

استراتيجية التمرين المشابه لحركة اللعب وتأثيرها وإداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للاعبين الشباب

الباحث/

م.م اسعد نعمة عبدالله
وزارة التربية - تربية القادسية



استراتيجية التمرين المشابه لحركة اللعب وتأثيرها واداء

بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للاعبين الشباب

الباحث/ م.م اسعد نعمة عبد الله وزارة التربية - تربية القادسية

مستخلص البحث :

هدف البحث الحالب الى اعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام التمارين التطبيقية لحركات اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة اليد الشباب وكذلك التعرف على تأثير هذه المفردات في أداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث ،وتلخصت مشكلة البحث في التساؤل الذي ينص هل أن تطبيق التمارين المشابهة لحركات اللعب المختلفة من ناحية الدفاع والهجوم الفردي والجماعي لها اثر ايجابي في أداء مهارات هذين المتغيرين . وللإجابة عن هذا التساؤل هي الإجراءات التي سيقوم بها الباحث للتوصل إلى تحقيق أهداف هذا البحث .فارضا للمنهج التدريبي المقترح المستخدم في هذه التمارين التطبيقية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الاساسية المشابهة لحركات اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث .

حدد الباحث مجتمع و عينة بحثه وهم لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة القادسية مركز المحافظة للعام 2022 والبالغ عددهم 18 لاعب بأعمار من 15-18 سنة . استغرق تطبيق التجربة من 7/12 - 2 /2022/9 وجمع البيانات وتبويبها وتحليلها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث أظهرت النتائج فاعلية استراتيجية التمارين المشابهة للعب في تطوير مهارات المحددة ولكن بنسب متفاوتة وكذلك أظهرت النتائج فاعلية الطريقة التقليدية في تطوير مهارات المحددة ولكن بنسب متفاوتة وستنتج الباحث ان استراتيجية التمارين المشابهة للعب

ساهمت في تنمية السلوك التنافسي بين المتعلمين انفسهم وبين افراد المجموعتين افضل من الطريقة التقليدية . استراتيجية التمارين المشابهة للعب ساهمت في تنمية السلوك التنافسي بين المتعلمين انفسهم وبين افراد المجموعتين افضل من الطريقة التقليدية .

• الكلمات المفتاحية

(استراتيجية التمرين المشابه لحركة اللعب – كرة اليد – المدرسة التخصصية)

Abstract

The exercise strategy that resembles a movement to play and its effect on competitive behavior, motivation, and the performance of some basic

skills in handball for young players

Researcher: Asaad Neamah Abdullah

Ministry of Education - Qadisiyah Education

Asaad.neamah@yahoo.com

The main direction of the current Preparing a proposed training curriculum using applied exercises for the different play movements of the young handball players, as well as identifying the impact of these vocabulary on the performance of some basic skills in handball among the members of the research sample. In terms of individual and collective defense and attack, it has a positive effect on the performance of the skills of these two variables. In order to answer this question, the procedures that the researcher will take to reach the achievement of the objectives of this research. Assuming that the proposed training curriculum used in these applied exercises has a positive effect on the performance of some basic skills similar to the different play movements of the research sample members.

The researcher identified a community and his research sample, who are the players of the Specialized School of Handball in Al-Qadisiyah Governorate, the governorate center for the year 2022, and their number is 18 players with ages from 15-18 years. The application of the experiment took from 12/7- 2/9/2022, data collection, classification and analysis using appropriate statistical methods. The researcher concluded that the results showed the effectiveness of the strategy of exercises similar to playing in

developing specific skills, but in varying proportions. The results also showed the effectiveness of the traditional method in developing specific skills, but in varying proportions and results. The researcher showed that the strategy of exercises similar to play contributed to the development of competitive behavior between the learners themselves and the members of the two groups better than the traditional method. The strategy of exercises similar to playing contributed to the development of competitive behavior between the learners themselves and between the members of the two groups, better than the traditional method.

1- المقدمة:

وان الوصول للمستويات الرياضية العليا يتطلب إعداداً متكاملًا للنواحي البدنية والفنية والخططية والاستعدادات النفسية، وتوصلت الكثير من الدول المتقدمة في جانب الرياضة إلى تحقيق الانجازات الرياضية والفوز في البطولات اعتماداً على التطور العلمي والبحث المتواصل بحل المشكلات التدريبية وغيرها من الأمور المتعلقة بالإنجاز.

