

تأثير تمرينات فوق التعلم في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للناشئين

أ.م.د رشاد طارق يوسف

الباحثة ختام عدس كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أصبح العالم في هذا القرن يخطو خطوات واسعة في مجال العلم والتطور وتسخير كل الامكانيات لخدمة البشرية وقد شمل هذا التطور مختلف الميادين والمجالات ، ويعد المجال الرياضي احد هذه المجالات التي حدا بها التطور الى مكانات مرموقة وانعكس هذا جلياً على مجمل الالعاب الرياضية من خلال تحقيق الانجازات العالية وتحقيق الارقام القياسية وهذا لم يكن وليد الصدفة انما جاء عن طريق تطبيق المفاهيم و العلوم الحديثة ، ويعد التعلم الحركي أحد العلوم المهمة في المجال الرياضي لأهميته في تعليم واكتساب الفرد المهارات الحركية بأقل جهد ممكن وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية وبما أن الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات الاساسية لكل فعالية ومحاولة الوصول الى الإنجاز الأفضل من خلال تحسين وتطوير الأداء، وبالتالي فإن تطوير الأداء هو الهدف الذي يسعى اليه العاملون في المجال الرياضي الامر الذي يدعوهم الى التفكير الجاد في إيجاد أساليب وطرق جديدة تخدم تطور الواجب الحركي في جميع الفعاليات الرياضية بما يتناسب مع الفئة العمرية سواء اكانت هذه الفعاليات فرقية ام فردية . بما ان اداء المهارات الاساسية يشترك فيه مجموعة من الاجهزة الوظيفية للجسم لذى يتطلب العمل فيها الى تتناغم عم هذه الاجهزة فيما بعض ليخرج الاداء متكاملًا من جميع النواحي لاسيما التناغم والتوافق بين عمل الجهاز العصبي والعقلي لتكون المحصلة النهائية اداء مهاري عالي المستوى، وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية المهمة والتي تعكس متطلبات عالية في الاداء لذلك تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرات حركية وبدنية على مستوى يؤهله لأداء معظم مهاراتها لا سيما مهارة التصويب والتي تعد من اهم المهارات الهجومية كون ان كل ما يقوم به افراد الفريق من مجهودات تصب جميعها في خدمة التصويب، لذا فان اداء التصويب واتقانه يعد على راس متطلبات المدربين واللاعب على حد سواء من خلال اعطائه الأولوية في تطبيق الوحدات التعليمية وتنفيذ الخطط الهجومية للفريق لكونه العامل الحاسم في تحديد نتيجة المباراة وتحقيق الفوز ، فالمهارات الاساسية والخطط الهجومية بأنواعها تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح.

وتكمن اهمية البحث من خلال اعداد مجموعة تمارين جديدة ما بعد التعلم المكتسب تتسجم فيها قدرات اللاعبين الحركية لتعكس فاعلية عالية بمستوى اداء مهارة التصويب من خلال تكامل جميع اجزائها ومكوناتها العقلية والبدنية والحركية ولتكون في متناول الجميع من مدربين ولاعبين والمهتمين بلعبة كرة اليد ليمت استعمالها وتطبيقها متى ما دعت الحاجة.

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة وملاحظة الباحثان لأغلب الوحدات التعليمية والتدريبية في مجال لعبة كرة اليد لاحظا ان اغلب الوحدات التعليمية تكاد تسير على وتيرة واحدة أو اتباع طرق مألوفة عند تعلم مهارة التصويب او عدم اعطاء الوقت الكافي للتمرينات التي تعزز الاداء المهاري، و هذا ينعكس جلياً من خلال تذبذب مستوى اداء اللاعبين اثناء المباراة لذلك

يشاهد في بعض الاحيان حالات من التصويب الغير ناجح والذي يعد اهداراً كبيراً في جهد الفريق المبذول ، وهذا يعد مؤشراً أو مقدار التعلم لدى اللاعب المنفذ للتصويب ، وبالتالي يلقي على المدرب كاهل اضافي اذ يتطلب منه التفكير الدائم في ايجاد وتطبيق اساليب من شأنها ان ترفع من مستوى التعلم وإمكانيات اللاعبين وقدراتهم الحركية ، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال اعداد تمارين فوق التعلم من شأنها ان ترتقي بواقع القدرات الحركية ومهارة التصويب ليتكامل بها اداء مهارة التصويب بكرة اليد من جميع النواحي لتعكس ايجاباً على مستوى اداء اللاعبين.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات فوق التعلم لتطوير بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للناشئين .
- 2- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للناشئين .

4-1 فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة ذي قار بعمر (15-17) سنة

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2017/1/10 لغاية 2017/6/20

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المركز التخصصي في ذي قار .

