

عنوان البحث

اثر التدريس باستخدام التمرينات البنائية في تطوير
بعض المهارات الاساسية بكرة اليد
بحث تجريبي
على عينة من طالبات الصف الاول المتوسط
مقدم من قبل
د. اقبال عبد الحسين نعمة
٢٠٠٩

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريس باستخدام التمارين البنائية في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة اليد ، اذ تعد هذه التمارين الركيزة الاساسية لتطوير المهارات الرياضية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث تالفت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات الصف الاول المتوسط ثم تقسمها الى مجموعتين الاولى تجريبية وبواقع (٢٥) طالبة استخدم معها البرنامج من قبل الباحثة والثانية المجموعة الضابطة وبواقع (٢٥) طالبة استخدم معها البرنامج التقليدي وبعد استخدام الاختبارات الخاصة بكرة اليد توصلت الباحثة الى ان التمرينات البنائية لها تأثير ايجابي في تطوير بعضكرة اليد وعليه فقد اوصت المهارات الاساسية ب الباحثة بضرورة استخدام التمارين البنائية في تدريس امهارات الرياضة المخالفة انطلاقا" من مبدأ تنويع التمارين وتجديدها

The Effect of Teaching Building Exercises in Developing Some Basic Skills of Handball

Instructor Dr. Iqbal Abd Al-Hassien Nema

College of Physical Education for Women/ University of Baghdad

Abstract

The aim of the study is introducing the effect of teaching building exercises for developing some basic skills of handball. These exercises intend to be pile for developing of basic physical skills.

To fulfill the aim of the study an experiment has been designed. The sample of the study is (50) students from first year intermediate stage for

girls. The sample is divided into two groups. The experimental group includes (25) girls students which have been taught by the proposed programme. While the control group includes (25) girls students, they have been taught by the traditional programme.

After using the handball tests, it has been found that the building exercises have positive effect for developing some basic skills of handball. It has been recommended to use building exercises in teaching different physical skills for renew and variety of objectives.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان الوصول الى الاداء الجيد للمهارات الاساسية يتطلب من القائمين على العملية التعليمية اختيار الالعاب والتمارين والفعاليات الحركية التي لها تاثير مباشر وفعال على تلك العملية وقد اضاف التقدم العلمي الكثير من الوسائل والاساليب والطرائق التي من شأنها النهوض بعملية التعليم واعداد الطلبة والارتقاء بقدراتهم سواء كانت البدنية منها او المهارية او الذهنية البنائية .

وتعد التمارين البنائية واحدة من التمارين الرياضية التي اخذت اهتماما واسعا لدى المعنيين بشؤون التدريس والتدريب باعتباره من الوسائل المستخدمة للمساعدة في اعداد الطلبة بدنيا ومهاريا ، ولكونه يتمتع بالتنوع والتعدد ولا سيما اذا ما تم اختيار هذه التمارين بعناية ووفق الاسس العلمية وبشكل مبرمج ومنظم .

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية الغزيرة بمهاراتها الفردية والجماعية ، وهي تعتمد على المهارات الاساسية كاساس متين للتقدم بمستوى الاداء وتحتاج الى تمرين وتدريب للوصول الى المستوى الجيد ، ونظرا لان دروس التربية الرياضية من المجالات الهامة التي تسهم في ابراز هذه المهارات والقدرات ، فان اهمية البحث تكمن في استثمار هذه الدروس بالشكل الامثل وتهينة الاجواء الكفيلة للوصول الى الاداء الجيد للمهارات الرياضية للمساهمة في خلق قاعدة رياضية نسوية ، انطلاقا من مبدأ الاستفادة القصوى من الامكانيات وتوجيهها وفق اسس علمية هادفة ، وايضا من منطلق الاهتمام بالوسائل الحديثة في تعلم وتطور مهارات كرة اليد ،

١-٢ مشكلة البحث

تعد عملية اختيار التمارين الرياضية وتنظيمها من الامور الهامة في الوصول الى المستوى المهاري الجيد ، والتمارين البنائية من هذه التمارين التي توفر مواقف تعليمية متنوعة توفر الفرصة لبناء

