



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

أثر تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة المتوسطة

بحث تقدمت به الطالبة

زهراء فاضل لفته

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

م. د رؤى عباس



2024م

1445هـ

سُورَةُ التَّوْبَةِ

وَقُلْ أَعْمَلُوا بِسِرِّي اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
وَسَرُّوْنَ إِلَى عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ
تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾

(التوبة 105)

صدق الله العظيم

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) وعلى آل بيته وسلم تسليماً .

أما بعد أتقدم بشكري وعرفاني الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة متمثلة بالسيد العميد أ.م.د بشير شاكر العوادي.. والى جميع استاذتي الكرام لأتاحتم الفرصة لي لأتمام دراستي.. وتقدير يد العون لي طيلة فترة الدراسة .. جعلها الله في ميزان حسناتهم ..

وأتقدم بشكري الوفير الى مشرفتي (م.د رؤى عباس اسويود) لما قدمته لي من مشورة علمية ومساعدتها لي لأتمام بحثي .. جزاها الله عني خير جزاء.

وأتقدم بشكري وعرفاني الى أفراد عائلتي لوقوفهم الدائم معي ومساندتي وتشجيعي طيلة فترة الدراسة.

الباحثة

مستخلص البحث

(أثر تمرينات نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة المتوسطة)

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 تمرينات نوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات والتعرف على تأثيرها, وافترضت الباحثة ان للتمرينات النوعية تأثيراً ايجابياً لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة. طبق البحث على مجموعة من طالبات متوسطة الجمهورية والبالغ عددهم (12) طالبة, اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبعدها تم مجانسة ومكافئة المجموعات والبدء بخط شروع واحد للتمرينات النوعية ومن ثم الحصول على مجموعة من البيانات تم معالجتها احصائياً والتعرف على ما تعنيه, وقد استنتج الباحثة انه كان للتمرينات النوعية دور فعال في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة 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.

الفصل الأول

- 1- التعريف بالبحث :-
- 1-1- المقدمة وأهمية البحث :-
- 1-2- مشكلة البحث :-
- 1-3- أهداف البحث :-
- 1-4- فروض البحث :
- 1-5- مجالات البحث :-
- 1-5-1- المجال البشري :
- 1-5-2- المجال المكاني :
- 1-5-3- المجال الزماني :
- 1-6- تحديد المصطلحات :

1-التعريف بالبحث:

1-1-مقدمة البحث وأهميته:

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.

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 أثر تمرينات نوعية في تطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد لطالبات. وجاءت أهداف البحث الى. والتعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب في كرة اليد لطالبات .

1-2مشكلة البحث :

فمن خلال اطلاع الباحثة على العديد من المصادر العلمية والاستشارات مع ذوي الخبرة والاختصاص والتشاور معهم تحددت مشكلة البحث بضعف التوافق الحركي بين العين والذراع لطالبات 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.

كلماً 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 ارتأت الباحثة بوضع تمارين نوعية باستخدام لتطوير التوافق الحركي وبالتالي مهارة التصويب في كرة اليد.

3-1اهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على :

1- اعداد تمارين نوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة المتوسطة.

2- التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة المتوسطة.

4-1فروض البحث :

1. يوجد اثر التمارين النوعية في تطور التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد لطالبات المرحلة المتوسطة .

5-1مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طالبات الصف الثاني متوسط(متوسطة الجمهورية)

2-5-1المجال الزمني : الفترة من 30/11/2023 لغاية 20/4/2024.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في مدرسة .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والسابقة	2-
الدراسات النظرية	2-1
التعلم	2-1-1
التعلم الحركي	2-1-2
التعليم	2-1-3
التدريس	2-1-4
أساليب التدريس	2-1-5
أسلوب الاكتشاف	2-1-6
تعريف الاكتشاف	2-1-6-1
مميزات أسلوب الاكتشاف	2-1-6-2
أنواع أسلوب التعلم بالاكتشاف	2-1-6-3
المهارات الأساسية لكرة اليد	2-1-7-
مسك الكرة	2-1-7-1
استلام الكرة	2-1-7-2
مناولة الكرة	2-1-7-3
الطبطة بكره اليد	2-1-7-4
التمويه والخداع	2-1-7-5
التصويب بكره اليد	2-1-7-6
الدراسات السابقة	2-2
مناقشة الدراسات السابقة	2-2-3

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

2-1-الدراسات النظرية:-

2-1-1 التعلم الحركي :