6-1 تحديد المصطلحات:

فوق التعلم (over learning): هو تدريب المتعلمين مستوى المهارة الجيدة للحفاظ على المستوى مع توقع التطور في المحاولات والتدريب الناتج عن قابلية الاستجابة الصحيحة , وهو يدعى فوق التعلم , ويعني الاستمرار أو المواصل بالتمرين بعد الانتهاء من مقدار التعلم الأول الذي يؤدي بالتأكيد الى معيار جيد. (Schmidt: 2008,204)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بلاعبوا المركز التخصصي بكرة اليد في ذي قار فئة الناشئين بعمر (15-17) سنه والبالغ عددهم (32) لاعباً، وقد استبعد الباحثان (8) لاعبين للأسباب التالية: (6) لاعبين يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية ، و(2) حراس مرمى، ليصبح بذلك عدد افراد العينة (24) لاعبا يشكلون (75%) تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة على مجموعتين بواقع (12) لاعبا لكل مجموعة، مجموعة تجريبية تستعمل تمرينات فوق التعلم و مجموعة ضابطة تعتمد على اسلوب المدرب .

1-2-3 تجانس العينة: استعمل الباحثان معامل الاختلاف للإيجاد التجانس في متغيرات البحث وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس افراد العينة في متغيرات البحث

ت	المعالجات الاخصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	معامل الاختلاف	حجم العينة
1	العمر الزمني	سنة	15,75	0,675	0,457	24
2	العمر التدريبي	شهر	33,416	2,104	4,428	
3	الطول	سم	175,25	5,135	26,37	
4	الوزن	كغم	56,958	4,956	25,563	

*جميع قيم معامل الاختلاف اقل من (30) مما يدل على تجانس افراد العينة.

2-2-3 تكافؤ عينة البحث: قام الباحثان بأجراء التكافؤ باستعمال قانون (T) للعينات المستقلة والجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين تكافؤ افراد العينة في متغيرات البحث

ت	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		D f	T	Si g	الدالة
			س	ع	س	ع				
1	الرشاقة	ثانية	19,2 45	0,6 53	19,1 5	0,4 98	2 2	0,4 01	0,6 93	غير معنوي
2	التوازن	درجة	39,1 66	7,9 29	42,5	7,5 37		1,0 55	0,3 03	غير معنوي
3	التوافق	درجة	4,83 3	0,9 37	4,25	1,0 55		1,4 32	0,1 66	غير معنوي
4	التصويب من القفز	درجة	7,41 6	1,8 31	7,5	1,1 67		1,3 3	0,8 95	غير معنوي

3-3 الأجهزة والوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات المستعملة في البحث.
- الاستبانة وتشمل : 1- استمارة تحديد القدرات الحركية ملحق رقم (1) .
- 2- استمارة اختيار الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية والمهارية ملحق (2).
- ملعب كرة يد قانوني.
- ساعة إيقاف الكترونية.
- جهاز قياس الوزن.
- صافره.
- كرات يد قانونية عدد(15).
- حاسبة يدوية.
- شريط لاصق ملون عدد (6).
- جهاز لابتوب نوع (HP)

4-3 تحديد القدرات الحركية:

قام الباحثان بتصميم استمارات استبيان لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين ملحق رقم (1) لتحديد الاهمية النسبية للقدرات الحركية المؤثرة في البحث، وقد تم ترشيح القدرات التي

حصلت على قيمة اكبر او مساوية لنسبة القبول والبالغة (54,166) والجدول رقم (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الاهمية النسبية للقدرات العقلية والحركية

الدلالة	نسبة القبول	الاهمية النسبية	القدرات	
مقبول	54,166	89,09	1-التوافق	القدرات الحركية
مقبول		87,27	2-التوازن	
مقبول		87,30	3-الرشاقة	
غير مقبول		50,30	4-الدقة	

3-5 اختيار الاختبارات :

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية ومهارة التصويب بكرة اليد ملحق (2)، وقد تم ترشيح الاختبارات الحاصل على اعلى نسبة من التأشير من بين الاختبارات الاخرى والجدول (4) يبين اختيار الاختبارات.

الجدول (5) يبين النسبة المئوية للاختبارات

ت	القدرات	الاختبارات	النسبة المئوية	الدلالة
1	التوافق	1-اختبار رمي كرة التنس على الجدار	100%	مقبول
		2-اختبار نط الجبل	0%	غير مقبول
2	التوازن	1- قياس قابلية القفز بالدقة والمحافظة على التوازن خلال الحركة وبعدها	77,77%	مقبول
		2- اختبار عارضة التوازن.	22,22%	غير مقبول
3	الرشاقة	1- الجري بين اربع حواجز بلاستيكية.	88,88%	مقبول
		2--اختبار التحرك الامامي والخلفي.	11,11%	غير مقبول

4	التصويب	1- اختبار دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد مسافة 12م.	88,88%	مقبول
	من القفز	2- اختبار دقة التصويب من القفز على الحائط مسافة 9م.	11,11%	غير مقبول

3-5-1 اختبارات القدرات الحركية

3-5-1-1 اختبار التوافق: (ضياء الخياط ونوفل: 2001: 481)

الغرض من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين للكرة.

الادوات: حائط له ارتداد – عشرون كرة تنس – خط للرمي يبعد 15م عن الحائط .

مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط الرمي ومواجه للحائط ، يقوم برمي الكرات على منطقة المرمى وكما يلي :

- 1- رمي خمس كرات باليد اليسرى على المرمى.
- 2- رمي خمس كرات باليد اليمنى على الحائط.

الشروط : - يجب رمي الكرة على الحائط واستقبالها قبل ان تلامس الارض.

- لا يسمح بمحاولات اضافية.
- لا يجب اتباع شروط محدودة من حيث اليد الرامية والمستقبل.

التسجيل: يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من 10 رمية مقرره اي (درجة الكلية من 10 درجة)

3-5-1-2 اختبار التوازن : (ضياء الخياط ونوفل: 2001: 418)

الهدف من الاختبار: قياس قابلية القفز بالدقة والمحافظة على التوازن خلال الحركة وبعدها.

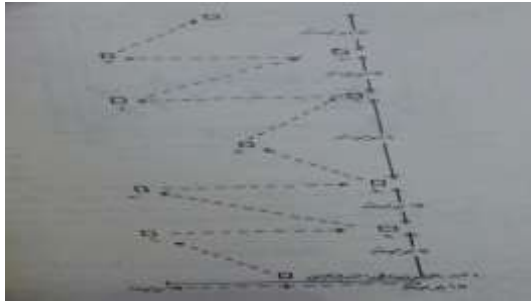
الادوات: ساعة توقيت – شريط لاصق – ويرسم المكان المؤدي فيه الاختبار وتنشيط المستطيلات بشريط حيث يكون ابعادها (1×3 انج).

طريقة الاداء: يضع اللاعب قدمه اليمين على مستطيل البداية ثم يبدأ بالقفز على المستطيل رقم (1) حيث يركز اللاعب على مشط القدم الايسر لكي يحافظ على وضع الاتزان لفترة زمنية اقصاها (5 ثا) حيث يقوم المدرب بحساب الزمن بصوت عالي يسهل للاعب الانتقال الى المستطيل الاخر بعد انتهاء الثواني الخمسة في كل مستطيل ويتم الانتقال الى المستطيل الاخر بتناوب القدمين وحتى المستطيل الاخير ، على ان مربع البداية لا يحسب ضمن التقويم .

الشروط :- يخصم (5) نقاط في حال الاتية التي تقع اثناء عملية الهبوط .

- الفشل في التوقف في اثناء عملية الهبوط .
- ملامسة العقب او اي جزء من الجسم للأرض.
- في حال عدم ارتكاب خطأ في الهبوط فيسمح بأخذ وضع التوازن لكي يمنع نقاطا في عملية التوازن .
- تخصم النقاط وعدم احتساب النقاط وفي حالة حدوث الازعاج الاتية في عملية التوازن في اثناء التوقف على مقدم القدم فوق المستطيل .

التسجيل: يمنح (5) محاولات لكل هبوط ناجح فوق المستطيل مباشرة وتضاف نقطة لكل ثانية يقفها اللاعب في وضع التكرارات الصحيحة. اذا ادى اللاعب هبوطا ناجحا (10) مرات في المستطيلات المعينة فانه يستحق $50=10 \times 5$ نقطة عن الهبوط المتميز الناجح ، كذلك اذا حافظ اللاعب على توازنه بعد هبوطه على المستطيل لمدة خمس ثواني فانه يحقق $50=10 \times 5$ نقطة ويبدأ بتصحيح الدرجة الكاملة للهبوط والتوازن (100) نقطة .



الشكل (1) يوضح اختبار التوازن المتحرك

3-1-5-3 اختبار الرشاقة : الجري بين اربع حواجز بلاستيكية. (ضياء الخياط ونوفل: 2001: 479)

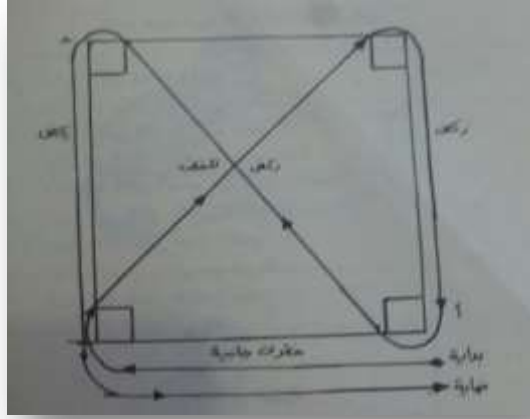
ادوات الاختبار: اربع صناديق او حواجز بلاستيكية او صناديق مربعة القاعدة (9×9) بوصه ارتفاعه 12 بوصه - ساعة ايقاف - مساحة 19×12 قدما.

طريقة الاداء : يبدأ اللاعب من نقطة البداية (أ) باتجاه نقطة (ب) بخطوات جانبية يدور خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف باتجاه نقطة (د) ويدور من خارجها من جهة اليمين للاعب ويجري بسرعة باتجاه نقطة (أ) ويدور من خارجها من جهة اليمين ثم يغير جريه للخلف باتجاه نقطة (ج) ويدور من خارج الحاجز (ج) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه نقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى ثم يتجه الى نقطة النهاية (أ) بخطوات جانبية.