المهارات الرياضية على اختلاف اتواعها ومنها مهارات كرة اليد بشكل صحيح مدروس .
ونظرا لقلّة البحوث والدراسات التي تناولت التدريس باستخدام التمارين البنائية في المراحل
الدراسية المختلفة ومنها مرحلة الدراسة المتوسطة ومحاولة من الباحثة البحث عن كل ما من شأنه
تطوير المهارات الرياضية لطالبات الصف الاول المتوسط وذلك من اجل استثمار هذه المهارات
لاقصى حد ممكن في وضع الاساس المتين للنجاح والتقدم في اللعبة ، وكذلك السعي لفتح منافذ
جديدة وواسعة للتعلم والتطور

١-٣ هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على :

- اثر التدريس باستخدام التمارين البنائية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطالبات
الصف الاول المتوسط

- الفروقات بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير بعض مهارات كرة اليد

١-٤ فروض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للمجموعتين
الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير
بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الاول المتوسط) في متوسطة
ذات السلاسل للبنات / المديرية العامة لتربية الرياضة الاولى / بغداد وبواقع (٥٠) طالبة للعام
الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠٠٨/١٠/٧ ولغاية ٢٠٠٩/١/٧

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة والملعب الخارجي في المدرسة اعلاه

١-٦ تحديد المصطلحات

التمارين البنائية :

مجموعة من التمرينات المختارة على اساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والمهارية والفسولوجية وذلك لضمان نجاحه في اتقان مهارات الالعاب والرياضيات المختلفة بالإضافة الى نجاحه في القيام باعباء ومطالب حياته اليومية (١)

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التمارين البنائية

اتفقت العديد من الدراسات على اهمية التمرينات الرياضية كاساس لاداء واتقان المهارات الرياضية المختلفة وكذلك على ضرورة تنوعها وتعددتها وذلك لما لها من فاعلية وايجابية في الوصول الى الاداء الجيد والارتقاء بالعملية التعليمية .

والتمرينات البنائية واحدة من هذه التمرينات التي تلعب دورا بارزا وموثرا في المساعدة بتعلم وتنمية المهارات الرياضية فهي تتميز بالتنوع اذ يمكن ادائها بشكل حر او باستخدام المجموعات والتمارين البنائية واحدة من اكثر التمارين الرياضية ابداعا ، اذ تؤكد على الدور النشط والفعال للطالبة سواء كان التمرين البنائي فرديا او زوجيا او جماعيا ، كما ان هذه التمارين تعمل على تنمية الثقة لديها في قدرتها فهي تمارين تساهم في تكوين خزين لبناء ركيزة معرفية ومهارية تساعد الطالبة في الاداء .

٢-١-٢ مبادئ تدريس التمارين البنائية (٢)

١- تحديد الاهداف

تم تحديد اهداف التدريس باستخدام التمارين البنائية في كيفية اداء الطالبات للمهارات الاساسية بكرة اليد وهي (المناولة ، الطبطبة ، التصويب) بحيث تتمكن بعد انتهاء البرنامج من اداء المهارات الاساسية بكرة اليد بافضل صورة ممكنة وكذلك تم تحديد الادوات التي تسهم في مساعدة الطالبة على الاداء

٢- تحليل المحتوى

تم تحليل المحتوى المهاري للمهارات الاساسية بكرة اليد وذلك اعتمادا على مقررات منهاج الصف الاول المتوسط والمعد من قبل وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الرياضية .

