

أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في اكتساب بعض المهارات الاساسية والاحتفاظ بها بكرة اليد للطالبات

هيرو فاتح مرزه ولي

أ.د. نبراس يونس محمد ال مراد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في (اكتساب-احتفاظ) لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، والتعرف على الفروق بين اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد .استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وشملت العينة (32) طالبة من طالبات المرحلة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل ، وتم اختيار التصميم التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي ،كما واستخدمت الباحثة الاختبارات لقياس الاكتساب والاحتفاظ. استنتج البحث أن لاستخدام اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات فاعلية في (اكتساب- الاحتفاظ) لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات . واوصى البحث بضرورة تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في المحاضرات التعليمية لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من اجل تحقيق نتائج ايجابية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وكذلك للألعاب الرياضية الاخرى.

Abstract

The effect of using a multi-level self-training method in acquiring and retaining some basic skills in handball for female students

By

Hero Fateh Merzeh Wali

Prof. Dr. Nibras Younis Muhammad

The aim of the research is to identify the effect of using a multi-level self-training method on (acquisition-retention) of some basic handball skills, and to identify the differences between female students' acquisition and retention of some basic handball skills. The researchers used the experimental method, and the sample included (32) female students The second study stage, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul, and the experimental design with (equal groups) with a post-test was chosen, and the researcher used tests to measure acquisition and retention. The research concluded that the use of the multi-level self-training method is effective in (acquiring-retaining) some basic handball skills for female students. The research recommended the necessity of applying a multi-level self-training method in educational lectures for faculties and departments of physical education and sports sciences in order to achieve positive results in teaching and developing some basic skills in handball, as well as for other sports.

التعريف بالبحث:

المقدمة واهمية البحث:

يعد التعلم الركيزة الاولى لتقدم الشعوب والأساس الذي لا غنى عنه لمسايرة التطور ، حيث تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم وذلك لتأثيره الأيجابي في أعداد الأجيال القادمة على أسس علمية سليمة ، وقد أخذت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أليات التطور باعتبارها عملية تتناول جميع الجوانب الشخصية للمتعلم ، حيث اكتساب أساليب التدريس اتجاهات حديثة بغرض إكساب المتعلمين المهارات المطلوبة بعيداً عن أسلوب التلقين الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إغفال بعض المعلومات الهامة عن المهارات المتعلمة. وحيث أن كرة اليد كأي لعبة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المعدة ، والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرائق وأساليب التدريس والتدريب وأن اتفاق الجميع على أن نجاح الطالب وتقدمه يتوقف الى حد كبير على مدى إتقان الطالب للمبادئ الأساسية للعبة ، لذلك فإن العلماء في سعي دائم لدراسة افضل الطرائق والأساليب لتعلم واكتساب المهارات والعادات لتطبيق ما يتوصلون اليه من نتائج والاقتصاد بالجهد والزمن في عملية التعلم ، من هذا المنطلق تعددت الاجراءات التربوية التي يستخدمها المدرسون والمديرون للعمل على زيادة دافعية المتعلم لكونها أحد العوامل الداخلية خلال مواقف التعلم المختلف ومن هذه الإجراءات التربوية (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) . " إذا يعد أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات من الأساليب التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين حيث يتم خلاله احتواء جميع الطلاب بشكل فعال متماشياً مع قدراتهم بحيث يتخذ كل طالب قراره عند أداء المهارة الحركية باختيار المستوى الذي يستطيع الاداء منه " (محليس، 2018، 154). ويضيف (عبد الحافظ ، 2004) " بأن أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات يتيح الفرصة للمتعلمين للبدء من المستوى الذي يناسبهم ويراعي الفروق الفردية ويعمل على شمول المتعلمين جميعاً وعدم استبعاد أيأ منهم ، ويوفر فرص ذات مستويات متدرجة في صعوبتها (عبد الحافظ ، 2004 ، 65) . ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي وهي تجريب استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات وبيان أثره في اكتساب بعض المهارات الأساسية والاحتفاظ بها بكرة اليد . وبناءً على ما سبق يمكننا تحديد البحث بما يأتي ، محاولة علمية للاستفادة من أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات كأسلوب تدريس في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية وكيفية مراعاة الفروق الفردية في اكتساب والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، وأن البحث الحالي يعطي الفرصة في التعرف على متغيرات وأهدافه وأثر استخدام هذا الأسلوب في عملية التعلم للمهارات الأساسية قيد البحث .