الشروط :- يجب ان يكون ظهر اللاعب باتجاه نقطة البداية .

- يجب على المدرب التنبيه (تخصر - سر) ثم يبدأ محل الساعة .
- يقف الساعة عند اجتياز اللاعب النقطة (أ).

التسجيل: يتم احتساب الزمن الاقرب 1\10 من الثانية.



الشكل (2) يبين اختبار SEMO للرشاقة

3-5-3 اختبار تصويب من القفز

اسم الاختبار: اختبار الدقة لمهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد من مسافة 12م. (ضياء الخياط ونوفل: 2001: 468)

ادوات الاختبار:

- 1- كرة يد قانونية عدد (6).
- 2- حاجز ارتفاع (2م) وعرض (3م) يتم وضعه بين منطقة ارتفاع اللاعب للتصويب والهدف يبعد الحاجز (7م) من الهدف.
- 3- هدف كرة يد قانوني.
- 4- مربعات حديدية عدد (2) صممت لغرض اختبار دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد تثبت في زوايا العليا للهدف ابعادها (50×50سم).

طريقة الاداء: يقف المختبر ممسكا بالكرة على بعد (4-5م) من دائرة التصويب التي يبلغ قطرها (75سم) ومركزها نقطة على خط الرمية الحرة مقابل منتصف المرمى ويبدأ الاختبار بأن يناول المختبر الكرة الى اللاعب المساعد ثم يتحرك لاستلامها (تعاد المحاولة اذا لم تكن المناولة صحيحة) واخذ خطوات ثم النهوض عاليا من مركز دائرة التصويب على خط الرمية الحرة ليصوب من فوق الحاجز على المربع الذي يختاره.

قواعد الاختبار:- عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات بعد استلام الكرة.

- يعطي اللاعب (6) محاولات بواقع ثلاث محاولات في كل مربع تسجل نتائج الاختبار.
- تحسب (ثلاث نقاط) عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة المباشرة.
- تحسب (نقطتان) عند دخول الكرة المربع المخصص بعد ضرب حافة المربع.
- تحسب (نقطة واحدة) للكرة خارج المربع ضمن مرمى كرة اليد.

- تحسب (صفر) للكرة خارج الهدف القانوني لكرة اليد.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6 لاعبين) من مجتمع البحث ومن غير عينة التجربة الرئيسة ليومي (الاثنين والثلاثاء) الموافق (23-2017/1/24)، ففي اليوم الاول تم اجراء اختبارات القدرات الحركية وفي اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات المهارية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاتي:-

- 1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثان خلال التجربة الرئيسية.
- 2- التأكد من استيعاب افراد العينة ومفردات الاختبار .
- 3- معرفة الوقت المخصص للاختبارات .
- 4- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث .

3-7 الاسس العلمية للاختبارات:

3-7-1 صدق الاختبار:

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق عن طريق اعتماد صدق المحتوى، اذ ان استمارة استبيان ملحق (2) تعد صدقا للمحتوى بعد عرضها على الخبراء والمختصين ملحق(3)، وقد اتفقوا على ان هذه الاختبارات تقيس الصفة التي وضعت لقياسها.

3-7-2 ثبات الاختبار:

ولإيجاد معامل الثبات قام الباحثان باعتماد طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه في يومين مختلفين على عينة مكونة من (6 لاعبين) من مجتمع البحث من غير عينة التجربة الرئيسية حيث تم اجراء اختبارات القدرات الحركية في يوم الاثنين الموافق 2017/1/23 وفي يوم الثلاثاء الموافق 2017/1/24 تم تطبيق الاختبارات المهارية واعيد تطبيق اختبارات القدرات الحركية في يوم 2016/1/30 والاختبارات المهارية في يوم 2017/1/31، اي بعد مرور (7) ايام بين التطبيقين، وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الثاني ، وكانت معاملات الثبات معنوية بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية ، ومما يدل على ثبات الاختبار وكما مبين في الجدول (5) .

3-7-3 موضوعية الاختبار:

على الرغم من ان الاختبارات المستعملة تعتمد على مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم فقد قام الباحثان باستخراج معامل الموضوعية عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط

(بيرسون) بين درجات اثنين من المحكمين^(*) وفي الوقت نفسه، وكانت معاملات الموضوعية معنوية بعد مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية وكما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار الرشاقة الجري بين اربع حواجز	0,92	0,90
2	اختبار بأس المعدل للتوازن	0,93	0,96
3	اختبار رمي الكرات على الحائط للتوافق	0,90	0,92
4	اختبار التصويب من القفز	0,91	0,98

*قيمة (ر) الجدولية تحت درجة الحرية (6) تساوي (0,70)

3-8 اجراءات التجربة الرئيسية:

3-8-1 قياس مقدار التعلم

1- اختبار الفحص الأولي : قام الباحثان بإجراء فحص أولي لمقدار التعلم في بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يومي (الخميس والجمعة) الموافق 2017/2/6-5 لمعرفة مقدار التعلم للمجموعتين قبل البدء في المنهج التعليمي بعدها قام الباحثان وبالتعاون مع مدرب المركز التخصصي بكرة اليد باعطاء نفس المنهج التعليمي المعد من قبل المدرب والخاص بمهارة التصويب للمجموعتين لمدة شهر كامل (4) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة، للمدة من 2017/1/7 ولغاية 2017/2/3.

