

**تأثير أسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض
القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة
اليد للطالبات**

أ.د. نزار حسين جعفر النفاخ
افراح هاتف علاوي

جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير أسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّابات

أ.د. نزار حسين جعفر النفاخ
افراح هاتف علاوي

جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات □ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث :

تمكن أهمية البحث باستعمال أسلوب تدريسي حديث وهو أسلوب المنافسة الجماعي ولمعرفة مدى فاعليته تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّابات , اما مشكلة البحث : من خلال اطلاع الباحثين الميدانية في تدرس مادة كرة اليد واطلاعهم على اساليب التدريس وتنوعها , وجدوا ان استخدام المنافسة كأسلوب في تدريس المناهج الدراسية في تدريس الطالّابات اصبح ضروري للطلّابات في ضوء امكانياتهم المحدودة وخاصة في الوقت الحالي اذ ما علمنا ان اغلب طالّابات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يأتون من بيئة غير رياضية مما يصعب من مهمة العاملين في التدريس في الكليات والاقسام المعنية.

وقد هدف البحث الى : التعرف على تأثير أسلوب المنافسة الجماعية في

تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّابات .

وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ، وعن مجتمع

البحث فقد تم تحديد مجتمع البحث بطالّابات المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهن (٣٥) طالّابة لهذا تم تحديد عينة البحث من ذلك المجتمع بواقع (٢٠) طالّابة

بالطريقة العشوائية (القرعة) من مجتمع البحث الأصلي وتم اختيار عينات البحث بواقع (١٠) طالبة لكل عينة .

اما عن اهم الاستنتاجات فكانت : ان اسلوب المنافسة الجماعية كان له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّابات .
أما أهم التوصيات فشملت فهي : وضع مناهج تعليمية تتناسب مع مستوى الطالّابات من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية , كذلك اجراء دراسات مشابهة لمراحل عمرية والالعاب رياضية ومهارات وقدرات بدنية وحركية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية .

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة وأهمية البحث :

كرة اليد كبقية الالعاب الجماعية وتعتمد فلسفتها على مبدأ المنافسة الجماعية وهذه التطور العلمي من الاساليب التعليمية ومنها اسلوب المنافسة الجماعي وزيادة الدافعية نحو العلم والممارسة الرياضية بحماس اكثر وللوصول لمستوى لتعلم الافضل ونظرا لطبيعة لعبة كرة اليد وكونها تعتمد على اسلوبي المنافسة الجماعية من الاساليب الحديثة المهمة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لهذه اللعبة , اذ ان كرة اليد تختلف في طبيعتها وتعتمد على كفاءة الرياضي في أداء بعض القدرات البدنية والحركية والعملية التعليمية تتركز في غاية المهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرسة الى الطالبة والطريقة المناسبة وتؤدي الى نجاح العملية التعليمية تأتي أهمية أسلوب المنافسة لوصفها وسيلة فعالة في تعليم الطالّابات من الدافعية والتحفيز والرغبة لدى الطالّابات في انجاز الواجب والتفوق في الأداء .

لذا تمكن أهمية البحث باستعمال أسلوب تدريسي حديث وهو أسلوب المنافسة الجماعي ولمعرفة مدى فاعليته تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّالبات.

لذا فمن خلال خبرة الباحثين الميدانية حددوا مشكلة بحثهم فمن خلال اطلاع الباحثين الميدانية في تدرس مادة كرة اليد واطلاعهم على اساليب التدريس وتنوعها , وجدوا ان استخدام المنافسة كأسلوب في تدريس المناهج الدراسية في تدريس الطّالبات اصبح ضروري للطلّالبات في ضوء امكانياتهم المحدودة وخاصة في الوقت الحالي اذ ما علمنا ان اغلب طّالبات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يأتون من بيئة غير رياضية مما يصعب من مهمة العاملين في التدريس في الكليات والاقسام المعنية .

وبالتالي فقد حدد الباحثون هدف البحث التعرف على تأثير أسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّالبات.

وكذلك افترضوا بأن هناك تأثير لأسلوب المنافسة الجماعية في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّالبات.