وتعد كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أصبح لها مكانة متميزة في دول العالم جميعها بوصفها أنموذجاً جيداً للألعاب الجماعية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعدادات الدائمة بالتصرف بحل مواقف اللعب في أثناء المنافسة الرياضية.

وإن تطبيق التمرينات المشابهة لحركات اللعب المختلفة في إطار منهج تدريبي مقترح في اداء بعض مهارات الهجوم والدفاع وفي الاتجاه الفردي والجماعي تعمل على خلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ والتطبيق للواجبات، وتأتي أهمية البحث من خلال الأهمية التي تلعبه المهارات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية الأكثر تطبيقاً في المنافسة الرياضية للعبة كرة اليد وإتقان هذه المهارات بالتنفيذ للواجبات الخططية الدفاعية والهجومية هي العامل الحاسم في حسم نتيجة المباريات وتحديد من هو الفائز وهو الفريق الأكثر إتقاناً للمهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد. وعليه تكمن مشكلة البحث في كيفية بناء منهج وفق استراتيجية

المشابهة للعب باستخدام بعض من التمارين التطبيقية المشابهة لحركات اللعب الثنائية والفردية من ناحية الدفاع والهجوم ويمكن صياغة مشكلة بحثنا عن طريق التساؤل الاتي:

❖ هل أن تطبيق التمارين المشابهة لحركات اللعب المختلفة من ناحية الدفاع والهجوم الفردي والجماعي لها اثر ايجابي في أداء مهارات هذين المتغيرين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل هي الإجراءات التي سيقوم بها الباحث للتوصل إلى تحقيق أهدافا هذا البحث.

2- أهداف البحث

1. اعداد منهج وفق استراتيجية المشابه للعب باستخدام التمارين التطبيقية لحركات اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة اليد الشباب .
2. التعرف على تأثير هذه المفردات في أداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

3- فرضيتا البحث :

1. للمنهج التدريبي المقترح المستخدم في هذه التمارين التطبيقية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الاساسية المشابهة لحركات اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث.
2. توجد فروق وذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في أداء بعض المهارات الاساسية المشابهة لحركات اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث .

4- مجالات البحث:

- 4-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بلعبة كرة اليد للسنة 2022 البالغ عددهم (18) لاعبا.

4-2 المجال الزمني: المدة الواقعة من تاريخ إقرار البحث بتاريخ

2022/7/12 ولغاية إنهاء متطلبات الدراسة بتاريخ 2022/9/2.

4-3 المجال المكاني: القاعة المدرسة التخصصية في مركز محافظة القادسية .

5- الغرض من الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أعدادها منهج وفق استراتيجية اللعب المشابه ومعرفة تأثير على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للشباب ومعرفة فعالية في اصال المعلومة بشكل اوضح وافضل .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، إذ أن المشكلة المزمع دراستها هي التي تحدد المنهج الملائم في البحث، والمنهج التجريبي هو " تغير متعمد ومضبوط للشرط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها " ⁽¹⁾، وبتصميم " المقارنة والمفاضلة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث " ⁽²⁾.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية) التي يتم اختيارها حراً على أساس إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " ⁽³⁾، وتمثل مجتمع

⁽¹⁾ ووجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ص1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001)، ص289.

⁽²⁾ ووجيه محبوب؛ المصدر السابق، ص289.

⁽³⁾ ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1989)، ص116.

البحث بلاعبي الشباب بالمدرسة التخصصية بأعمار 15-18 سنة البالغ عددهم (18) لاعباً، بعد أن تم استبعاد (3) لاعبين تم إشراكهم في التجربة الاستطلاعية.

