنواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد. مجلة علوم التربية

الرياضية . جامعة الديوانية/ كلية التربية الرياضية، العدد ٢ ، المجلد ١ ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٩.

(٢) كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ٨٨ .

١ ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. المصدر السابق. ص ٤٣.

المهاجمين الخلفيين للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الاكثر وغالبا ما يلجأ المهاجم الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيئية بالإضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر المهاجم للقفز .

- اما ما يخص المراحل الفنية لأداء مهارة التصويب من القفز عالياً كونها المهارة المبحوثة فهي: (١)
١. المرحلة التحضيرية ( المرحلة الاولى ) يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية حيث يقطع اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليسرى ويحرك الكره باليدين ناحية الذراع الرامية ، ثم يقطع الخطوة الثانية بالقدم اليمنى حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى والتي يقفز عليها بقوة الى الاعلى ، حيث يكون مركز الثقل عليها ، مع ثني الرجل اليمنى وامتدادا لرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عالياً ( على شكل نصف دائرة ) فوق الكتف اليمنى التي تتحرك الى الخلف لأبعد مساحة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشر للأمام .
  ٢. المرحلة الرئيسية ( المرحلة الثانية ) عند وصول اللاعب الى اقصى ارتفاع تتم حركة التصويب ، حيث يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً ويتحرك كتف الذراع الرامية بسرعة للإمام وبتح حركة الذراع السوطية والتي تسبقها حركة دفع الرجل اليمنى ( المثبتة ) الى الاسفل مع مراعاة متابعة الذراع والرسغ خلف الكرة اثناء التصويب .
  ٣. المرحلة الختامية ( المرحلة الثالثة ) يقوم اللاعب بعد الانتهاء من حركة التصويب بالهبوط على القدم اليسرى ، أي القدم التي قفز عليها او احياناً امتداد الذراع إماماً أسفل على لاستغلال الثغرة فوق الدفاع.

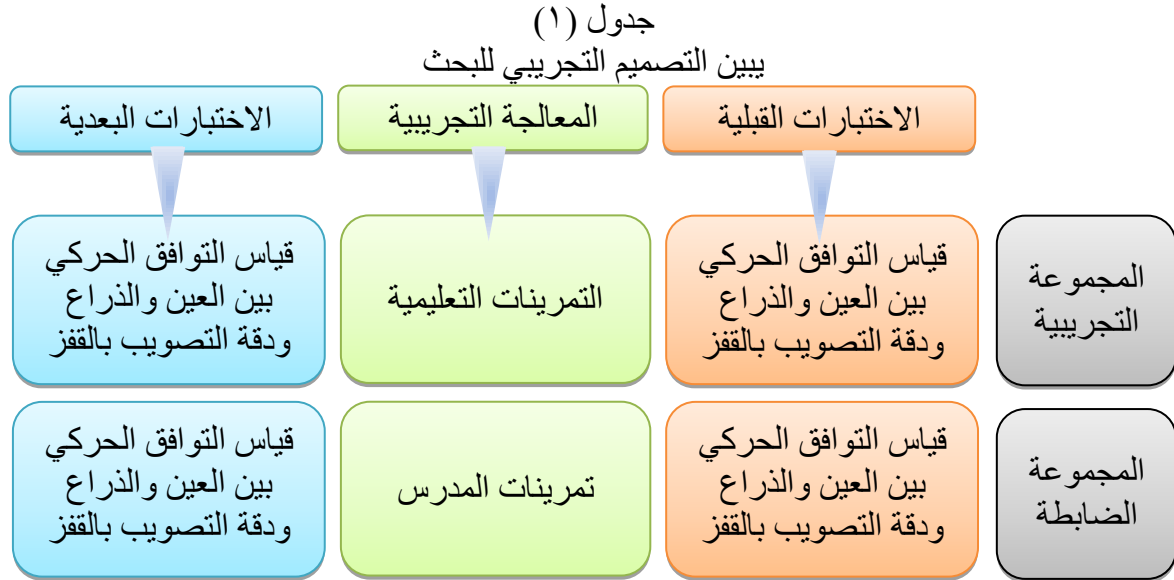
# الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣-١
منهج البحث	٣-١
مجتمع البحث وعينته	٣-٢
التجانس	٣-٢-١
أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة	٣-٣
ادوات جمع البيانات	٣-٣-١
الاجهزة والادوات المستخدمة	٣-٣-٢
اجراءات البحث الميدانية	٣-٤
اختيار الاختبارات المستعملة في البحث	٣-٤-١
اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع	٣-٢-١-١
اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب	٣-٤-١-٢
التجربة الاستطلاعية	٣-٤-٢
الاسس العلمية لمتغيرات البحث	٣-٤-٣
صدق الاختبار	٣-٤-٣-١
ثبات الاختبار	٣-٤-٣-٢
الاختبارات القبليية	٣-٤-٤
التكافؤ في متغيرات البحث	٣-٤-٥
تنفيذ التمرينات التعليمية	٣-٤-٦
الاختبارات البعدية	٣-٤-٧
الوسائل الاحصائية	٣-٥