2- اختبار الفحص الثاني : بعد أكمال الاسبوع الرابع في المنهج التعليمي للمجموعتين قام الباحثان بإجراء فحص ثاني لمقدار التعلم لمعرفة مستوى التعلم الذي وصل إليه المتعلمون في المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد تبين أن مقدار التعلم للمجموعتين متساوي تقريباً .

3-8-2 الاختبارات القبليّة:

بعد استكمال كافة متطلبات التجربة الرئيسية وبعد ان طبقت العينة الوحدات التعليمية الموضوعية من قبل المدرب لمعرفة مقدار التعلم والبالغة (12) وحدة تعليمية، ووصول عينة البحث الى مقدار معين من التعلم، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث

(*) 1- امجد حسين: ماجستير تربية رياضية، اختصاص كرة يد.

2- وسام ذياب جبر: طالب ماجستير، اختصاص كرة يد.

على قاعة المركز التخصصي لكرة اليد ولمدة يومين (الاثنين والثلاثاء) الموافق 6-2017/2/7. ففي اليوم الاول اجريت اختبارات القدرات الحركية وفي اليوم الثاني اجريت الاختبارات المهارية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-8-3 المنهج التعليمي:

تم تطبيق المنهج التعليمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من قبل مدرب المركز التخصصي بكرة اليد في ذي قار والبالغ (6) اسابيع للمدة من 2017/2/11 ولغاية 2017/3/24، وبواقع (3) وحدات تعليمية في الاسبوع اذ بلغت عدد الوحدات (18) .

❖ **المجموعة التجريبية :** طبقت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي وباستعمال تمرينات فوق التعلم في القسم الرئيسي من المنهج اذ قام الباحثان بإعداد هذه التمرينات والخاصة بتطوير بعض القدرات الحركية وتعليم مهارة التصويب من القفز، اذ ان هذه التمارين هادفة موجهة من اجل تحقيق افضل مستوى في الاداء، وكانت الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية تجري في الايام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .

❖ **المجموعة الضابطة :** طبقت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والخاص بتعليم مهارة (التصويب من القفز)، وكانت وحدات المجموعة الضابطة تجري في الايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
وقد قسمت الوحدة التعليمية الى ثلاث اقسام رئيسية وهي (التحضيرى _ الرئيسى _ الختامى) اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، (20) دقيقة للقسم التحضيرى و(60) دقائق للقسم الرئيسى و(10) دقائق للقسم الختامى، بلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي (1,620) دقيقة لكل مجموعة، وقد كان الزمن الكلي المخصص للقسم الرئيس (1,080) دقيقة.

3-8-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية في يومي (الاثنين والثلاثاء) الموافق (27-2017/3/28) ففي اليوم الاول اجريت اختبارات القدرات الحركية وفي اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات المهارية وبنفس شروط الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1- النسبة المئوية. | 5- معامل الارتباط. |
| 2- الوسط الحسابي. | 6- معادلة الاهمية النسبية. |
| 3- الانحراف المعياري. | 7- قانون (T) للعينات المتناظرة. |
| 4- معامل الاختلاف. | 8- قانون (T) للعينات المستقلة. |

9- مقدار

$$100 \times \frac{\text{س- البعدي} - \text{س- القبلي}}{\text{أعلى درجة} - \text{س- القبلي}}$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج مقدار التعلم للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارين الاول والثاني وتحليلها:

الجدول (6) يبين مقدار التعلم للمجموعة التجريبية قبل المنهج

ت	المجموعة اختبار التصويب من الفقر	وحدة القياس س	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		مقدار التعلم
			ع	س	ع	س	
1	التجريبية	درجة	5,666	2,229	7,416	1,831	9,44
2	الضابطة	درجة	4,583	1,083	7,5	1,167	21,74

2-4 عرض نتائج القدرات الحركية ومهارة التصويب في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة في الاختبارات القبلية للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس س	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الرشاقة	ثا	19,24 5	0,653	17,24 7	0,70 1	8,614	0,00 0	معنو ي
2	التوازن	درجة	39,16 6	7,929	56,66 6	8,87 6	5,326	0,00 0	معنو ي

3	التوافق	درجة	4,833	0,937	7,75	0,753	8,147	0,000	معنو ي
4	التصويب من القفز	درجة	7,416	1,831	10,583	1,831	9,192	0,000	معنو ي

الجدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)	Sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الرشاقة	ثا	19,15	0,498	18,316	0,593	5,438	0,000	معنو ي
2	التوازن	درجة	42,5	7,53	51,66	9,374	4,005	0,002	معنو ي
3	التوافق	درجة	4,25	1,055	5,083	0,792	2,419	0,034	معنو ي
4	التصويب من القفز	درجة	7,5	1,167	8	1,206	3,317	0,007	معنو ي

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (7,8) الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد، تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وفقاً لما جاء في الفرض الأول من البحث ويعزو الباحثان هذا الفرق الى سلامة المنهج التعليمي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) تحديدا القسم الرئيسي واحتوائهما على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة ومنسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة، والتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي الى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فان الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة. (قاسم لزام وآخرون: 2005: 56).