اما عن مجالات البحث فكانت متمثلة بطّالبات المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من ٢٠/١٠/٢٠٢٠ لغاية ٢٠/٢/٢٠٢١ , اما في ما يخص مكان اجراء التجارب الميدانية فقد اختاروا الباحثين القاعة الرياضية المغلقة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

٢- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

يعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها إذ أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث , وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهن (٣٥) طالبة لهذا تم تحديد عينة البحث من ذلك المجتمع بواقع (٢٠) طالبة بالطريقة العشوائية (القرعة) من مجتمع البحث الأصلي وتم اختيار عينات البحث بواقع (١٠) طالبة لكل عينة .

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

١-٣-٢ وسائل جمع البيانات :

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
٢. المقابلات الشخصية .
٣. الاختبارات والقياسات .
٤. استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ١-ملعب كرة اليد قانوني .
- ٢-ميزان طبي .
- ٣-شريط قياس جلدي بطول (١م).
- ٤-حواجز , شواخص , إعلام صغيرة .

- ٥- ساعة توقيت الكترونية .
- ٦-كرات يد عدد (٢٥) .
- ٧-حاسبة يدوية .
- ٨-صافرة عدد(٣) .
- ٩-كاميرا للتصوير .
- ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :
- ٢-٤-١ تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات :
- ٢-٤-١-١ اختبارات القدرات البدنية والحركية :
- ١- (الركض السريع لمسافة ٣٠ م من البداية العالية) : (١)
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية :
- الأدوات الأزمّة :
- تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والأخر على بعد (٣٠م) للنهاية .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) , وصافرة بورك .
- وصف الاختبار : تقف المختبرة بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة (١٥م) حتى تصل إلى خط بداية المسافة الأصلية التي تحدد بعلم صغير أيضا تنطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية لقطع مسافة مقدارها (٣٠م) .
- تعليمات الاختبار :
- لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل طالبتين مراعين فيها الانسجام بينهم.

(١) محمد عبده صالح الوحش, مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم , ط٢, القاهرة , دار عالم المعرفة, ١٩٩٩ , ص١٨٦ .

- تعطى للطالبة محاولة واحدة فقط .
- إدارة الاختبار :
- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً .
- مؤقت عدد (٢) : يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .
- ٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : اختبار الثلاث وثبات الطولية : (١)
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : مسافة لا يقل طولها عن (٩م) , شريط قياس .
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ثم تقوم بالمختبرة بالوثب إلى الأمام بالقدمين معاً ولثلاث وثبات متتالية , يعطي لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلها .
- التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البداية وحتى اخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة (مسافة الوثبات الثلاث) .
- ٢- اختبار القفز العمودي من الثبات : (١)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للرجلين من القفز للأعلى .
- الأدوات :
- لوحة من الخشب "سبورة" مدهونة باللون الأسود ، عرضها "٥٠" سم وطولها "١٥٠" سم ترسم عليها خطوط باللون الأبيض ، والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣.٦٠ متر .

(١) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص١٣٢ .

(١) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : مصدر سبق ذكرة ، ١٩٩٦ ، ص١١٦-١١٩ .

- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .
- ميزان طبي .
- كامرة تصوير عدد (٢) .
- **طريقة الأداء :**
- تثبت السبورة او قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافه السفلى لها على ارتفاع يسمح لاقصر مختبر بان يؤدي الاختبار ، ويراعي ان تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لاتقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء القفز للأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامدا على الحائط بطول (٣٠) سم , يمسك المختبر قطعة الطباشير طولها لايقل عن (٢.٥) سم ثم تقف مواجهةً للوحة وتمد الذراعين عاليا لاقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير او مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ويمد الذراعين على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض .
- تقف المختبرة بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط ال ٣٠ سم.
- تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين لاسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .
- تقوم المختبرة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن اذ تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة او الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .

- تقوم المختبرة بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولاسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- تعطى المختبرة من ثلاث محاولات متتالية وتحسب نتيجة أحسن محاولة , وتؤخذ القياسات لاقرب ١ سم .
- الوثب للأعلى يكون بالقدمين من وضع الثبات وليس باخذ خطوة او الارتقاء , يجب عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- كامرة تصوير عدد (٢) .
- حساب الدرجات: تقاس القدرة بالواط وتساوي كغم / متر/ ثانيه وحسب المعادلة الآتية:- (١)

$$\text{القدرة الانفجارية العمودية} = \frac{\text{الكتلة} \times 9.8 \times \text{المسافة}}{\text{زمن الطيران}}$$

زمن الدفع

٢-٤-١-٢ اختبار الهجوم السريع بكرة اليد : (١)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الهجوم السريع الفردي بكرة اليد.
- الأدوات : ملعب كرة يد , كرات يد عدد (٦), ساعة توقيت عدد(٤) , شواخص ,أشرطة لاصقة, صافرة , شريط قياس.
- ميدان الاختبار: تحدد منطقتين احدهما تسمى منطقة (أ) وهي العدو بدون كرة والأخرى منطقة (ب) وهي منطقة استلام الكرة وكما موضح في الشكل (٤)
- طريقة الأداء : تحدد منطقة بدء المختبرة على بعد (١) م من خط المرمى وعلى بعد (١) م من الخط الجانبي, تقف المختبرة على نقطة البداية والكرة عند

(١) احمد فؤاد باشا وآخرون : الفيزياء الحيوية . القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥ ، ص ١٨-١٩ ،

(٢) حكمت عادل اللامي : تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص ٤٨-٤٩ .

حارس المرمى وعند سماع صافرة البدء تنطلق بأقصى سرعة له حتى تصل خط المنتصف يبدأ حارس المرمى بمناولة الكرة مع ضمان أن يكون خط سير المختبر بشكل قطري على الهدف كما مبين بالشكل (٧) وعند اجتياز المختبرة العلامة الموجودة على الأرض والتي تمثل نهاية منطقة (أ) يتم إيقاف ساعة التوقيت الأولى وعند استلام المختبرة الكرة يتم إيقاف ساعة التوقيت الثانية وتحديد مسافة نقطة الاستلام في منطقة (ب) .

- **التسجيل :** وحدة القياس المعتمدة في الاختبار (م/ثا) .

أ- يتم حساب السرعة الأولى من لحظة الانطلاق حتى اجتيازه منطقة (أ) , وذلك من خلال حساب الزمن الذي استغرقه قطع المسافة.

ب- يتم حساب السرعة الثانية من خلال المسافة ما بين نهاية منطقة (أ) ومكان استلام الكرة في منطقة (ب) , وكذلك الزمن الذي يتم حسابه عن طريق اخذ الفرق ما بين ساعتى التوقيت الأولى والثانية.

ج- لأغراض استبعاد اثر رمية حارس المرمى حيث أنها قد تختلف من مختبر إلى مختبر آخر عند التعامل مع العينات يتم اخذ الوسط الحسابي لنسبة السرعة الثانية لكل مختبر من المختبرين من خلال قسمة السرعة الكلية على السرعة الأولى لكل مختبر وبعدها يضاف الوسط الحسابي على السرعة الأولى وبذلك نستخرج سرعة الهجوم الفردي بكرة اليد .

- **الشروط :-**

أ- المحاولة الناجحة هي التي تنتهي بالتهديف على المرمى دون النظر في دقة التهديف.

ب- تعطى ثلاث محاولات لكل مختبرة وتعتمد المحاولة الأسرع .

ج- تعد المحاولة الفاشلة :-

١. عند استلام الكرة في المنطقة (أ) .

٢. عند فشل حارس المرمى إعطاء مناولة صحيحة .

٣. عند فشل المختبرة في استلام الكرة .

٢-٤ التجربة الرئيسية :

٢-٤-١ الاختبارات القبليّة :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثين بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الأحد ١٧/١٢/٢٠٢٠ .

٢-٤-٢ المنهج التعليمي :

قام الباحثين بأعداد منهج تعليمي من اجل تحقيق أهداف البحث عن طريق عرض هذا المنهج على مجموعة من الخبراء والمختصين وتم موافقتهم للمنهج لملاءمته لهذه المرحلة من (الطالبات) , وقد تم تكليف مدرس المادة بتطبيق الأساليب التدريسية وطبق أسلوب المنافسة الجماعية على المجموعة التجريبية الأولى وطبق أسلوب الواجبات الإضافية على المجموعة التجريبية الثانية .

قام الباحثين بتنفيذ المنهج المعد في يوم ٨/١٢/٢٠٢٠ , وقد تضمن

المنهج ما يأتي :-

١- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (٢) وحدة تعليمية .