## الفصل الثالث

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية ١-٣ منهج البحث

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث وكما مبين في الجدول (١):



### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على طلاب اعدادية الديوانية الزراعية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ بأعمار ١٦-١٨ سنة وكانت عينة البحث مجموعة من الطلاب بعدد (١٢) اثنا عشر طالباً ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين الضابطة بواقع (٦) ستة لاعبين ، والتجريبية بواقع (٦) ستة لاعبين أيضاً .

### ١-٢-٣ التجانس :

وقبل البدء بتنفيذ التمرينات التعليمية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد قام الباحثان من إجراء عملية التجانس في المتغيرات التي قد تؤثر في تطور متغيرات الدراسة لدى الطلاب ، وكما هو مبين في الجدول (٢).

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في (متغيرات الطول ، الوزن ، العمر)

معامل الالتواء	المنوال	+ ع	-س	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠,١	١٦,٠٠	١,٧٩	١٦,٩١	العمر
٠,١٩	١,٣٣	٠,١١	١,٧٩	الطول
٠,٢٥	٧٢,٠٠	٣,٦٢	٧٣,١٦	الوزن

## ٣-٣ أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

## ١-٣-٣ ادوات جمع البيانات

١. الاستبانة

٢. المصادر العلمية

٣. الملاحظة

٤. الاختبار والقياس

## ٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة

١. ملعب كرة يد قانوني عدد (١).

٢. كرات يد قانونية عدد (١٢).

٣. شريط قياس عدد (١).

٤. جهاز حاسوب نوع (Dell) (٥٠٤٠) عدد (١).

٥. كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع.

٦. شريط لاصق ذا لون احمر عرض ٢,٥ سم.

٧. ميزان طبي صيني المنشأ.

٨. قرطاسية.

٩. شواخص تدريب ملونة بعدد ١٢ .

١٠. سلالم رشاقة بعدد ٢ .

## ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

## ٣-٤-١ اختيار الاختبارات المستعملة في البحث

قام الباحثان باختيار الاختبارات المستعملة في البحث بمساعدة السيد المشرف

وعرضها على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وكرة اليد.

٣-٤-١-١ اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع<sup>(١)</sup>

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات على الجدار.

غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والذراع.

الأدوات المستعملة: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد (٥) أمتار من الحائط كما في الشكل رقم (١).

مواصفات الأداء: يقف المُختَبَرُ أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ويبدأ بالأداء .

(١) علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٩ .



شكل (٣)

اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المُختَبَر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المُختَبَر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المُختَبَر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

**التسجيل** : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة .

### ٣-٤-١-٢ اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (١)

**الغرض من الاختبار** : قياس دقة التصويب من القفز عالياً .

**الادوات** : ملعب كرة يد ، مربعات دقة التصويب (٥٠×٥٠) معلقة بالزوايا العليا للهدف وكرات يد عدد (٦).

**مواصفات الأداء** : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم القفز من على منطقة (٩) م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى ان ترسل خمس كرات الى مربعات دقة التصويب وبالتعاقب.

**التسجيل** : يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة من مربعات دقة التصويب ، ولكل محاولة نقطتان وكما موضح في الشكل (١).