٣- تحديد الامكانات

^١ عادل علي حسين ، نفيسة محمد ابو زيد : الاعداد البدني والمهارات الاساسية للمرحلة الثانوية ، ط١، البحرين ، وزارة التعليم العالي ، ادارة المناهج ، ١٩٩٣ ، ص ٣٨

^٢ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط١ ، الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ص ٨ - ١٠

قامت الباحثة بدراسة الامكانيات المتاحة بالمدرسة التي سوف يطبق بها البحث من حيث توفر الادوات اللازمة لاجراء البحث وتهيئة كافة الامور قبل تطبيق البرنامج

٤ - تقويم برنامج التمرينات البنائية

تم اختيار الاختبارات المهارية والتي تقيس مستوى الطالبات في مهارات كرة اليد قيد البحث

٢-١-٣ المهارات الاساسية بكرة اليد

كرة اليد من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الاساسية وتعددتها فهي تتضمن استجابات حركية متنوعة فضلا ان انها من الالعاب التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية وعقلية تسهم في تحقيق الفاعلية الادائية وتحت مختلف الظروف^(١)

ومن المهارات الاساسية التي تناولها البحث بالدراسة : (٢)

١ - المناولة

وتعني اىصال الكرة للزميل بدقة وهي على انواع مثل : المناولة المرتدة - المناولة من فوق الراس

- المناولة من مستوى الكتف الخ

٢ - الطبطبة

وتستخدم الطبطبة في اكتساب مسافة داخل الملعب من دون خرق قاعدة الثلاث ثوان او الثلاث خطوات وهي على نوعان (الطبطبة مرة واحدة - الطبطبة باستمرار)

٣ - التصويب

ان الهدف الاساس من لعبة كرة اليد هو اصابة الهدف وتسجيل اكبر عدد من الاهداف للفوز بالمباراة وهي على انواع (التصويب من فوق مستوى الكتف - التصويب من القفز اماما - التصويب من السقوط الخ)

٣- منهج البحث واجراءاته

٣-١ منهج البحث

استعانت الباحثة بالمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان باختبار قبلي وبعدي لكونه من انسب المناهج لتحقيق اهداف البحث

^١ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧ ، ص ٨٥
^٢ ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيايى : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ،

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الاول المتوسط في متوسطة ذات السلاسل للبنات التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الاولى وبواقع (٥٠) طالبة ، قسمت العينة الى مجموعتين ، الاولى تجريبية وقوامها (٢٥) طالبة ، اتبع معها التدريس باستخدام التمارين البنائية والآخرى ضابطة وقوامها (٢٥) طالبة ، اتبع معها البرنامج التقليدي المعد من قبل وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الرياضية .

قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد العينة في ضوء المتغيرات التالية (العمر ، الطول ، الوزن) وكما موضح في جدول (١)

جدول (١)

بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر –

الطول – الوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٢،٦٢	٢،٤٥	١٢	٠،٥٥
٢	الطول	سم	١٥٤،٧	١،٦٢	١٥٤	١،٢٩
٣	الوزن	كغم	٤٨،١٥	١،٧٧	٤٨	٠،٢٥

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء يتراوح ما بين (٣±) وهذا يدل على تجانس افراد العينة ، كما قامت الباحثة باجراء معاملات التكافؤ في المتغيرات التالية (الطبطة ، المناولة ، التصويب) اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين وذلك عن طريق استخدام القرعة وكما موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات (الطبطة –

المناولة – التصويب) لافراد العينة

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الطبطة	١٦،٥١	٠،٧٣	١٦،٥٠	٠،٧٠	١،٨١		غير معنوي

غير معنوي		١,٦٧	١,٤	٨,٧	١,٢	٨,٨	المناقلة	٢
غير معنوي		١,٩	١,١٨	٧,٨	١,٥٦	٧,٩	التصويب	٣

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي البحث في المتغيرات اعلاه مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات .

٣-٣ وسائل البحث وادواته

- المقابلات الشخصية
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات
- برنامج التمرينات البنائية
- كرات يد عدد (٨)
- عصي خشبية عدد (٢٥)
- شريط قياس
- ساعات توقيت عدد (٤)
- شواخص خشبية وبلاستيكية عدد (٨)
- كرات مختلفة الالوان والاحجام عدد (٢٥)
- حبال مختلفة الاطوال عدد (٢٥)
- ٣-٣-١ اختبارات البحث

للقوف على مستوى الاداء المهاري لعينة البحث في كرة اليد وفي ضوء الدراسات والبحوث وارااء الخبراء والمختصين تم اختيار بعض اختبارات كرة اليد والتي تمثلت في:

- ١ - اختبار تمرير الكرة على الحائط لمدة ٣٠ ثا^(١)
- ٢ - اختبار المحاور (الطبطية) المستمرة في اتجاه متعرج مسافة (٣٠ م) (١٥ م ذهاب و١٥ م اياب)^(٢)
- ٣ - اختبار دقة التصويب بكرة اليد لمدة (٣٠) ثا^(١)

^١ ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٣٦٠-٣٦٢

^٢ ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم غزال ، المصدر السابق ، ص ٣٦٣

٣-٣-٢ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية في يوم ٢٠٠٨/١٠/٧ على عينة مولفة من (٥) طالبات من خارج التجربة الرئيسية لاجل الوقوف على مجمل الامور التي تتعلق بكيفية اجراء الاختبارات ووضوح الاختبارات وفهمها وتطبيقها من قبل الطالبات

٣-٤ اجراءات البحث

٣-٤-١ الاختبارات القبلية

تم البدء باجراء الاختبارات القبلية يومي ٨ - ٩ / ١٠ / ٢٠٠٨ في القاعة الداخلية للمدرسة

٣-٤-٢ تطبيق برنامج التمارين البنائية

بعد ان اطلعت على العديد من المصادر والمراجع فامت باعداد برنامج للتمارين البنائية وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (ملحق ١) والذين اقرؤا صلاحيته وملابته لمستوى عينة البحث ، وتم البدء بالبرنامج في يوم ٢٠٠٨/١٠/١٢ واستمر على مدى الفصل الدراسي الاول وبواقع (٦) وحدات تعليمية تتالف كل وحدة من (٤) دروس وبواقع درسين اسبوعيا ، اي ان الوحدة التعليمية الاولى استغرقت الاسبوع الاول والثاني والوحدة التعليمية الثانية استغرقت الاسبوع الثالث والرابع وهكذا لبقية الوحدات ، مدة كل درس (٤٥ دقيقة) ، اشتملت الوحدات على تمارين بنائية والاعاب رياضية تعمل على تطوير مهارات (الطبطة - المناولة - التصويب) على التوالي ، وتم تطبيق التمارين البدنية من خلال قسمي الدرس التحضيري والرئيسي ومن قبل مدرسة المادة في المدرسة اما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التقليدي المعروف من قبل وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الرياضية .

لقد اعتمدت الباحثة على مبدأ التدرج في اعطاء المهارات للوحدات كافة كما تم تبديل وتنويع التمارين والاعاب من درس لآخر لتجنب السام والملل الذي قد تشعر به الطالبة عند تكرار التمارين والاعاب التي لم تطبق بدقة في المرة الاولى حيث تم اعادتها وتكرارها ، كما تم اعطاء الطالبات فكرة عن بعض فقرات القانون الخاص بلعبة كرة اليد ، كما اعتمدت الباحثة على مبدأ تحفيز الطالبات وتشجيعهن على التعلم والاداء الافضل .

٣-٤-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الكيفية التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية في يومي ٦ - ٧ /

٢٠٠٩ / ١

٣-٥ الوسائل الاحصائية^(١)

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- الاختبار الثاني للعينات المتناظرة

- لاختبار الثاني للعينات الغير المتناظرة

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية بكرة اليد للمجموعة التجريبية

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات

المهارية بكرة اليد القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الطبطبة	١٦,٥١	٠,٧٣	١٣,٧٠	٢,٤	٣,٠٤	٢,٠٨	معنوي
٢	المناولة	٨,٨	١,٢	١٢,٦٧	١,٧١	٣,٥٠		معنوي
٣	التصويب	٧,٩	١,٥٦	١٠,٩٨	١,٤٠	٢,٨٦		معنوي

يتضح من جدول(٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية بكرة اليد، وهذا يشير الى مدى الاسهام الفعال لبرنامج التمارين البنائية الذي اعدته الباحثة لدرس التربية الرياضية لطالبات الصف الاول المتوسط في تطوير بعض مهارات كرة اليد، اذا ان التقدم في هذه المهارات جاء نتيجة حتمية للتخطيط السليم لاعداد الطالبات مهاريا ومحاولة الوصول الى افضل مستوى في تعلم المهارات ، وبهذا تتفق الباحثة مع ما اشارت اليه (ابوعلام) من ان من العناصر الضرورية لتعلم المهارات الحركية هو الاعتماد على التمرين والتدريب لتحقيق الاستجابة الملائمة للموقف^(٢).