٢- عدد الوحدات التعليمية الكلية (١٦) وحدة تعليمية .

٣- زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (٩٠) دقيقة وكما مبين في جدول (٩) .

٤- استغرق المنهج التعليمي لتطوير المتغيرات قيد البحث (٨) اسابيع .

• مجموعة أسلوب التنافس الجماعي :

طبقت هذه المجموعة المنهج التعليمي باستخدام التنافس الجماعي بعد تطبيق التمارين الخاصة بتعليمها وتطويرها من قبل المدرس والاستعانة بطالبة أو أكثر لتطبيق المهارة ثم تقوم افراد هذه المجموعة بتطبيق تمارينات القدرات البدنية

والحركية وفق هذا الأسلوب من خلال تقسيم افراد المجموعة الى نماذج وتشكيلات مختلفة , مجموعتين وكل مجموعة تتكون من (٥) طالبات , ويطبق على الطالبات التمارين بصورة جماعية وتكون بدء التمارين وانتهاءها بإشارة من المدرس وحسب الوقت المخصص الى التمرين ثم إعداد استمارة خاصة بكل مجموعة ليتم معرفة مدى تقدم وتأخر المجموعة .

٢-٤-٣ الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثين وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق الميدان التعليمي في يوم الاربعاء (٢٨ / ١ / ٢٠٢١) , اذ راعى الباحثين نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

٢-٤-٤ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل نتائج البحث.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة.

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠,٠٢	4.741	0.127	4.55	1.033	4.819	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	0.000	.71٠1	13.74	76.60٢	7.67	8.73	واط	القدرة الانفجارية
معنوي	0.014	5.20	0.13	6.03	1.22	5.20	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	10.78	0.13	7.1	0.25	7.12	م/ثا	الهجوم السريع الفردي

٢-١-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة :

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠,٣٣	4.622	0.27	4.40	1.24	4.820	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	0.000	8٠.١1	8.57	٢٩٢ .78	5.49	.94٤١2	واط	القدرة الانفجارية
معنوي	٠0.00	١١4.	٢٢0.	٥٥6.	٢,٠١	١٨5.	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٠,٠٠٠	١١,١٨	٠,٠٩	٧,٤٧	٠,٣٣	٧,١٥	م/ثا	الهجوم السريع الفردي

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (٣)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠,٠٠١	٤,٣٣	0.27	4.40	0.127	4.55	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	٠,٠٢٥	٤,٥٠	8.57	.78٢٩٢	13.74	٢ 76.60	واط	القدرة الانفجارية
معنوي	٠,٠٣١	٢,١٢	٢٢0.	٥٥6.	0.13	6.03	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٠,٠٠٠	١١,١٨	٠,٠٩	٧,٤٧	٠,١٣	٧,١	م/ثا	الهجوم السريع الفردي

٤-٢-٢ مناقشة نتائج :

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجداول (١ و ٢) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المبحوثة ولصالح الاختبارات البعديّة، ولكلّتا المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحثين سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى اعتماد أفراد هذه المجموعة على تكرار التمرينات لتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة منهم في أثناء الوحدات التعليمية الأمر الذي أدى إلى تمتعهم بمقادير لا بأس بها للمهارات المبحوثة وهذا ما هو متبع ومتعارف عليه في الوحدات التعليمية، فضلاً عن انتظامهم في تنفيذ هذه التمرينات وتطبيقها، وهذا يتفق مع ما ذكرته (ناهدة عبد زيد) في أن التكرار هو

"عملية إعادة شبة نمطية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية " (١) ، فضلاً عن ذلك يرجع الباحثين سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى أسلوب المدرس الذي اتبعه في تنفيذ المنهج التعليمي واحتوائه على تمارينات أدت دوراً أساسياً في تطوير تلك القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد واستعماله للتنوع والتغير في التمارينات المناسبة وعدد التكرارات التي تتناسب مع مستوى كل تمارين الأمر الذي كان له الأهمية البالغة في احداث الفرق المعنوي ، إذ ينبغي على " المدرس إعطاء اكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمارين لتطوير الصفة او المهارة المطلوبة" (٢) .