شكل (٤)

يوضح اختبار التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب

### ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٥/١٢/٢٠٢٢ على عينة من مجتمع البحث من لاعبي اندية الديوانية بكرة اليد والبالغ عددهم (٤) لاعبين لعدة اغراض منها :

- التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
- الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد \* وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

### ٣-٤-٣ الاسس العلمية لمتغيرات البحث

#### ٣-٤-٣-١ صدق الاختبار

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله"<sup>(١)</sup> ، ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى "جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع اصلاً لقياسه"<sup>(٢)</sup>، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن ان يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً قام الباحثان بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى والذي غالباً

\* فريق العمل المساعد

(١) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٤٩.

(٢) زكريا الظاهر (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية. عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص ١٣٢.

ما يتم "عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا ام لا"<sup>(١)</sup>.

اذ يعد "صدق المحتوى من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية"<sup>(٢)</sup>.

### ٣-٤-٢ ثبات الاختبار

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي والتصويب من القفز عالياً في كرة اليد لابد من تطبيق مبدا الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار واعادته) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (٧) ايام ، اذ كان الاختبار يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/١٢/١٢ وتم اعادته بعد سبعة ايام وقد قام الباحثان من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الاحصائية بيرسون ، وكان معامل الثبات لاختبار التوافق الحركي بين العين والذراع ٠,٨٦ ، وفي اختبار التصويب كان ٠,٨٥ .

### ٣-٤-٤ الاختبارات القبليّة

قبل البدء بأجراء الاختبارات القبليّة لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً ، قام الباحثان بتنظيم العينة وتوزيعها على توقيتات الوحدة وتسجيل أسمائهم وفق المجاميع وتمّ إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/١٢/٢٨ ، قام الباحثان بالتعاون مع مدرس التربية الرياضية في المدرسة بشرح الاختبارات الحركية والمهارية وعرضها من قبل الباحثان والمدرس وأداء الطلاب لها ، تم إجراء الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين .

### ٣-٤-٥ التكافؤ في متغيرات البحث

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير التوافق والتصويب قيد البحث ينظر الجدول (٤).

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥٨.

(٢) نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٣.



## الجدول (٣)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في متغيرات البحث

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>		
التوافق الحركي بين العين والذراع	٦,٣٣	١,٨٦	٦,٨٣	١,٧٢	١,٩٧	غير معنوي
مهارة التصويب من القفز عالياً	٤,٣٥	١,٨٩	٤,٧٣	١,٩٣	١,٩٢	غير معنوي

\* قيمة (t) الجدولية (٢,١٧٩) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

## ٣-٤-٦ تنفيذ التمرينات التعليمية

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (١٢) وحدات.

- عدد الوحدات في الأسبوع وحدتان (الثلاثاء والخميس).

- زمن الكلية الرئيسي (٣٥) دقيقة.

- زمن الوحدة التعليمية (٢٥) دقيقة).

- تم تنفيذ التمرينات الخاصة بشكل مباشر من قبل الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد.

## ٣-٤-٧ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للتوافق الحركي والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد يوم

الخميس المصادف ٢٠٢٣/٣/٥ ولكلا المجموعتين .

## ٣-٥ الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج القيم الإحصائية

# الفصل الرابع

- ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- ٤-١ عرض نتائج الضربة الطائرة الامامية بكرة اليد
- لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها
- ٤-٢ مناقشة النتائج

## الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

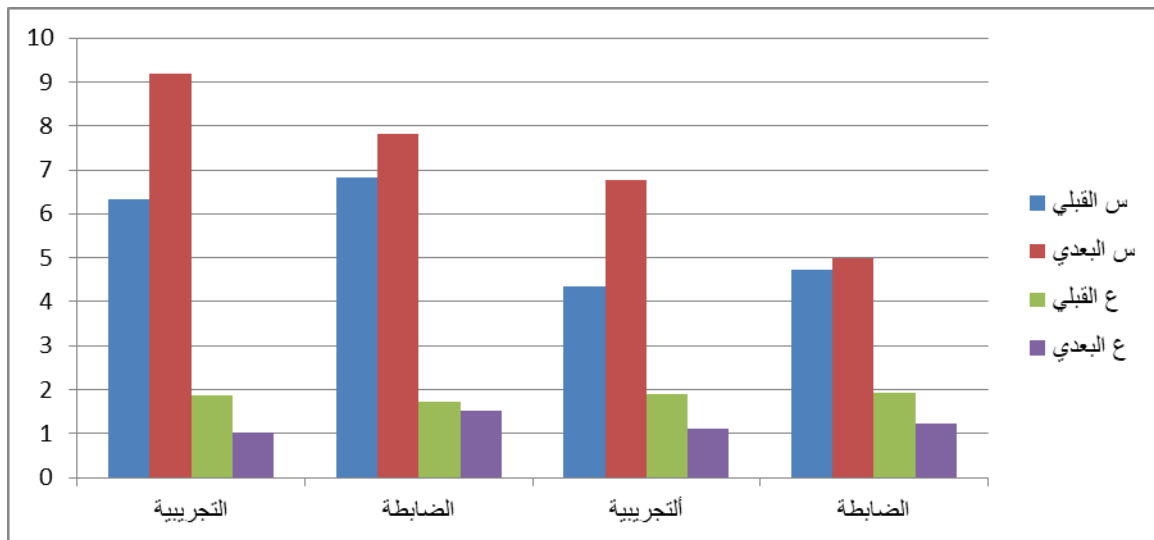
٤-١ عرض نتائج الضربة الطائرة الامامية بكرة اليد لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (٤)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة	
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٤,٢٣	١,٠٢	٩,١٨	١,٨٦	٦,٣٣	التجريبية	التوافق الحركي بين العين والذراع
معنوي	٣,٤٢	١,٥٣	٧,٨٣	١,٧٢	٦,٨٣	الضابطة	
معنوي	٣,١٦	١,١١	٦,٧٦	١,٨٩	٤,٣٥	التجريبية	مهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	٣,٠١	١,٢٣	٤,٩٨	١,٩٣	٤,٧٣	الضابطة	

\*قيمة (t) الجدولية (١,١٩٦) تحت درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).



التوافق الحركي

التصويب من القفز عالياً

من الجدول (4) حققت المجموعة التجريبية في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (٦,٣٣) وانحراف معياري (١.٨٦) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٩,١٨) وانحراف معياري (١,٠٢) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمد الباحثان اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٢٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,١٩٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وقد حققت المجموعة الضابطة في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (٦,٨٣) وبانحراف معياري (١.72) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٧,٨٣) وبانحراف معياري (١,٥٣) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمد الباحثان اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٤٢) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,١٩٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما ما حقته المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد من وسط حسابي (٤,٣٥) وبانحراف معياري (١.89) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٦,٧٦) وبانحراف معياري (١,١١) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمد الباحثان اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,١٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,١٩٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وقد حققت المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد وسط حسابي (٤,٧٣) وبانحراف معياري (١.93) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٤,٩٨) وبانحراف معياري (١,٢٣) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمد الباحثان اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٠١) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,١٩٦) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