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية بكرة اليد للمجموعة الضابطة

^١ وديع ياسين و حسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (بغداد ، دار الكتب ، 1999) ص ٢١٤

^٢ رجاء محمود ابو علام : علم النفس التربوي ، ط٤، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦ ، ص ٢٩١

جدول (٤)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات
المهارية بكرة اليد القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الطبطة	١٦،٥٠	٠،٧٠	١٥،٤٤	١،٩٨	٠،٦٢	٢،٠٨	غير معنوي
٢	المنولة	٨،٧	١،٤	٩،١٤	١،٢٨	١،٢٥		غير معنوي
٣	التصويب	٧،٨	١،١٨	٨،٦٣	٢،٥٤	٠،٤٨		غير معنوي

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في الاختبارات المهارية بكرة اليد، على الرغم من بعض التحسن الذي يمكن ملاحظته من
خلال الاوساط الحسابية ، مما يؤكد على اننا بحاجة ماسة الى التنوع والتجديد في تعلم المهارات
الرياضية والابتعاد عن النمطية والجمود مما يتطلب من مدرسي التربية الرياضية البحث عن كل ما
من شأنه الارتقاء بقدرات الطالبات والاستفادة من البحوث والدراسات في هذا المجال للنهوض
بدرس التربية الرياضية في مدارسنا .

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية بكرة اليد للمجموعة الضابطة

جدول (٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات
المهارية بكرة اليد البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الطبطة	١٣،٧٠	٢،٤	١٥،٤٤	١،٩٨	٤،٦٥	٢،٠٢	معنوي
٢	المنولة	١٢،٦٧	١،٧٢	٩،١٤	١،٢٦	٣،٧٢		معنوي

٣	التصويب	١٠،٩٨	١،٤٠	٨،٦٣	٢،٥٤	٢،٩١	معنوي
---	---------	-------	------	------	------	------	-------

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المهارية بكرة اليد البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد التأثير الايجابي والمساهمة الفعالة لبرنامج التمرينات البنائية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وبهذا تتفق الباحثة مع ما اشار اليه (عبد الفتاح ١٩٩٥) من ان التخطيط المدروس الذي يبنى عليه البرنامج التعليمي يؤدي حتما الى التعلم لان الهدف الاساسي من البرنامج هو تعلم واكتساب المهارات الرياضية واقتانها^(١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١- وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

٢- عدم وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، مما يدل على ان ان برامجنا الحالية بحاجة الى تفعيل الجدي من قبل مدرسي التربية الرياضية وتنويعها لرفع مستوى الطالبات في لعبة كرة اليد .

٣- وجود فروق دالة احصائية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد ان التدريس باستخدام التمارين البنائية ذو تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

٢-٥ التوصيات

من خلال ما تقدم من تفاصيل البحث توصي الباحثة بماياتي:

- ١- اعتماد برنامج التمارين البنائية لتدريس مهارات كرة اليد في المدارس المتوسطة باعتبار ان هذه المرحلة العمرية هي مرحلة تفتح القدرات وبناء المهارات الرياضية للاعب الجماعية .
- ٢- ضرورة تميز أنشطة درس التربية الرياضية بالتنوع والمرونة الكافية والابتعاد عن الروتين والجمود والنمطية .
- ٣- ضرورة توفير كافة مستلزمات الخاصة بممارسة لعبة كرة اليد في مدارسنا .
- ٤- ضرورة الانتفاع من نتائج البحوث والدراسات في رفع المستوى الرياضي للطالبات والمساهمة في بناء قاعدة رياضية نسوية .