"هو مجموعة من العمليات المشاركة في التمارين أو الخبرة وتقودنا الى تغييرات دائمية نسبيا في القدرة على الحركة وان التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة أو المقدرة على الحركة أو كي تصبح عادة" (1). (Shmiet , 1999)

أن للتعلم الحركي مفاهيم عديدة ، ومعاني كثيرة وعلى الرغم من الاختلاف في وجهات النظر بين المختصين حول مفهومه الواضح والدقيق الا انها تصب في مجرى واحد وتعطي معنى شامل للتعلم الحركي ، إذ عرفه (وجيه ، 2002) التعلم الحركي " بأنه تغيير ثابت نسبيا في التصرف وهو نتيجة للممارسة أو التجربة وليس نتيجة النضج" (2)

ويعرّف " بتعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرونة بالمقدرة والاستيعاب للفرد معتمداً على

التجارب السابقة " (3).

"ويعرف التعلم الحركي أيضا بأنه مجموعة من العمليات تحدث خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي الى تغيير ثابت في قدرات ومهارة الأداء . كما يعرف أيضا بأنه تحسن الأداء الحركي للفرد والتي تنتج أساسا من خلال التدريب والممارسة ولا تكون نتيجة النضج أو التعب وتعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي" (4) " يعتبر التعلم الحركي احد المجالات الرئيسية في علوم البدنية والتربية الرياضية ، إذ انه الأساس في البناء الرياضي ، وبدونه لا يمكن للاعبة أداء المهارات بهذا الشكل المعقد "إن دراسة التعلم الحركي تهتم بتعلم المهارات الحركية، والتحكم الحركي والأداء الحركي ، إذ إن الفرق بين التعلم ، والتعلم الحركي هو إن الاستجابة في مجال التعلم الحركي تكون على شكل سلوك حركي لمجاميع عضلية كبيرة للوصول إلى هدف معين . إن مفهوم التعلم الحركي جاء من مفهوم التعلم بصورة عامة ، وأن التعلم هو احد فروع علم النفس لذلك باتت واضحة علاقة التعلم الحركي بعلم النفس" (5).

¹ () قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، 2005 ، ص 9 .

² () وجيه محجوب . فسيولوجيا التعلم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، الأردن ، 2002 ، ص9.

³ () وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) . ج1 ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 ، ص 49 .

⁴ () عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، ط1 ، مجموعة مؤيد الفنية للطباعة والتوزيع ، العراق 2004،ص5.

⁵ () احمد أمين فوزي . سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1980م ص25 .

التوافق هو عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد , ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق .⁽¹⁾

وهناك من أعطى معنى للتوافق الحركي على انه " تنظيم عمل العضلات , وفي التشريح الوظيفي هو التنظيم الثابت لعمل العضلة الواحدة , وفي البايوميكانيك تنظيم مثيرات القوة " , وأيضاً عرف على انه " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد " , كذلك هناك من عرف التوافق الحركي بأنه " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد " .⁽²⁾

ويعني التوافق الحركي " ترتيب وتبويب عدة أشياء , وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر , أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة او بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة أو سلسلة حركية , ومثال على ذلك طرق السباحة وخاصة عند التوفيق بين حركات الذراعين والرجلين او في السلسلة الحركية في الجمناستك .⁽³⁾

أنواع التوافق الحركي⁽¹⁾

للتوافق الحركي أنواع مختلفة ومن أبرزها ماياتي :

1- التوافق العام والخاص : التوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق.... الخ .

أما التوافق الخاص فانه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية او النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم, كرة الطائرة , كرة السلة ,..... الخ .

كما يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة التوافق عضلي وعصبي في مهارة كرة القدم أو مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

2-التوافق بين أعضاء الجسم : هذا التوافق يحدد طبقاً لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط .

3-توافق القدمين - العين والذراعين : ويحدد (Klareke) التوافق هنا بنوعين ويعتبرهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما :-

أ - توافق القدمين - العين .

ب - توافق الذراعين - العين .

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي , ط1, العراق , النجف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2008, ص39.

(2) نجاح مهدي شلش , أكرم محمد صبحي محمود : التعلم الحركي , ط2 , العراق , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 2000, ص57.

(3) نجاح مهدي شلش , مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي , العراق , النجف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010, ص72.