بالإضافة الى ما تقدم فقد اشتمل المنهجين على تمارين مختارة تنسجم مع عمر وإمكانيات اللاعبين اذ ان المجموعة التجريبية طبقت المنهج المعد وفق تمرينات فوق التعلم ، في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المدرب وان كلتا المجموعتين قد حققنا تطوراً ملحوظاً في القدرات الحركية ومستوى الأداء والمهارية إلا ان المجموعة الضابطة حققت مستوى تعليمياً مقبولاً وبنسب تطور ليست بمستوى تطور المجموعة التجريبية وذلك لان تعلم المهارات كان يسير بنسق واحد ورتابة محددة على العكس من المجموعة التجريبية حيث ان التمرينات التي وضعها الباحثان والتي تستهدف ما بعد التعلم بحيث كانت مركزة ودقيقة حيث أسهمت وبشكل مباشر في اختزال الوقت والجهد، مع إضافة تنوع في الأداء الحركي المطلوب، اذ ان كل ما يمكن استعماله من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة في تطوير أداء المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها . (فضيلة حسين:1984:148).

4-4 عرض نتائج مقدار التعلم للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (9) يبين مقدار التعلم للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لكلا المجموعتين

المجاميع	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مقدار التعلم
			س	ع	س	ع	
التجريبية	التصويب من القفز	درجة	7,416	1,831	10,583	1,831	29,92
الضابطة	التصويب من القفز	درجة	7,5	1,167	8	1,206	4,76

من خلال الجدول السابق تبين ان مقدار التعلم لدى افراد المجموعة التجريبية كان اكبر من مقدار التعلم لدى افراد المجموعة الضابطة اي بمعنى افضلية التعلم كانت لأفراد المجموعة التجريبية والذين كانت تجري وحداتهم التعليمية وفقا لتمرينات فوق التعلم ، ويعزو الباحثان هذا التفوق في مقدار التعلم الى تمرينات فوق التعلم وتكرارها واستجابة اللاعبين لها بشكل ايجابي ادى الى رفع امكانيات وقابليات اللاعبين مهارايا وتحسين مستوى دقة الاداء بشكل واضح وملحوس ، كما ان تمارين فوق التعلم اثرت وبشكل فعال في تطوير دقة التصويب من القفز وبشكل كبير جداً، وهذا يدل على اهمية هذه التمارين وتأثيرها في زيادة عامل الدقة الذي يعتبر العامل الحاسم لمهارة التصويب اذ كلما كانت دقة التصويب عالية كلما منح الفريق فرصة لتحقيق هدف في مرمى الفريق المنافس وان عامل الدقة قائم على مدى امتلاك اللاعب المصوب مستوى عال من القدرات العقلية والحركية وهذا ما تحقق فعلا اذ اسهمت التمارين المعدة من قبل الباحثان بشكل فعال في تحسين دقة مهارة التصويب من القفز ، فضلاً عما سبق

فان تمارين فوق التعلم قد ساهمت وبشكل مباشر في تطوير القدرات الحركية، اذ ان دقة التصويب تعتمد وبشكل اساسي على مدى امتلاك اللاعب المصوب مستوى عال من القدرات الحركية اللازمة باعتبارها من المهارات الصعبة والمعقدة والتي تحتاج الى ان يمتلك اللاعب الرشاقة وسرعة الحركة والقدرة على تغيير الاتجاه وخفة الحركة لمباغطة الفريق المدافع وسرعة توجيه الكرة الى المرمى لإحراز هدف، كما يجب على اللاعب المصوب ان يتمتع بمقدار عال من التوازن والقدرة على المحافظة على العلاقة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة استناده سواء كان من الثبات او من الحركة ، كذلك الحال بالنسبة الى التوافق اذ يفترض باللاعب المصوب ان يتمتع بدرجة توافق عصبي عضلي عال بحيث تتسجم كمية الاستثارة العصبية وقوة الاشارة الصادرة من الجهاز العصبي المركزي مع العضلات المعنية او المشتركة بالأداء الحركي، اذ كما هو معلوم فان الدقة تعتمد على عدد الوحدات الحركية المستثارة ودرجة الاستثارة وزمن هذه الاستثارة وهو ما يحتاجه فعلا اللاعب المصوب بكرة اليد ، اذ يجب ان تتناغم هذه العوامل فيما بينها للوصول الى الهدف المطلوب. (يعرب خيون:2002:23)