الجدول (1)مجتمع البحث والعينة التجريبية

المديرية	قسم النشاط الرياضي	عدد الافراد
الشباب والرياضة	المدرسة التخصصية كرة اليد	18
	المجموعة التجريبية	9
	المجموعة الضابطة	9

من اجل تحقيق التجانس لأفراد العينة عمد الباحث الى اجراء بعض القياسات الخاصة لمتغيرات (العمر - الطول - الوزن) لجميع افراد العينة قبل تقسيمهم الى مجموعتين ومن اجل التعرف اذا كانت هناك فوارق بين افراد العينة وكما موضح في الجدول رقم(2)

جدول(2)الوسط الحسابي ومعامل الالتواء

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء(*)
1	العمر	سنة	16.92	2.484	0.461
2	الوزن	كغ	62.34	1.654	0.153
3	الطول	سم	168.43	2.419	0.821

(*)معامل الالتواء يؤشر على تجانس عينة البحث كلما كانت قيمته (1)¹

2-3 تصميم البحث:

منهجية البحث هي " الخطوات العلمية الفكرية التي يتبناها الباحث لحل مشكلة معينة وأن يتلائم منهج البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها. لذلك استخدم

¹- مروان عبد المجيد؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طريقة التحليل العاملي. ط1: عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، (2001)، ص105

البحث الحالي منهج التجريبية بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة ، لأنّ هذا المنهج يتناسب مع عنوان البحث الحالي اذا يعد منهج البحث التجريبي بوصف الظاهرة النفسية كما هي في أرض الواقع وصفا دقيقا، ويعبر عنها بسلوب كيفي وكمي، إذ إن الأسلوب الكيفي يصف الظاهرة النفسية ويوضح خصائصها، أما الأسلوب الكمي يُعطي رقما يوضح من خلاله حجم أو مقدار هذه الظاهرة، وارتباطها مع الظواهر النفسية الأخرى .

2-4 المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير فعالية استراتيجية تمارين المشابه لحركة اللعب في في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد موضوعه بحثه.

2-4 الاختبارات المستخدمة :

2-4-1 تحديد استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري:

تم تحديد مفردات استمارة الاستبيان حول إمكانية استخدام هذه الاستمارة في تقييم أداء اللاعبين وهم في الوحدة التدريبية في كرة اليد، وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة

من الخبراء (*)، وبعد تفريع الاستمارات ظهر أنها صالحة للتقييم، إذ تم الأخذ بالنسبة التي اتفق عليها الخبراء وهي (75%) فما فوق، وتم إهمال ما هو أدنى من

(*)الخبراء والمختصون وهم:

- 1- أ.م.د. حيدر كاظم عيسى –الكلية التربوية /القادسية .
- 2- م.د. سلام هاشم النذري- مديرية التربية /القادسية.
- 3- م.د. وسام ياسين – الكلية التربوية /جامعة القادسية.
- 4- م.د. هاني المسعودي- مديرية التربية /القادسية.
- 4- م.د. ناظم تركي – الكلية التربوية/القادسية .
- 5- م.د. فرات جبار – كلية التربية /القادسية .

ذلك " إذ أن على الباحث الحصول على نسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء " (1).

أولاً/اختبار المناولة والاستلام (2):

- اسم الاختبار: المناولة والاستلام.
- هدف الاختبار: قياس مهارة المناولة والاستلام.
- وصف الأداء: رمي الكرة على الحائط واستلامها لمدة (30) ثانية.
- وحدة القياس: مرة على الثانية

ثانياً/اختبار الطبطبة (3):

- اسم الاختبار: مهارة الطبطبة.
- هدف الاختبار: قياس مهارة الطبطبة.
- وصف الأداء: طبطبة الكرة بشكل متعرج (30) متراً.
- وحدة القياس: مرة على الثانية.

ثالثاً/اختبار التصويب (4):

- اسم الاختبار: مهارة التصويب.
- هدف الاختبار: قياس مستوى مهارة التصويب.
- وصف الأداء: التصويب على المرمى من مسافة (9) متر.
- وحدة القياس: درجات.

3-5- مؤشرات صدق الاختبارات المستخدمة :

- (¹) مليون. س (وآخرون): تقييم تعليم الطالب التجمعي والتعلمي. (ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون): (القاهرة، دار مكروهيل ، 1983، ص121.
- (²) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد: (الموصل، مديرية دار الجبل للطباعة، 1998. ص368
- (³) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ المصدر السابق، ص360
- (⁴) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ المصدر السابق، ص366

قام الباحث من إعطاء تعريف إجرائي لكل اختبار مع تحديد اليات قياسه وعرضه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب بكرة اليد وكذلك الاطلاع على المصادر ذات العلاقة لكي يصبح معنى مجالات وهذه إجراءات يقتضيه استخراج الاسس العلمية الاختبارات المستخدمة اذا حصلت جميعها على نسبة موافقة 100% من مجموع اراء المحكمين وبهذا تم اعتمادها في هذه الدراسة .