2-1-3 المهارات الأساسية بكرة اليد

إن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقانها أمر مهم وذلك لأن المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق ، لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسها واقتناعها بالتدريب المنظم مع التركيز ، ذلك لان التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً مهماً . (6)

⁶(2) ضياء الخياط والحيالي ، نوفل محمد .كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .2001. ص 13.

2-2-3-1 التصويب بكرة اليد :

" الهجومية , وتتجلى أهمية التصويب في نهاية المجهود الذي يبذله الفريق لأن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة ليس لها فائدة تذكر أو أهمية كبيرة من دون الانتهاء الصحيح لمهارة التصويب , يعرف التصويب بأنه " يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفريقي ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى"⁽⁰⁾, "التصويب على المرمى هي النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل هدف حيث يعمل لاعبي الفريق على خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله احد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل"⁽⁰⁾ "إن الهدف من أداء الاعبات للمهارات والجوانب الخططية الهجومية هو تسجيل الأهداف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بأكثر عدد من الأهداف خلال المباراة لذا تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة , بل أن المهارات وخطط اللعب الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي وتتوج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى" ,⁽⁰⁾ويقول فيالا بأن التصويب " هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم".⁽⁰⁾

كما ان النجاح في إحراز الأهداف " يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى".⁽⁰⁾

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3-
منهج البحث	3-1
مجتمع وعينة البحث	3-2
مجتمع البحث	3-2-1
عينة البحث	3-2-2
تجانس مجاميع البحث	3-2-2-
1	
تكافؤ مجاميع البحث	3-2-2-
2	
الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
أدوات البحث	3-3-1
الأجهزة المستخدمة في البحث	3-3-2
الوسائل المستخدمة في البحث	3-3-3
الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-
توصيف الاختبارات	3-5-
التجربة الاستطلاعية	3-6-
التجربة الرئيسية	3-7-
الاختبارات القبلية	3-7-1
المنهج التعليمي	3-7-2
الاختبارات البعدية	3-7-3
اختبار الاحتفاظ	3-7-4
إجراءات تقييم الأداء	3-8
الوسائل الإحصائية	3-9

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

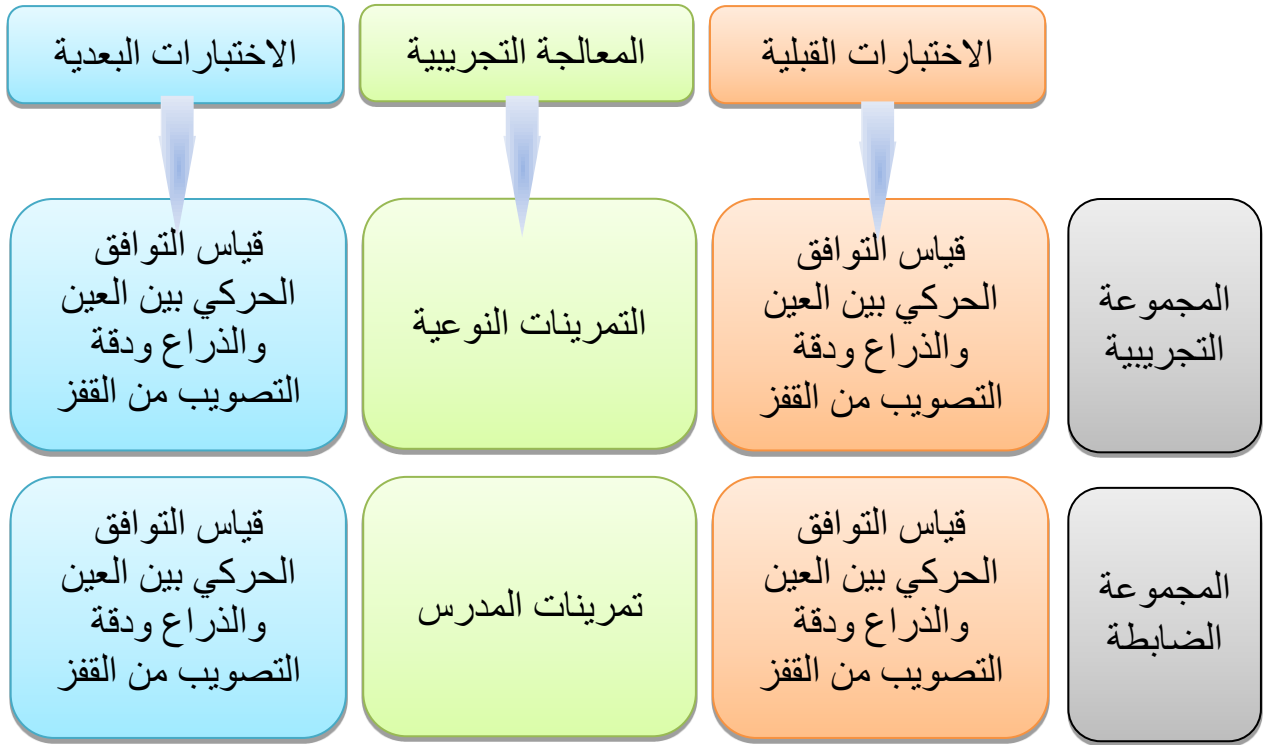
3-1- منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لمشكلة البحث

وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث



3-2- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات متوسطة الجمهورية لسنة 2023-2024 بأعمار 14-

15 سنة وكانت عينة البحث مجموعة من الطالبات بعدد (12) اثنا عشر طالبة ، تم تقسيمهم

بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين الضابطة بواقع (6) ستة طالبات ، والتجريبية بواقع (6)

سنة طالبات أيضاً .

3-2-1 التجانس

وقبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد قامت الباحثة بأجراء عملية التجانس في المتغيرات التي قد تؤثر في تطور متغيرات الدراسة لدى الطالبات, وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

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

معامل الالتواء	المتغيرات	المعالم الإحصائية	س-	+ ع	المنوال
0.10	العمر	14.91	1.79	16.00	
0.19	الطول	1.65	0.11	1.33	
0.25	الوزن	63.16	3.62	72.00	

3-3-3 أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

ادوات جمع البيانات

1. الاستبانة

2. المصادر العلمية

3. الملاحظة

4. الاختبار والقياس

الاجهزة والادوات المستخدمة

1. ملعب كرة يد قانوني عدد (1).

2. كرات يد قانونية عدد (12).

3. شريط قياس عدد (1).

4. جهاز حاسوب نوع ((Dell)) (5040) عدد (1).

5. كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع.

6. شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم.

7. ميزان طبي صيني المنشأ.

8. قرطاسية.

3-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختيار الاختبارات المستعملة في البحث

قامت الباحثة باختيار الاختبارات المستعملة في البحث بمساعدة السيد المشرف وعرضها على عدد من

المختصين في مجال التعلم الحركي وكرة اليد.

3-4-1-1 اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع(1: 149)

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات على الجدار.

غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والذراع.

الأدوات المستعملة: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد(5)أمتار من الحائط كما في الشكل رقم (1).

مواصفات الأداء: يقف المُختَبَرُ أمام الحائط وخلف الخط المرسوم

على الأرض ويبدأ بالأداء .

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل

المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل

المُختَبَرُ الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها

المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة

النهائية هي (15) درجة .



شكل (1)

اختبار التوافق الحركي بين العين
والذراع

2-1-4-2 اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (176: 2)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عالياً.

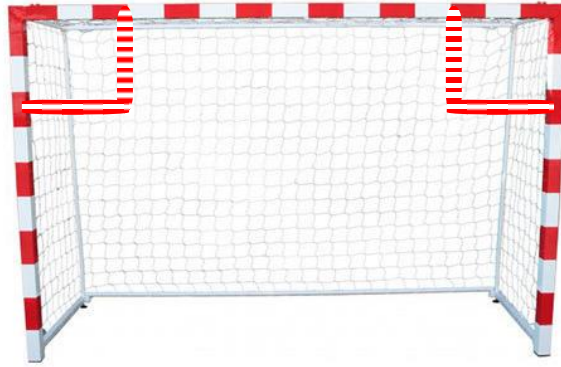
الادوات: ملعب كرة يد , مربعات دقة التصويب (50×50) معلقة بالزوايا العليا للهدف وكرات يد عدد (6).