^١ محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص

المصــــادر

- ý رجاء محمود ابو علام : علم النفس التربوي ، طء ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦
- ý زيد الهويدي : مهارات التدريس الفعال ، ط١ ، دولة الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي ، ٢٠٠٢
- ý ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيايى : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١
- ý عادل علي حسين ، نفيسة محمد ابو زيد : الاعداد البدني والمهارات الاساسية للمرحلة الثانوية ، ط١ ، البحرين ، ١٩٩٣
- ý قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط١ ، الاردن ، ١٩٩٨
- ý محمود عبد الفتاح : سيكولوجيه التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- ý ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧
- ý وديع ياسين و حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب ، 1999

ملحق (١)

يوضح الاسماء والالقب العلمية والاختصاص فضلا عن اماكن عمل الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع ارائهم حول برنامج التمارين البنائية

الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
وداد كاظم	أ . م . د	البايوميكانيك/كرة اليد	كلية التربية الرياضية للبنات
اسراء فؤاد	أ . م . د	علم التدريب/ الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية للبنات
هدى عبد السمع	م	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية للبنات
انتصار جمعة	م . م	علم التدريب/ كرة اليد	كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق (٢)

يوضح التمارين البنائية لطالبات الصف الاول

- ١- (الوقوف) الجري اماما وعند الاشارة الوثب عاليا (١٠ وثبات)
- ٢- (الوقوف) الوثب اماما بالقدمين معا (١٠ وثبات) ثم الوثب خلفا بالقدمين معا (١٠ وثبات)
- ٣- (الوقوف نصفاً – تخصر) تبادل الحجل اماما (١٠ وثبات) على كل رجل
- ٤- (انبطاح مائل – مقلوب) الزحف على اليدين والقدمين اماما | (١٠ مرات) ثم الزحف على اليدين والقدمين خلفا (١٠ مرات)

- ٥- (الوقوف) قذف الرجلين اماما ولمس المشطين باليدين (١٠ وثبات)
- ٦- (الوقوف) تمرير الكرة من الجانب ولقف كرة الزميل من الجانب الاخر (المسافة بين طالبة واخرى ١م- عدد الكرات اقل بواحدة عن عدد الطالبات)
- ٧- (الاستلقاء – الكرة امام الصدر) رفع الجذع والرجلين معا لعمل جلوس التوازن والثبات (١٠ ث)
- ٨- (الجلوس الطويل – الكرة على القدمين) رفع الرجلين لاعلى بزاوية ٤٥ ° لدرجة الكرة على الساقين مع خفض الجذع خلفا واستقبال الكرة باليدين لوضعها مرة ثانية على القدمين (١٠ مرات)
- ٩- (الوقوف – الكرة امام الجسم) تذف الكرة عاليا ثم عمل نصف لفة للقفها ثانية قبل سقوطها على الارض (١٠ مرات)
- ١٠- (الوقوف – الكرة بين الركبتين) الوثب اماما مع الاحتفاظ بالكرة بين الركبتين مسافة ١٥ م (٥مرات)
- ١١- (الوقوف فتحا مواجهه – الكرة امام الجسم) مناولة الكرة للزميل واستلامها ١٥ مرة (تزداد المسافة بين الزميلين كل ٥ مرات)
- ١٢- (الوقوف مواجهه – بين ايدي الزميلتين) محاولة اخذ الكرة من الزميلة ضد مقاومتها (١٠ مرات)
- ١٣- (الوقوف فتحا ظهرا لظهر – الكرة عاليا) تقوس الجذع خلفا لتسليم الكرة للزميلة ثم ثني الجذع امام اسفل لاستقبال الكرة من بين الرجلين بالتبادل (١٠ مرات)
- ١٤- (الاستلقاء المواجهه – الكرة عاليا) رفع الجذع عاليا للوصول الى وضع الجلوس الطويل لتمرير الكرة للزميلة ثن استلامها والنزول لوضع الاستلقاء بالتبادل (١٠ مرات)
- ١٥- (الوقوف المواجهه – الكرة بين القدمين) الوثب عاليا بالرجلين مثنيتين لقذف الكرة اماما عاليا للزميل ثم استلامها باليدين بالتبادل (١٥ مرة)
- ١٦- (الوقوف المواجهه – الكرة اما الصدر) الوثب في المكان مع تمرير الكرة للزميل ثم استلامها بالتبادل ١٥ مرة (تزداد المسافة بين الزميلتين كل ٥ مرات)
- ١٧- (الوقوف المواجهه – الكرة امام الصدر) الوثب عاليا مع رفع الكرة لتمريرها من فوق الراس الى الزميلة قبل الوصول الى الارض ثم استلامها عاليا وبالتبادل (١٥ مرة)
- ١٨- (الوقوف) الجري بين الشواخص مسافة ١٥ م (٥ مرات)
- ١٩- (الوقوف) الوثب من فوق الشواخص لمسافة ١٥ م (٥ مرات)
- ٢٠- (الوقوف – الكرة امام الصدر) القفز من بين الشواخص مع قذف الكرة لاعلى صم استلامها (٥مرات)
- ٢١- (الوقوف – الكرة امام الصدر) الجري اماما مع طبطبة الكرة مسافة ٢٠ م حتى الشاخص (الموضوع كعلامة مرور) والعودة لمناولة الكرة للزميلة التالي (٥مرات)
- ٢٢- (الوقوف) طبطبة الكرة باليد اليمنى مع التحرك اماما – خلفا – يسارا – يمينا (١٥ مرة)
- ٢٣- (الوقوف – الكرة امام الصدر) الطبطبة لمسافة ٢٠ م باليد باليمنى والعودة بطبطبة الكرة باليد اليسرة (٥مرات)
- ٢٤- (الوقوف) التصويب على المرمى باخذ خطوة واحدة – خطوتان – ثلاث