5-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية ومهارة التصويب للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (10) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	الرشاقة	17,247	0,701	18,316	0,593	4,03	0,001	معنوي
2	التوازن	56,666	8,876	51,666	9,374	1,342	0,193	غير معنوي
3	التوافق	7,75	0,753	5,083	0,792	8,443	0,00	معنوي
4	التصويب من القفز	10,583	1,831	8	1,206	4,08	0,00	معنوي

6-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث:

من خلال نتائج الجدول (10) تبين ان هناك تفوق واضح لإفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات الا متغير (التوازن) حيث لم تظهر فروق معنوية بينهما اذ حققا تطور ملحوظا وهذا يدل على ان كلا المنهجين سواء الذي طبقه الباحثان باستخدام تمرينات فوق التعلم او المنهج المتبع من قبل مدرب المركز التخصصي

بكرة اليد والذي طبقته المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك الى ان التوازن من القدرات الحركية المهمة والتي تساعد الفرد الرياضي على أنجاز الإداء الحركي بصورة سليمة فضلاً عن أهميته للفرد في حياته اليومية التي تتطلب منه القدرة على التحكم بالجسم وعدم الأخلال به وهذا الامر تحقق فعلاً من خلال التمارين التي تلقاها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة اذ كانت قائمة على مبدأ توازن جسم اللاعب المصوب، اذ يجب ان يحافظ اللاعب على العلاقة بين مركز ثقله وقاعدة استناده حتى يستطيع اداء التصويب الناجح والقدرة على توجيه الكرة نحو المرمى بصورة صحيحة وان هذه العلاقة نابعة من قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستثارات الموجهة الى مختلف المجاميع العضلية للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية للوصول الى التوازن ، وهذا ما اشار اليه (عادل عبد البصير وآخرون:1999:151) بان التوازن "هو مقدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه او اجزاءه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة و الأنشطة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية "

اما بقية المتغيرات والمتمثلة بـ (الرشاقة _ التوافق _ التصويب من القفز) فقد اظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك الى ان المنهج التعليمي باستخدام تمارين فوق التعلم تهدف الى تطوير المستوى المهاري الذي من خلال التكرارات المستمرة (اضافية) مع توقع للتطور ناتج عن قابلية الاستجابة الصحيحة والذي يؤدي الى توفير استجابات عديده (ذاكرة مثاليه) بالإضافة الى تثبيت المهارة ، رغم أن الفروقات تكون في النوعية أكثر من الكمية لهذا الغرض الإضافي من التمرين الزائد ، إن التدريب الكثير على المهارة هو الشيء الضروري والأساسي لزيادة ملائمة المهارة للتغيرات الكثيرة في البيئة مثل (المنافس – القاعة - الجو الخارجي – الأجهزة) وحتى حالة الفرد الفسيولوجية لأنها تلعب دوراً في مواقف عديدة لتعميم المهارة والتأثير على نتائج الانجاز تلقائياً بالرغم من تعدد العوامل المحيطة.(وجيه محجوب:2003:133) ان تمارين فوق التعلم اعطت نتائج ايجابية اذ اسهمت بشكل فاعل في تطوير مهارة التصويب من والقفز، وان الباحثان قد راعا تنظيم التمارين وتكراراتها فضلاً عن مبدأ التدرج من السهل الى الصعب مع التأكيد على الاداء الصحيح فضلاً عن انها قد اثارت دافعية المتعلمين نحو التعلم والممارسة ، اذ كانت تلي حاجات المتعلمين ومناسبة لكل شكل من اشكال المهارة الواحدة ومزاوجتها مع المهارات الاخرى ومجالات اللعب المشابهة في ما يحدث اثناء المنافسة مما ساعد افراد المجموعة التجريبية على تحقيق تفوق واضح وملحوظ في مستوى مهارة التصويب بكرة اليد ، وهذا ما أشار إليه (خالد محمد السعود:2009:68) إذ إن من الشروط التي تساعد على التعلم ، وجود الحاجة إلى التعلم وإشباع هذه الحاجة فالتمرينات فوق التعلم تؤدي إلى استثارة اهتمام اللاعبين وإشباع حاجتهم إلى التعلم ومن ثم تقدم خبرات متنوعة يأخذ منها اللاعب ما يحقق أهدافه ويثير اهتمامه كالحركات التعليمية وكل لاعب يأخذ منها ما يحقق رغباته.

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً وملحوظاً في القدرات الحركية ومهارة التصويب بكرة اليد على المجموعة الضابطة.

2- أن استعمال تمارين فوق التعلم الموضوعية من قبل الباحثان ساهم في تحسن مقدار التعلم بمهارة التصويب بكرة اليد لأفراد المجموعة التجريبية.

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على استعمال تمرينات فوق التعلم لدورها الايجابي في تطوير وتحسين القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد.
- 2- التأكيد على استعمال تمارين فوق التعلم وتوفير الامكانيات اللازمة للمدرب واللاعبين اثناء اجراء الوحدات التعليمية الخاصة بكرة اليد لدورها الفاعل في تحسين مستوى الاداء المهاري لمعظم المهارات الاساسية.