مشكلة البحث :

تعد أساليب التدريس والنظريات التربوية الحديثة التي تساعد على تحقيق الاهداف التربوية والتي تهدف إلى تنمية شخصية الطالبة في جميع النواحي ، لذلك فمن الضروري أن تلجأ العملية التربوية في العراق ضمن ميدان التعلم الجامعي بصورة عامة والتربية البدنية وعلوم الرياضة على وجه التحديد إلى استخدام أساليب تعليمية علمية مسيرة حتى يكون التعليم أكثر سرعة ودقة . فمن المعروف أن هنالك طرائق عامة وخاصة كثيرة لتعليم واكتساب المهارة الحركية وليست هنالك طريقة واحدة يمكن أن توصف بأنها أفضل طريقة للتدريس فضلاً عن ذلك بأن هنالك بضعة صفات يجب أن تتوفر في أي طريقة لكي توصف بأنها طريقة جيدة

وأن أفضل طريقة هي التي تحقق الغرض المطلوب منها . وكرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية التي يتضمنها المنهج الدراسي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي تشمل على مجموعة من مهارات حركية يجب أن تتعلمها الطالبة وتؤديها . وقد راعت الباحثة أن الأسلوب الذي يتم من خلاله تدريس المهارات الحركية للألعاب حالياً ومنها مهارات كرة اليد ، هو أسلوب يعتمد على تحليل مكونات اللعبة من حيث الإعداد البدني ثم تعلم مهارات أساسية في الأداء الجماعي ويرتكز هذا الأسلوب في تحقيق الأهداف السابقة من خلال جزئية المواقف التي تعتمد على التنمية الفردية وذلك في أشكال من الاصطفاف والتكوينات المتدربة في أشكال محددة ويطلق على هذا الأسلوب (الأسلوب التقليدي) . ولقد راعت الباحثة أن هذا الأسلوب لا يتساير مع الاتجاهات الحديثة والخاصة في تعلم المهارات الحركية بكرة اليد من حيث الاكتساب والاحتفاظ بالمهارات الحركية لذلك وجدت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات كأسلوب علمي حديث والذي يهدف إلى إشراك جميع الطالبات في الأداء وفي وقت واحد وكل حسب قابليتها البدنية و المهارية ، ولهذا الأسلوب من دور وتأثير في الارتقاء بالمستوى المهاري للطلبة .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في (اكتساب-احتفاظ) ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات .
- 2- التعرف على الفروق بين اكتساب واحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .
- 3- التعرف على الفروق بين الاكتساب واحتفاظ لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات والذين يتعلمون على وفق أسلوب التقليدي .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .
- 2- توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واحتفاظ الطالبات ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .
- 3- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .
- 4- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

مجالات البحث :

1- المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل .

2- المجال الزمني : 2020/12/6 ولغاية 2021/5/3

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكرة اليد لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل .

تحديد المصطلحات :

- أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :عرفه (شبر ، وجامل ، 2014) " بأنه ذلك الأسلوب الذي يوفر فرص متكافئة لكل الطلاب للاشتراك بالدرس حسب ما يتناسب مع قدراته وإمكاناته الخاصة ، بحيث يتخذ المتعلم قراره عنده أداء المهارة باختيار المستوى الذي يمكن أدائه (شبر ، وجامل ، 2014 ، 420) .

- الاكتساب :عرفه (رزوق ، 1977) " بأنه الصفات والخصائص والتغيرات والسماوات والاستجابات والتي ليست موجودة عند الفرد منذ الولادة ، بل جرى تطويرها وتعلمها واكتسبها من خلال حياة الفرد في سياق نموه وتطوره " (رزوق ، 1977 ، 217) .