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فيعزو الباحثين سبب الفروق المعنوي الحاصل بين الاختبارات القبلية والبعديّة والتفوق للاختبارات البعديّة إلى تطبيق وتنفيذ أفراد هذه المجموعة أسلوب التنافس الجماعي والذي زاد من إثارة دوافع الطالّبات وهو يتناسب مع المواقف التي تطلبها الهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، فضلاً عن القدرات البدنية أثناء ممارستها في المنافسة الحقيقية والتي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري والتي يتضمنه الهدف التعليمي ، كما وان أسلوب المنافسة الجماعية يجعل الطالّبات يعملن ضمن مجموعة من الطالّبات تعلماً تعاونياً للوصول إلى تحقيق هدف واحد إذ تشعر الطالّبة بانتمائها إلى الجماعة التي كانت فرداً منها أثناء التنافس وهذا ما أكدّه (عويس والهاللي) "إن تنافس

(١) ناهدة عبد زيد الدليمي : الأسس العلمية في التعلم الحركي، ط1، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016، ص48.

(٢) ريسان خربيط : التدريب الرياضي، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202.

الجماعة مع الجماعات الأخرى سواء نجح هذا التنافس أم لا فإنه يعمل على تنمية الطلاب داخل المجموعة (٢٣) .

كما إنّ للانتظام والاستمرارية والتنوع في التمارين المهارية والبدنية والحركية وما احتواه من عدد التكرارات التي لها تأثيراً في عملية تطوير الطالبات للمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث كما أشار (عادل فاضل ، ٢٠٠٠) على إن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في إثاء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم " (١٣) ، كما إن الاستجابات التي وجدت في الوحدات التنافسية كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ الأداء المهاري حيث إن زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في مواقف التعلم المختلفة ، كل كذلك ساعد على ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للطالبات كما أشار عباس السامرائي عن (سيدنتوب) بأن وقت التعلم في التربية الرياضية هو " عبارة عن وحدة الوقت والتي يكون فيها الطلاب منشغلين بمحتويات درس التربية الرياضية بطريقة يمتلك فيها الطالب الفرصة المناسبة من احتمالية أداء العمل بصورة صحيحة " (٢٤) .

بالإضافة الى ذلك قد راعى الباحثين عند وضع التمارين في الاسلوب التنافسي التنظيم ومبدأ التدرج في الصعوبة في تلك التمارين إذ يؤكد (سعد محسن) أنّ "المنهاج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور المستوى اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم كما أنّ إختيار التمرينات المتدرجة بالصعوبة تراعي

(١) عويس خير الدين علي ،عصام الهاللي : الاجتماع الرياضي ، القاهرة دار الفكر ، مدينة نصر ، ١٩٩٧، ص٤٤

(٢) عادل فاضل علي : تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص٩٥ .

(٣) داريل سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية ، ترجمة ، عباس السامرائي ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة للباعة والنشر ، ١٩٩٢ ، ص٥٦ .

الفرق الفردية وإستعمال الوسائل التعليمية بأشرف متخصص تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (٢١) .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

- ان اسلوب المنافسة الجماعية كان له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد للطلّابات .
- ان تطور القدرات البدنية أنعكس ايجابيا على تطوير الهجوم السريع بكرة اليد لأفراد المجموعتين.

٥-٢ التوصيات : في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث التي أثبتت فعالية استعمال الميدان التعليمي يوصي الباحثين :-

- وضع مناهج تعليمية تتناسب مع مستوى الطالّابات من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية .
- كذلك اجراء دراسات مشابهة لمراحل عمرية والعباب رياضية ومهارات وقدرات بدنية وحركية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية .

المصادر:

- احمد فؤاد باشا وآخرون : الفيزياء الحيوية . القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥ .
- حكمت عادل اللامي : تأثير تدريبات السرعة القصوى وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2007 .

(١) سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦، ص٩٨.

- داريل سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية ، ترجمة ، عباس السامرائي ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦ .
- عادل فاضل علي : تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- عويس خير الدين علي ، عصام الهلالي : الاجتماع الرياضي ، القاهرة دار الفكر ، مدينة نصر ، ١٩٩٧ .
- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، ط ٢ ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٩ .
- ناهدة عبد زيد الدليمي : الأسس العلمية في التعلم الحركي ، ط 1 ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2016 .