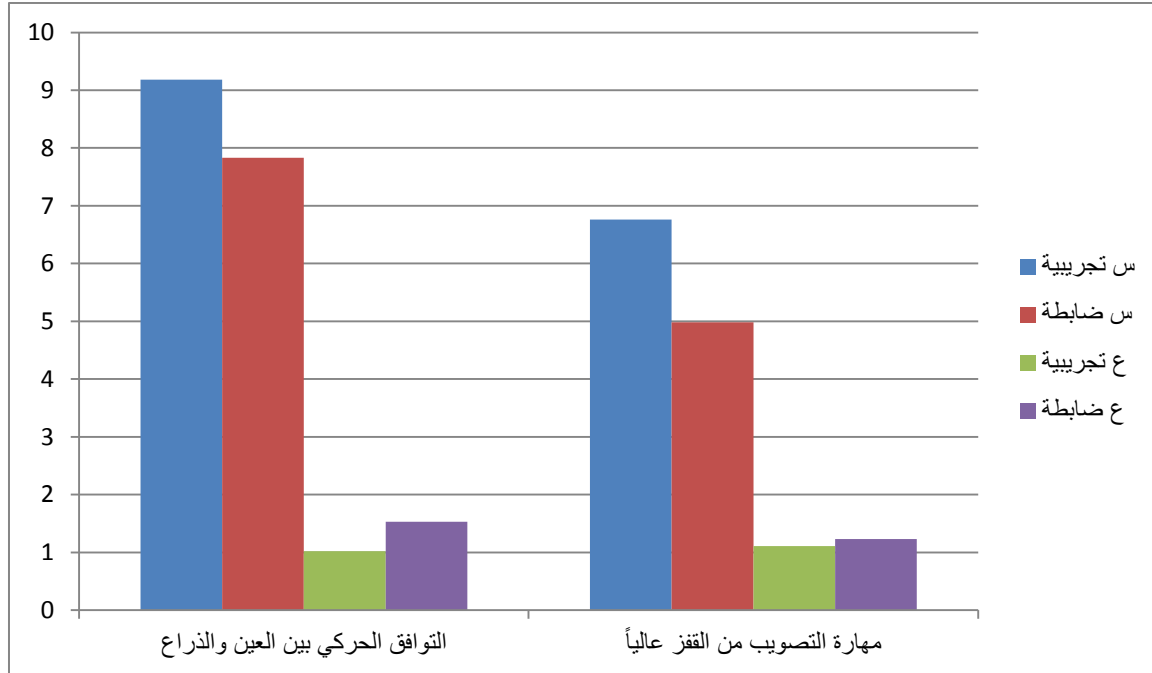
بما ان الباحثان لاحظ ان هناك فرقاً معنوياً في متغيرات البحث حتى في المجموعة الضابطة لذا ذهب باتجاه معرفة فيما اذا كان للتمرينات التعليمية التي استخدمها الباحثان والمطبقة على لاعبي المجموعة التجريبية تأثير يختلف عن المجموعة الضابطة فكانت النتائج كما في الجدول (٥).

#### الجدول (٥)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي في متغيرات البحث

الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغير
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	٣,٢٤	١,٥٣	٧,٨٣	١,٠٢	٩,١٨	التوافق الحركي بين العين والذراع
معنوي	٢,٩٢	١,٢٣	٤,٩٨	١,١١	٦,٧٦	مهارة التصويب من القفز عالياً

\* قيمة (t) الجدولية (٢,١٧٩) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).



من خلال الجدول (٥) نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة في كلا المتغيرين هي اكبر من الجدولية وهذا ما يدل على ان هناك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

#### ٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدولين (٤ . ٥) يتبين بأن مقدار الفرق كان واضحاً وجيداً للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق الحركي ومهارة التصويب عالياً في كرة اليد ، إذ تبين لنا بأن هناك تحسناً في مقدار نتائج التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ولكن بمقدار متباين بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، ويعزو الباحثان ذلك الفرق في المجموعة التجريبية لاستخدام (التمرينات التعليمية) والتي كانت جديد بالنسبة لعينة البحث إذ كان له التأثير في تطوير نتائج متغيرات البحث لما لها من الأهمية في ذلك كما في

دراسة (حسام غالب عبد الحسين)<sup>(١)</sup> حيث تطورت نتائج المجموعتين التجريبتين لديه ويعزو سبب ذلك الى استخدام الوسائط المتعددة في منهجه التعليمي.

ويؤكد الباحثان ان هذه الفئة العمرية تميل الى التدريب متنوع البيئات وإدخال العديد من الأساليب التدريبية والأدوات التي تزيد من الاثارة والتشويق واثارة رغبات اللاعب وهذا ما وجدته عند اجراء بحثه على عينته في كرة اليد.

---

(١) حسام غالب عبد الحسين : المصدر السابق ،٢٠١١، ص١٣٢.

# الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات و التوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي :
١. كان للوسائل المساعدة التي استخدمها الباحثان كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراع.
  ٢. كان للوسائل المساعدة التي استخدمها الباحثان كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التصويب من القفز عالياً.
  ٣. استخدام التمرينات التعليمية وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير متغيرات البحث بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار .
  ٤. استخدام التمرينات التعليمية تأثير ايجابي في تفاعل اللاعبين أثناء التمرين وحضورهم.
  ٥. أن للتمرينات التعليمية تأثير كبير في تطور عينة البحث في المتغيرات التي تم دراستها بكرة اليد.