- الاحتفاظ : عرفه (ابراهيم ، 2004) " بأنه استمرار وبقاء التعلم بعد انتهاء التدريب والتحصيل وان الفرق بين ما يمكن الشخص عمله عند نهاية فترة التعلم وبين ما يمكن عمله في اختبار ما بعد فترة من عدم الممارسة يعطينا المقدار المحفوظ " (ابراهيم ، 2004 ، 824) .

- إجراءات البحث

- منهج البحث : استخدمت المنهج التجريبي بتصميم التجريبي ذات (المجموعات المتكافئة) ذو الاختبار البعدي لملائمته طبيعة مشكلة واهداف البحث.

المجموعة	المتغير والاسلوب	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	المتغير المستقل (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات)	اختبار الاكتساب
المجموعة الضابطة	----- الاسلوب التقليدي	الاختبار الاكتساب
بعد مرور مدة زمنية (15) يوماً (اسبوعان) : اعادة الاختبارات		
المجموعة	المتغير والاسلوب	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	المتغير المستقل (الاسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات)	اختبار الاحتفاظ
المجموعة الضابطة	----- الاسلوب التقليدي	اختبار الاحتفاظ
حساب الفرق بين النتائج المجموعات في الاختبارات الاكتساب والاحتفاظ		

- مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددهم (٦٨) طالبة، وشملت عينة البحث (16) طالبة لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة ونسبة (47,05%) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عينة البحث والطالبات المستبعدات ونسبهم

الشعبة	مجاميع البحث	العدد الكلي	المستبعد من العينة	عدد افراد العينة النهائي	النسبة المئوية من مجتمع البحث
ب	المجموعة التجريبية	32	16	16	23,52%
أ	المجموعة الضابطة	36	20	16	23,52%
المجموع		68	36	32	47,05%

4- تجانس عينة البحث :

بعد ان تم اختيار العينة من المجتمع البحث تم اجراء التجانس عينة البحث من حيث المتغيرات التالية :

1- الوزن مقاساً بالكيلوغرام .

2- الطول مقاساً بالسنتيمتر .

3- العمر الزمني مقاساً بالأشهر .

تم تجانس بين مجموعتين الدراسة التجريبية والضابطة في الوزن والطول والعمر الزمني بوساطة اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهما والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس (العمر - الوزن - الطول) لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ومستوى الدلالة للمتغيرات التي تم

ضبطها

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (Sig)	الدالة
			ع±	س-	ع±	س-			
الوزن	كغم		8,14	61,05	13,34	62,05	0,286	0,776	غير معنوي
الطول	سم		2,66	150,40	5,82	157,25	1,309	0,198	غير معنوي
العمر	الشهر		22,79	256,2	30,28	258	0,212	0,833	غير معنوي

يتضح من الجدول رقم (2) انه توجد فروق ذات دلالة غير معنوية في المتغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن) بين مجموعتي البحث هذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات سابق ذكره.

- المهارات الاساسية المرشحة للبحث قيد الدراسة :-

تم اختيار بعض المهارات الاساسية لدراسة البحث من المنهج المقرر لطالبات المرحلة الدراسية

الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الموصل وهي :-

1- التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة).

2- التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)

3- التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)

4- الطبطبة

5- التصويب من الثبات

6- التصويب من القفز عالياً.

- الاختبارات المختارة لقياس المهارات الاساسية لكرة اليد للبحث قيد الدراسة :

من خلال اطلاع ومراجعة الدراسات السابقة التي تناولت المهارات نفسها لموضوع البحث ، تم وضع النتائج في استبيان وعرضت على مجموعة من المختصين في (مجال التدريب والاختبارات وتعلم الحركي وكرة اليد) لاختيار الاختبارات المناسبة لقياس المهارات الاساسية لموضوع البحث.

وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخلاص الاختبارات المناسبة من وجهة نظر المختصين والتي حازت على نسبة اتفاق اكثر من (75 %) من قبل السادة الخبراء وكانت هذه الاختبارات كالآتي :

1- مهارة التمرير للمسافات القصيرة - اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة.

2- مهارة التمرير للمسافات المتوسطة - التمرير بدقة من الحركة.

3- مهارة التمرير للمسافات الطويلة - اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.

4- مهارة الطبطبة - اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م) .

5- مهارة التصويب من الثبات - اختبار دقة التصويب من الثبات

6- مهارة التصويب من القفز عالياً - اختبار دقة التصويب من القفز عالياً.

- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

- الصدق : إن الاختبار يكون صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله ، فقد ذكر (علاوي

ورضوان، 2000) " إن الاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها (علاوي، ورضوان، 2000، 254). ويسمى الصدق المضمون أو الصدق المحتوى ويعد من أكثر

انواع الصدق صلاحية للاستعمال وقد تم عرض الاختبارات المستخدمة في البحث الحالي على مجموعة من الخبراء المختصين وتم تحديد الاختبارات لقياس المهارات الاساسية لكرة اليد لهذا البحث والحائزة على نسبة اتفاق (75%) والتي اجمع السادة الخبراء على صدق هذه الاختبارات والمتمثلة في قياس الصفة

المراد قياسها .

- الثبات : ويشير كل من (التكريري والعبيدي) ألي ثبات الاختبار "هو اعطاء النتائج نفسها أذا

أعيد في الشروط نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم والتدريب " (التكريري والعبيدي، 1999، 211).

لذا قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة شملت (5) طالبة من عينة البحث بتاريخ 2020/12/23 ثم قامت الباحثة بإعادة الاختبار نفسه على عينة الأفراد نفسها ومن بعد مرور ثلاثة ايام ، واحتساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي ظهرت هناك درجة ارتباط عالية في الاختبارات المستخدمة مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات . كما موضح في الجدول (3)

الجدول (3)

معاملات الثبات للاختبارات المهارية الاساسية لكرة اليد

المهارات الاساسية	الاختبارات	ثبات	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من 7 م من الحركة.	0,535	0,01	معنوي*
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	0,324	0,03	معنوي*
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	0,953	0,02	معنوي*
الطبطة	اختبار الطبطة في خط مستقيم (15م)	0,901	0,00	معنوي*
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	0,933	0,04	معنوي*
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	0,145	0,3	معنوي*

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية " وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة اي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون " (عبيدات ، 1988 ، 158) . ، "يكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصية ، أن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد" (عويس ، 1999 ، 53) . ولأجل التحقق من موضوعية الاختبارات المستخدمة تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في ان واحد باستخدام أدوات عالية الموضوعية لذا فقد استخدم الباحث اختبارات ذات إجراءات واضحة وبعيدة عن التقويم الذاتي للقائم بعملية الاختبار إذ يتم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار إن " معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني هو معامل موضوعية الاختبار"(خاطر، وألبيك، 1984، 25)، وقد ظهرت نتائج المحكمين معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة، وهذا يؤكد موضوعية التقويم والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

معاملات الموضوعية للاختبارات المهارية الاساسية لكرة اليد

المهارات الأساسية	الاختبارات	الموضوعية	قيمة (Sig)	الدالة
التمرير للمسافات القصيرة (المرتدة)	اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة.	0,880	0,00	*معنوي
التمرير للمسافات المتوسطة (من فوق مستوى الكتف)	التمرير بدقة من الحركة	0,676	0,02	*معنوي
التمرير للمسافات الطويلة (من فوق مستوى الراس)	اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	0,343	0,01	*معنوي
الطبطة	اختبار الطبطة في خط مستقيم (15م)	0,754	0,04	*معنوي
التصويب من الثبات	اختبار دقة التصويب من الثبات	0,612	0,02	*معنوي
التصويب من القفز عاليا	اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	0,523	0,03	*معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020 /12/23 على عينة من مجتمع البحث ، وتم تجربة الاستطلاعية على المهارات الأساسية لكرة اليد . لم يكن هناك أي ملاحظات على هذا الاختبارات . وبالفعل عدد العينة (5) طالبة ونفذت التجربة في القاعة الرياضية لكرة اليد للكلية وكذلك اغنت هذه التجربة بعض الملاحظات ومنها :

1- تأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية والمهارية .