مواصفات الأداء: تقوم الالعبه بالأداء من خطوتين او ثلاث خطوات ثم القفز من على منطقة (9) 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 (1)



شكل (2)

يوضح اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 7/2/2024 على عينة من (4) طالبات

من نفس مجتمع الدراسة 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^{7*} وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

^{7*} فريق العمل المساعد

2-4-3 الاسس العلمية لمتغيرات البحث

2-4-3-1 صدق الاختبار

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (149: 3), ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى "جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع أصلاً لقياسه" (132: 4), 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 قامت الباحثة بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى والذي غالباً ما يتم "عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً ام لا". (258: 5)

اذ يعد "صدق المحتوى من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية". (23: 6)

2-4-3-2 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 ب(طريقة الاختبار واعادته) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (7)ايام , اذ كان الاختبار يوم الاربعاء المصادف/14/2/2024 وتم اعادته بعد سبعة أيام وقد قامت الباحثة 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 0.86 , وفي اختبار التصويب كان 0.85 .

2-4-4 الاختبارات القبلية

قبل البدء بأجراء الاختبارات القبلية لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً ، قامت الباحثة بتنظيم العينة وتوزيعها على توقيتات الوحدة وتسجيل أسمائهم وفق المجاميع وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد المصادف 3/3/2024، قامت الباحثة بالتعاون مع مدرس التربية الرياضية في المدرسة بشرح الاختبارات الحركية والمهارية وعرضها من قبل الباحثة والمدرس وأداء الطالبات لها ، تم إجراء الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين.

2-4-5 التكافؤ في متغيرات البحث

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير التوافق والتصويب قيد البحث ينظر الجدول (4).

الجدول (4)

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

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
التوافق الحركي بين العين والذراع	6,3	1,8	6,8	1,7	1,97	غير معنوي
	3	6	3	2		
مهارة التصويب من القفز عالياً	4,3	1,8	4,7	1,9	1,92	غير معنوي
	5	9	3	3		
* قيمة (t) الجدولية (2,179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05).						

2-4-6 تنفيذ التمرينات النوعية

- وبعد إجراء الاختبارات القبلية لمجاميع البحث.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (12) وحدات.
- عدد الوحدات في الأسبوع وحدتان (الثلاثاء والخميس).
- زمن الوحدة (45) دقيقة.
- زمن القسم الرئيسي (35) دقيقة).
- تم تنفيذ التمرينات الخاصة بشكل مباشر من قبل الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-4-7 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للتوافق الحركي والتصويب من القفز عالياً بكرة اليد يوم الاثنين المصادف **15/4/2024** ولكلا المجموعتين .

2-5 الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار الخامس والعشرون لاستخراج

الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (كا).²
- ((t.test)) للعينات المتناظرة.
- ((t.test)) للعينات المستقلة.
- الارتباط البسيط بيرسون.
- المنوال.
- معامل الالتواء.

الفصل الرابع

- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم الأداء المهاري والاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي والاحتفاظ لبعض أشكال التصويب بكرة اليد ..
- 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية وتقييم الأداء المهاري باستخدام (F) للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب الاكتشاف الموجه) للاختبار القبلي والبعدي والاحتفاظ لبعض أشكال التصويب بكرة اليد
- 4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية وتقييم الأداء المهاري باستخدام (F) للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب الاكتشاف الشبه الموجه) للاختبار القبلي والبعدي والاحتفاظ لبعض أشكال التصويب بكرة اليد
- 4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم الأداء المهاري والاختبارات المهارية للاختبار البعدي لبعض أشكال التصويب بكرة اليد .
- 4-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم الأداء المهاري والاختبارات المهارية باستخدام (F) للمجموعتين التجريبيتين والضابطة للاختبار الاحتفاظ لبعض أشكال التصويب بكرة اليد .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4 عرض نتائج التوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها

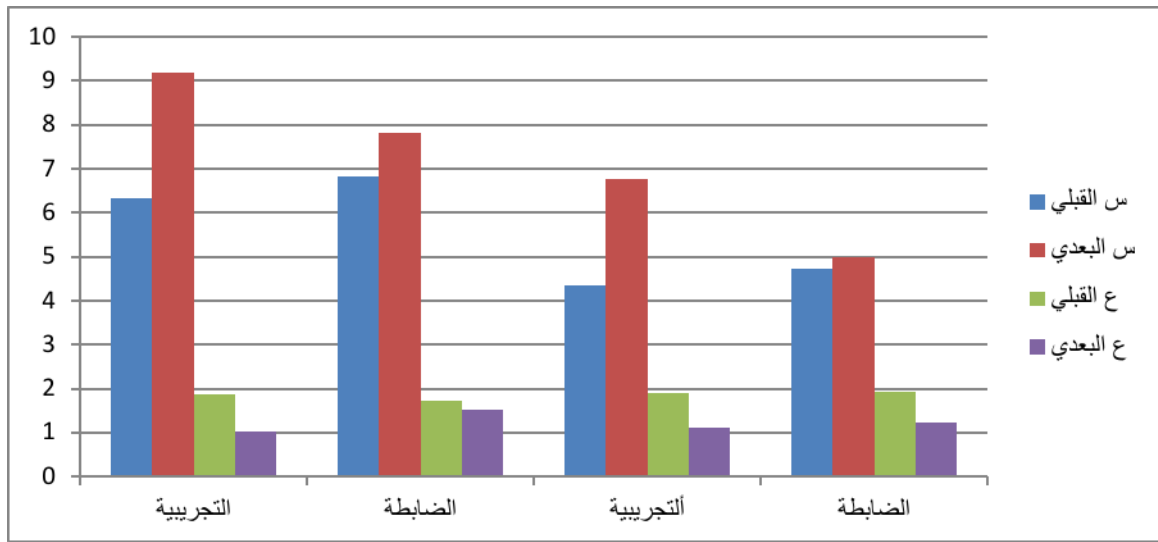
الجدول (4)

يبين متوسطا 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	4.23	1.0	9.1	1.8	6.3	التجريبية	التوافق الحركي بين العين والذراع
		2	8	6	3		
معنوي	3.42	1.5	7.8	1.7	6.8	الضابطة	
		3	3	2	3		
معنوي	3.16	1.1	6.7	1.8	4.3	التجريبية	مهارة التصويب من القفز عالياً
		1	6	9	5		
معنوي	3.01	1.2	4.9	1.9	4.7	الضابطة	
		3	8	3	3		

*قيمة (t) الجدولية (1.196) تحت درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05).



التصويب من القفز عالياً التوافق الحركي

من الجدول (4) حققت المجموعة التجريبية في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (6.33) (وبانحراف معياري (86.1) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (9.18) وبانحراف معياري (1.02) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وقد حققت المجموعة الضابطة في التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي (6.83) (وبانحراف معياري (72.1) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (7.83) وبانحراف معياري (1.53) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.42) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما ما حققته المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد من وسط حسابي (4.35) (وبانحراف معياري (89.1) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (6.76) وبانحراف معياري (1.11) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.16) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

وقد حققت المجموعة التجريبية لمهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد وسط حسابي (4.73) (1.23) وبانحراف معياري (93.1) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (4.98) وبانحراف معياري (1.23) في الاختبار البعدي ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، اعتمدت الباحثة اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.01) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.196) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

بما ان الباحثة لاحظت ان هناك فرقاً معنوياً في متغيرات البحث حتى في المجموعة الضابطة لذا ذهبت باتجاه معرفة فيما اذا كان للتمرينات النوعية التي استخدمتها الباحثة والمطبقة على لاعبات المجموعة التجريبية اثر يختلف عن المجموعة الضابطة فكانت النتائج كما في الجدول (5).

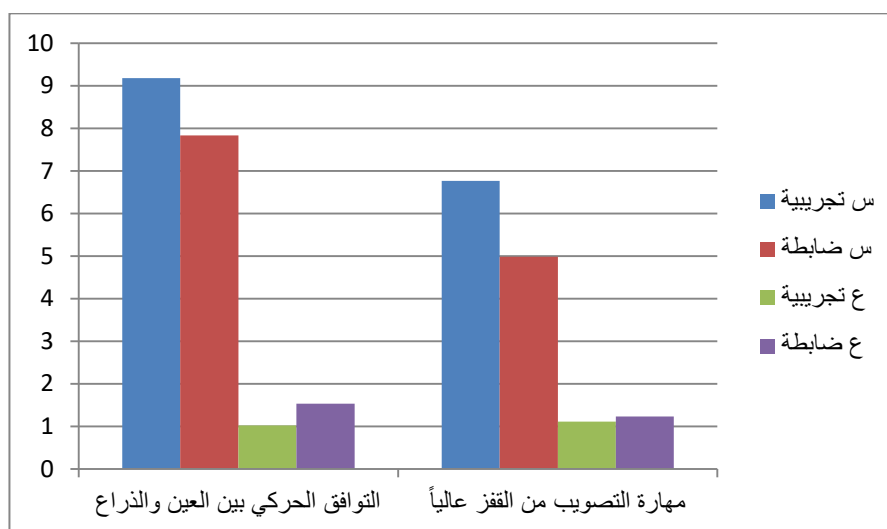
الجدول (5)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي في

متغيرات البحث

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	س±ع	س-	س±ع	س-		
التوافق الحركي بين العين والذراع	9.1	1.0	7.8	1.5	3,24	غير معنوي
مهارة التصويب من القفز عالياً	6.7	1.1	4.9	1.2	2,92	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2.179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).