- ٢٥- (الوقوف) رمي الكرة عاليا واستلامها ثم التصويب على المرمى (١٥ مرة)
- ٢٦- (الوقوف) فتحا انثناء الركبتين نصفاً - الكرة باليد اليمنى (تبادل رمي الكرة ولقفها باليدين مع مد الركبتين مسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى (٥مرات)
- ٢٧- (الوقوف) الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف الى الامام
- ٢٨- (الوقوف - مسك طرفي الحبل المثني خلف الجسم) ميل الجذع اماما مع ضغط الذراعين خلفاً (١٥ مرة)
- ٢٩- (الجاوس الطويل - مسك الحبل المثني افقيا عاليا)ثني الجذع امام اسفل (١٥ مرة)
- ٣٠- (الوقوف - مسك طرف الحبل المثني امام الجسم) تبادل عمل الميزان الامامي مع رفع الذراعين اماما عاليا (١٠مرات)
- ٣١- (الاستلقاء - الحبل حول العقبين) ثني الركبتين على الصدر ضد مقاومة الزميلة (١٥ مرة)
- ٣٢- (الوقوف الذراعام خلفا - مسك طرفي الحبل باليدين) خفض الذراعين اسفل ضد مقاومة الزكيلة (١٥ مرة)
- ٣٣- (الوقوف فتحا - العصا افقية عالية) دوران الجذع مع ثنيه امام اسفل (١٠مرات)
- ٣٤- (الوقوف مواجه - مسك العصوين افقية اماما) عمل ميزان امامي بالتبادل مع الزميلة والثبات ١٥ ث (١٠مرات)
- ٣٥- (الوقوف - مسك العصا عمودية على الارض امام الجسم) ترك العصا ثم مسكها قبل وصولها الى الارض (١٠مرات)
- ٣٦- (الوقوف - مسك العصا من منتصفها بيد واحدة) الجري اماما مع تبادل نقل العصا من يد لآخرى كل ٥ مرات (١٥ مرة)
- ٣٧- (الجلوس الطويل - العصا على القدمين) رفع الرجلين عن الارض لاتخاذ وضع جلوس التوازن مع رفع الذراعين جانبا والثبات ٥ ث (١٥ مرة)