2-6- مؤشرات ثبات الاختبارات المستخدمة :-

يعد الثبات من المقومات الاساسية للاختبار وهو من اهم صفات الاختبار الجيد.

ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث على الطرق الآتية :

1- طريقة اعادة الاختبار :

الثبات هو " الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً إذا ما حصلنا منه على النتائج نفسها على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها " ⁽¹⁾ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث عدت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين بتاريخ 2022/6/19، وتم إعادة الاختبار بعد (5) أيام، وحسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين، وأظهرت أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات معظمها ، وكما موضح في الجدول (3).

2 -معادلة الفا كرونباخ :-

لقد أشار كل من ثورندايك وهيغن (1989) إلى أن استخراج الثبات بهذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل فقرة من فقرات الاختبار . وتعتمد على حساب الارتباطات بين درجات المفحوصين على الاختبارات المحدد

(¹) مروان عبد المجيد؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طريقة التحليل العاملي. ط1: عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، (2001)، ص89.

ويزودنا معامل الفا كرونباخ بتقدير جيد لثبات في اغلب المواقف وكما مبين في جدول (2) .

جدول (3)

يبين قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس ومجالاته

ت	الاختبارات	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح	إعادة الاختبار
1	اختبار مهارة المناولة والاستلام	0.910	0.932	0.850
	اختبار مهارة الطبطبة	0.903	0.928	0.864
2	اختبار اختبار التصويب	0.846	0.903	0.868

2-7- التجربة الرئيسة :

قام الباحث بعد الحصول على الاختبارات بأجراء تجربة رئيسة في يوم الثلاثاء (2022/7/12) ولغاية يوم الخميس 2022/9/2 على عينة البحث البالغ عددهم 18 لاعب من لاعبي الشباب للمدرسة التخصصية مركز محافظ القادسية في تربية الديوانية لعام 2022 . اذا تم قبلها تطبيق الاختبارات القبلي بمساعدة الكادر المساعد يوم 2022/7/10 وبعد تم تطبيق استراتيجيات التمرينات المشابه للعب بواقع 9 وحدات تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل مهارة من مهارات اللعب بضمن الوحدة هو 90 دقيقة مقسمة الى 10 قسم الاحماء العام والخاص و70 رئيسي مقسمة الى ثلاث اقسام كل قسم 20 دقيقة ماعدى القسم الاخير من الجزء الرئيسي يتكون من 30 دقيقة وهو لعب فريقين اما القسم الختامي فهو يتكون من 10 دقائق وكما مبين في الملحق (1) وبعد جمع الاستثمارات وتفرغها وتبويب نتائجها فرض اجراء التحليل الاحصائي لها .

الباب الثالث :

3- عرض النتائج وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1- الفرضية الاولى التي تنص على " للمنهج التدريبي المقترح المستخدم في هذه التمارين التطبيقية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الاساسية المشابهة لحركات اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث " . وللاجابة على هذه الفرضية اتبع الباحث الخطوات الاتية :

1- عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

جدول (4) متوسط الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	حجم العينة	س ف	ح ف	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
1	مهارة المناولة والاستلام	9	3.32ثا	3.77	3.64	2.4	دال معنويا
2	مهارة لطبطبة		2.98ثا	2.52	2.784		دال معنويا
3	مهارة التصويب		5.34	3.33	4.234		دال معنويا

يبين من الجدول (4) الذي يحتوي قيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة حيث أظهرت قيمة (T) المحتسبة لاختبار مهارة المناولة والاستلام (3.64). وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.4) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . • اما بالنسبة لاختبار مهارة الطبطبة فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة والبالغة (2.784) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ايضا. اما بالنسبة لاختبار مهارة التصويب فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.234) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة

حريه (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ايضا.

2- عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (5) متوسط الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	حجم العينة	س ف	ح ف	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
1	مهارة المناولة والاستلام	9	4.21	4.26	4.754	2.4	دال معنويا
2	مهارة لطبقة		5.23	2.52	3.741		دال معنويا
3	مهارة التصويب		7.23	2.78	3.454		دال معنويا

يبين من الجدول (5) الذي يحتوي قيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي حيث أظهرت قيمة (T) المحتسبة لاختبار مهارة المناولة والاستلام (4.754). وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.4) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . اما بالنسبة لاختبار مهارة الطبقة فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة والبالغة (3.741) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ايضا. اما بالنسبة لاختبار مهارة التصويب فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة والبالغة (3.434) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ايضا.

3-2- والاجابة على هذه الفرضية التي تنص " توجد فروق وذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي ولصالح الاختبار المجموعة

التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية المشابهة لحركات اللعب المختلفة لدى أفراد عينة البحث : .اتباع الباحث الخطوات التالية :

جدول(6)الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث وقيمة (T)المحتسبة والجدولية

الدالة	قيمة (T)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجة الإحصائية
	الجدولية	المحتسبة	+ع	-س	+ع	-س	الاختبارات
دال معنويا	2.09	4.264	4.593	16.34	2.534	43.12	مهارة المناولة والاستلام
دال معنويا		5.713	3.095	19.45	3.743	14.95	مهارة الطبطة
دال معنويا		5.894	3.984	6.904	4.57	9.743	مهارة التصويب

• عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05)

يبين الجدول (6) كُلاً من الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة لكل من الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذا أظهرت قيمة (T) المحتسبة لاختبار مهارة المناولة (4.264) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . اما بالنسبة لقيمة (T) المحتسبة لاختبار مهارة الطبطة فقد كانت (5.713) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . اما بالنسبة لقيمة (T) المحتسبة لاختبار مهارة التصويب فقد كانت (5.894) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4- تحليل ومناقشة النتائج:

يبين جدول (4 و 5) ان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية كانت ذات دلالة معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) في تعلم مهارات (المناولة والاستلام والطبقة و التصويب) ويعزو الباحث سبب تعلم المجموعة التجريبية التي تتبع الاستراتيجية للعب المشابه لحركة اللعب يؤدي الى تعليم هذه المهارات وان نتائج الاختبارات المهارية لهذه المجموعة التي تدل وجود فروق معنوية تحت مستوى (0.05) ولكن بصورة اكبر من المجموعة الضابطة في المهارات ذاتها .

ويرى الباحث بأن استخدام الأساليب المتنوعة يقلل من الجهد المبذول في التعلم يؤدي لقيام المعلم بمهام أخرى ويجعل عملية التعلم ممتعة ومشوقة ويقلل في الوقت نفسه من تمسك المعلم بأفكاره التقليدية وتوجهه الى أساليب أكثر ديمقراطية في اتخاذ القرارات والتي تساعد في تقديم كل أشكال العون الفني و في تخطي الصعوبات التي تواجه التلاميذ ويصبحون ايجابيون أكثر في التعلم .

ويبين الجدول (6) نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمهارة (المناولة والاستلام والطبقة و التصويب) لعينة البحث اذا بينت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث تفوق اللاعبين الذي تدربوا بأسلوب استراتيجية المشابه لحركة اللعب بأن يساعد في الاعتماد الاداء المهارى المنافس على " انه كلما كان مستوى فاعلية البرنامج أعلى كان الإنجاز في الأداء جيداً وزاد من احتمال دافعية اللاعبين على بذل جهود أكبر إلى أن ينجحوا في المهمة " ¹ ، كما تشير نتائج تيسلر وشفارتز (Tessler & Schwartz) " إلى أن اللاعبين ذوي فاعلية العالية (التي اكتسبوها من التدريب) ينظرون إلى كونهم

¹ - Bandura. A, Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1977, p 15.

قادرين على مواجهة الصعوبات في الحياة بأنفسهم دون الحاجة إلى الاعتماد على مساعدة الآخرين وان دافعتهم إلى التحصيل أقوى مقارنة بذوي فاعلية الذات الواطئة " ¹ ..

كما إن تعلم المهارة بشكل جيد ومكان المنافسة ودور الحكام فيها من الأمور التي ترفع من المستوى الانفعالي للاعب ، فالحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب تجعله أكثر ميلاً إلى التفكير الإيجابي فهو يتذكر المهام والأحداث التي نجح فيها وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث السلبية والفاشلة التي مر بها وبالتالي ستؤثر على أدائه التنافسي ، ويؤكد (جولمان ، 1995) " إن من تسيطر عليه انفعالاته السلبية يعزو فشله إلى صفات دائمة فيه يعجز عن تغييرها مما يسبب له الإحباط للنجاح في المهام المستقبلية " ² .