من خلال الجدول (5) نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة في كلا المتغيرين هي اكبر من الجدولية وهذا ما يدل على ان هناك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدولين (4 . 5) 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 ، وتعزو الباحثة ذلك الفرق في المجموعة التجريبية لاستخدام (التمرينات النوعية) والتي كانت جديد بالنسبة لعينة البحث إذ كان له الاثر في تطوير نتائج متغيرات البحث لما لها من الأهمية في ذلك كما في دراسة (حسام غالب عبد الحسين)^(132: 7) حيث تطورت نتائج المجموعتين التجريبيتين لديه ويعزو سبب ذلك الى استخدام الوسائط المتعددة في منهجه التعليمي.

وتؤكد الباحثة 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 وجداه عند اجراء بحثها على عينة في كرة اليد.

الفصل الخامس

- 5- الاستنتاجات والتوصيات :-
- 5-1- الاستنتاجات :-
- 5-2- التوصيات :-

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل

الإحصائية المناسبة استنتج الباحثة ما يأتي :

1. كان للوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثة كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التوافق

الحركي بين العين والذراع.

2. كان للوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثة كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التصويب

من القفز عالياً.

3. استخدام التمرينات النوعية وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير متغيرات البحث

بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار .

4. استخدام التمرينات النوعية اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين أثناء التمرين وحضورهم.

5. أن للتمرينات النوعية تأثير كبير في تطور عينة البحث في المتغيرات التي تم دراستها بكرة

اليد.

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي بما يأتي:

1. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة لتطوير التوافق الحركي ومهارة التصويب من القفز عالياً في كرة اليد.
2. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
3. ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي.
4. يفضل ان يلجأ المربي الرياضي الى استخدام التمرينات النوعية والتي لها الأثر الجيد في تطوير المهارات الرياضية.
5. يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات المتعلم وقدراته.
6. ضرورة إجراء اختبارات وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم والتدريب لغرض تصنيفهم.
7. إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة اليد وعلى الالعاب الاخرى.



المصادر :-

- القران الكريم .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , ط1 ,
جامعة القادسية , 2004.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد, القاهرة, مطابع روز
اليوسف، 1980.
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان, دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع، 2002.
- زكريا الظاهر (وآخرون) مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان: مكتبة الثقافة للنشر
والتوزيع، 1998.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس
الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز
الكتاب للنشر، 1999.
- حسام غالب عبد الحسين: (تأثير أسلوب التنافس المقارن والجماعي باستخدام الوسائط
المتعددة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد), جامعة بابل, كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة.



ملحق (1)

التاريخ : 2024/4/2	عدد اللاعبين : 6	الشدة : 85%	الوحدة : 10	اليوم : الثلاثاء	الأسبوع الرابع
--------------------	------------------	-------------	-------------	------------------	----------------

الملاحظات	الراحة		المجموعة	التكرار	الزمن	الشدة	التمرينات
	المجموعة	التكرار					
	45	10	2	4	20	90	تمرين التصويب من القفز للأعلى : يقسم اللاعبون 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 .
	60	20	2	5	25	95	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 .
	45	10	2	3	30	85	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 .
	45	10	2	3	20	85	تتنافس المجموعة (1) مع المجموعة (2) في أداء مهارة التصويب على الحائط لمدة (30ثا) ومن مسافة (5م) 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 .
	45	10	2	3	20	95	تقف المجموعتان المتنافستان على هيئة صفيين متقابلين على إن يقف لاعب أمام لاعب تكون المسافة بينهما 6م يفصل بينهما خط أي تكون المسافة بين اللاعب والخط 3م تقوم كل مجموعة بالتحرك سويتا لأداء مهارة حائط الصد ول10مرات متتالية يحسب اقل زمن لكل مجموعة

ملحق (2)
أسماء الكادر المساعد

- 1- م.م زمن عبدالسلام /أستاذ/ لياقة بدنية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- زهراء صادق /طالبة / كلية الترييد البدنية وعلوم الرياضة