المصادر العربية والاجنبية

- خالد محمد السعود: تكنولوجيا وسائل التعلم وفاعليتها, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, ط1, 2009.
- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد , جامعة الموصل , دار الكتب الطباعة والنشر , 2001.
- عادل عبد البصير علي وآخرون : المصدر سبق ذكره , 1999 .
- فضيلة حسين يوسف : مقارنة استعمال بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض, مجلة دراسات وبحوث, المجلد السابع, جامعة حلوان, 1984.
- قاسم لزام صبر وآخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , بغداد , 2005 .
- وجيه محبوب جاسم . نظريات التعلم العامة والتقليدية والنماذج وقياسها , بغداد, 2003.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , دار الصخرة للطباعة , 2002
- 1-schmidt and Weisberg motor Learning and per formanre , IL , Human Kinetics ,2008.

ملحق رقم (1)

م/ استبيان

السيد الخبير المحترم ...

يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم (تأثير تمرينات فوق التعلم في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للناشئين) ولمكانتكم العلمية وخبرتكم في هذا المجال , نرجوا وضع علامة () امام الدرجة المناسبة للقدرات الاتية

5	4	3	2	1	0	القدرات الحركية
						1- التوافق
						2- التوازن
						3- الرشاقة
						4- الدقة

الاسم الثلاثي اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع : ملاحظة :- اي قدرة تجدونها مناسبة؟

ملحق رقم (2)

م/ استبيان

السيد الخبير المحترم ...

يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم (تأثير تمرينات فوق التعلم في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للناشئين) ولمكانتكم العلمية في هذا المجال ، نرجوا وضع علامة () امام الاختبار المناسب.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

ت	القدرة	الاختبار	التأشير
1	التوافق	1-اختبار رمي الكرات على الحائط	
		2-اختبار نط الحبل	
2	التوازن	1- اختبار قياس قابلية القفز بالدقة والمحافظة على التوازن خلال الحركة وبعدها	
		2- اختبار قياس القدرة على القفز بدقة مع الحفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها	

3	الرشاقة	1- قياس عنصر الرشاقة (الجري بين اربع حواجز بلاستيكية).
		2- اختبار التحرك الامامي والخلفي
4	التصويب من القفز	1- اختبار دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد مسافه 12م
		2- اختبار دقة التصويب من القفز مسافة 9م.

الاسم الثلاثي واللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع : ملاحظة/ اي اختبار اخر لم يذكره الباحثان
تجدونه مناسب؟

ملحق رقم (3) قائمة بأسماء الخبراء والمختصين اللذين تم

استبائهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د جبار علي جبار	تدريب رياضي \ كرة يد	جامعة ذي قار \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د فيصل غازي	بايوميكانيك \ كرة يد	جامعة البصرة \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د اسامة صبيح مصطفى	اختبارات \ كرة يد	جامعة البصرة \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د اسعد طارق احمد	تدريب رياضي \ كرة يد	جامعة المثنى \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	قاسم حسن كاظم	تدريب رياضي \ كرة اليد	جامعة بابل \ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التعليمية / الأولى
السبت

نموذج وحدة تعليمية

اليوم/

الهدف / تعلم مهارتي التصويب من الوثب العالي
التاريخ 11 / 2017/2

الوقت/ 90د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	الملاحظات
التحضيرى	20د			
الرئيسي	60د	عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التصويب بكرة اليد		
	9د			
	51د	تعلم , ممارسة , تصحيح الأخطاء		
	التصويب من الوثب العالي	1-من وضع الوقوف يبدأ بالتهديف على الحائط واستلام الكرة عند ارتدادها ثم طب الكرة مرة واحدة ومن ثم التصويب.	8د أكبر عدد	
		2-من الوقوف في مركز الدائرة والمدرّب خلف اللاعب يقوم المدرّب بتمرير الكرة من بين ارجل اللاعب حيث يقوم اللاعب باستلام الكرة والتهديف على الكرة.	8د أكبر عدد	
		3- من وضع الوقوف في مركز الوسط خلف خط ل9م يقوم اللاعب باستلام الكرة والتصويب على الهدف.	8د أكبر عدد	
		4-تنفيذ التصويب بالوثب بعد اخذ ثلاث خطوات بالقفز ومن ثم التصويب على الهدف.	8د أكبر عدد	
		5- يقف اللاعب ممسكا بالكرة امام الحائط ويؤدي تمرير الكرة وتسليمها باستمرار ثم يصوب بالوثب عاليا.	8د أكبر عدد	
		6- تنطيط الكرة الى الامام وينفذ التصويب بالوثب عاليا بحيث يتطلب من اللاعب البعد عن طرف المرتبطة وتحديد موقع المرمى والحارس والتسديد بكل دقة.	8د أكبر عدد	
الختامي	10د			

ملاحظة/ 1- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر 30 ثا.

2- يجب أن تؤدي هذه التمارين بأقصى زمن ممكن مع ضمان رجوع اللاعب لأداء التكرار

التالي .