#### ٥-٢ التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصيا بما يأتي:

١. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد.
٢. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
٣. ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي.
٤. يفضل ان يلجأ المربي الرياضي الى استخدام التمرينات التعليمية والتي لها التأثير الجيد في تطوير المهارات الرياضية.
٥. يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات المتعلم وقدراته.
٦. ضرورة إجراء اختبارات وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم والتدريب لغرض تصنيفهم.
٧. إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة اليد وعلى الألعاب الأخرى.



# المصادر

## المصادر

القران الكريم

- احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط١ ، طرابلس ، ادارة المطبوعات والنشر ، ١٩٩٨ .
- احمد يوسف متعب . تأثير أنواع من التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد . مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة الديوانية/ كلية التربية الرياضية، العدد ٢ ، المجلد ١ ، ٢٠٠٢ .
- امين صالح عطية : محاضرات القيت على طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ .
- حسام غالب عبد الحسين: (تأثير أسلوب التنافس المقارن والجماعي بأستخدام الوسائط المتعددة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد)، جامعة الديوانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١ .
- رشاد عباس فاضل : تأثير تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الديوانية ، ٢٠١٥ .
- زكريا الظاهر (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، ١٩٩٨ .
- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة، تعلم ، تدريب ، تحكيم . ط١ . ليبيا: منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٧ .
- ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي: كرة اليد ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط١ ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، ١٩٨٠ .
- محمد توفيق الوليلي . كرة اليد تعليم، تدريب، تكنيك، الكويت، شركة مطابع السلام، ١٩٨٩ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- محمد غازي سلمان : تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء الضربات الواطئة بالإسكواش لدى لاعبي منتخب الناشئين بأعمار (١٥ - ١٧) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٣ .

- 
- منير جرجيس ابراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
  - نبيل محمود شاكر : علم الحركة والتطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، ط ١ ، ٢٠٠٥.
  - نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
  - وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) ، القاهرة، المكتبة الوطنية، ١٩٨٩م.
  - وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١ الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
  - يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.

# الملاحق

## جدول ( ) يوضح بعض التمارين التعليمية للطلاب

التمرينات
تمرين التصويب من القفز للأعلى : يكلية اللاعبين إلى مجموعتين يقفون خلف خط التسعة أمتار وبحوزة كل منهم كرة ، يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة (أ) بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى ويصوب إلى أحد زوايا الهدف الخالي من حارس المرمى ، نفس العمل يكرر للمجموعة (ب) والرجوع كل لاعب إلى الجهة الأخرى .
تمرين التصويب من فوق المصطبة : يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار ، وبحوزة كل منهم كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من المجموعة بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى وهو في الهواء بعد اجتيازه المصطبة ويصوب إلى أحد زوايا المرمى وكذلك اللاعب الثاني .
تمرين التصويب من فوق لاعب مدافع : يقف اللاعبون خلف خط التسعة أمتار ، وبحوزة كل لاعب كرة يبدأ التمرين بقيام اللاعب الأول من الفريق بأخذ ثلاث خطوات ويقفز للأعلى من فوق اللاعب المدافع ويصوب الكرة نحو المرمى ويكرر اللاعب التالي نفس الأداء .
تتنافس المجموعة (١) مع المجموعة (٢) في أداء مهارة التصويب على الحائط لمدة (٣٠ثا) ومن مسافة (٥م) حيث يؤدي الطلاب في المجموعتين المهارة في الوقت نفسه مع التأكيد على الأداء الصحيح وبعد الانتهاء تحسب نتائج ل مجموعة وتقارن بالمجموعة المنافسة معها وتسجل في بطاقة المجموعة.
تقف المجموعتان المتنافستان على هيئة صفيين متقابلين على إن يقف لاعب أمام لاعب تكون المسافة بينهما ٦م يفصل بينهما خط أي تكون المسافة بين اللاعب والخط ٣م تقوم كل مجموعة بالتحرك سويتا لأداء مهارة حائط الصد ول ١٠مرات متتالية يحسب اقل زمن لكل مجموعة