3- 5 استنتاجات والتوصيات :

3-5-1 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج فاعلية استراتيجية التمارين المشابهة للعب في تطوير مهارات المحددة ولكن بنسب متفاوتة
- 2- أظهرت النتائج فاعلية الطريقة التقليدية في تطوير مهارات المحددة ولكن بنسب متفاوتة
- 3- استراتيجية التمارين المشابهة للعب ساهمت في تنمية السلوك التنافسي بين المتعلمين انفسهم وبين افراد المجموعتين افضل من الطريقة التقليدية .

¹- Tessler. R. C & Schwartz. S, H, Help seeking self-efficacy and achievement motivation: An Attributional a analysis, Journal of personality and social psychology, vol. 12, 1972, p326 .

1 - دانييل جولمان ، الذكاء العاطفي ترجمة ليلى الحيايلى 2000 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، مكتبة الوطن ، 1995 ، ص 130 .

4- استراتيجيات التمارين المشابهة للعب ساهمت في تنمية السلوك التنافسي بين المتعلمين انفسهم وبين افراد المجموعتين افضل من الطريقة التقليدية .

3-5-2 التوصيات:

- 1- استخدام استراتيجيات التمارين المشابهة للعب في تعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد
- 2- ضرورة استخدام استراتيجيات مغايرة عن الطريقة التقليدية في دروس التربية الرياضية لكافة المراحل الدراسية .
- 3- يوصي الباحث بأجراء محاولة لاستخدام استراتيجيات التمارين المشابهة للعب في تعليم فعاليات رياضية اخرى .

المصادر :

1. دانييل جولمان ، الذكاء العاطفي ترجمة ليلى الحيايلى 2000 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، مكتبة الوطن ، 1995.
2. ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1989.
3. ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ كرة اليد، الموصل، مديرية دار الجبل للطباعة، 1998.
4. محمد حسن علاوي :المقاييس النفسية في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
5. مروان عبد المجيد؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طريقة التحليل العاملي. ط1: عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، (2001).
6. مليون. س (وآخرون): تقييم تعليم الطالب التجمعي والتعليمي. (ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون): ، القاهرة، دار مكروهيل ، 1983.

7. مهند عبد الحسن الخزاعي ، بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص 36 .
8. وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، (2001) .
- 8- وفاء تركي الغريزي (2005) : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد ، 2005 .
- 9 Bandura. A, Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1977, p 15.
- 10 Tessler. R. C & Schwartz. S, H, Help seeking self-efficacy and achievement motivation: An Attributional a analysis, Journal of personality and social psychology, vol. 12, 1972, p326 .

ملحق (1)

الوقت	التمارين	شرح التمرين	زمن التمرين	شدة	الزمن الكلي
القسم التمهيدي 10 د	تمارين متنوعة	هرولة +تمطية الذراعين +تمارين للرسغ+تمارين للجذع	5 دقيقة	متوسطة 60- 80%	10 دقيقة
القسم الرئيسي 70 د	التمرين 1	يقوم اللاعب بتعلم مهارة المناولة والتدريب عليها بالاعتماد على تمارين استراتيجية (التطابق) المشابه للعب	10 (راحة 5 دقيقة)	1 مجموعات 70%	15 دقيقة
	التمرين 2	يقوم اللاعب بتعلم المناولة والتدريب عليها بالاعتماد على تمارين استراتيجية (التطابق) المشابه للعب	10 (راحة 5 دقيقة)	1 مجموعات 80%	15 دقيقة
	التمرين 3	يقوم اللاعب بتعلم المناولة من الحركة والتدريب عليها بالاعتماد على تمارين استراتيجية (التطابق) المشابه للعب	8 دقيقة (راحة 2ثانية)	3 مجموعات 100%	10 دقيقة
	التمرين 4	لعبة مصغرة بين اعضاء الفريق بجهة واحدة من الملعب	8 دقيقة (راحة 2ثانية)	3 مجموعات 80%	30 دقيقة
	تمرينات حر	تدريبات فردية حرة	وقت مفتوح محدد 10د	شدة 70- 60%	5 دقيقة