2- مدى تفهم الاختبارات من قبل عينة البحث .

3- معرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات .

- بناء الوحدات التعليمية :

قامت الباحثة بإعداد الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والتي تم اختيارها مسبقاً ، من خلال قيام الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وكذلك استطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال طرائق التدريس وكرة اليد ، وذلك لإبداء آرائهم تجاه الاسس الخاصة بالبرنامج وتقسيم محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح ، والاخذ بأراء السادة الخبراء من تعديل أو حذف أو إضافات أخرى.

- الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :-

قامت الباحثة بوضع الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب (التدريب الذاتي متعدد المستويات) لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والمقررة على طالبات المرحلة الدراسية الثانية ، حيث كانت فترة البرنامج من 2021/1/3 ولغاية 2021/3/22 مدة البرنامج التعليمي المقترح (12 أسبوعاً) ، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع . وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة . أما الوحدة التعليمية فهي مقسمة كالاتي :

أولاً : الجزء الإعدادي : يتراوح زمنه (20 دقيقة) و يتضمن المقدمة (3 دقائق) ، الاعداد العام زمنه (7 دقائق) يتم في هذا اعداد عام وشامل لأعضاء الجسم كافة الاعداد الخاص وزمنه (10 دقيقة) تتضمن اعداداً خاصاً لممارسة الاداء

ثانياً : الجزء الرئيسي: يتراوح زمنه (60 دقيقة) ويتضمن الجزء التعليمي وزمنه (5 دقيقة) ويتم في هذا الجزء شرح المهارة من قبل المدرس بالطريقة التعليمية المستخدمة(اسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات) مع توزيع ورقة الواجب ، والنشاط التطبيقي وزمنه (55 دقيقة) وفيه يبدأ الطالبات بتطبيق الاداء .
ثالثاً : الجزء الختامي: يتراوح زمنه (10 دقائق) ويتضمن التهيئة وزمنه (7 دقائق) لعبة ترويجية تبعث على التشويق والمرح . و الانصراف ختاماً للوحدة التعليمية زمنه (3 دقائق) .

- محتوى ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات :

يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على مجموعة من الاوراق تسمى ورقة الواجب " المعيار" الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات، وذلك داخل الجزء الرئيسي بالبرنامج، حيث قامت الباحثة بتصميم ورقة الواجب (المعيار) الخاصة بأسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والتي اشتملت على كيفية اداء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة اليد(التمريرات، الطبطبة ، التصويب)، ويتم ذلك في صورة مستويات للأداء متدرجة ، بحيث المهارة الواحدة تحتوي على اربع تمرينات و كل تمرين يحتوي على ثلاث مستويات متدرجة ، ثم يتم إعطاء كل طالبة ورقة العمل لتقوم باختيار المستوى الذي يناسبها وتنتقل الى التمرين التالي ويمثل نقطة البداية لها في البدء بالواجب الحركي .

- الاختبارات لقياس اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات: اجريت الاختبارات البعدية لقياس اكتساب بعض المهارات الاساسية لكرة اليد للطالبات لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك في يوم 23/ 3/ 2021 .

الاختبارات لقياس نسبة الاحتفاظ لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطالبات : قامت الباحثة بحساب نسبة الاحتفاظ عن طريق اعادة الاختبارات الخاصة بالمهارات موضوع البحث وذلك بعد مرور (اسبوعان) من تاريخ اجراء الاختبارات البعدية (اختبار الاكتساب)، حيث اجريت هذه الاختبارات بتاريخ 11/4/2021.

- الوسائل الاحصائية : لغرض معالجة البيانات إحصائيا استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية :

- 1- الوسط الحسابي. 2- الانحراف المعياري. 3- اختبار t للعينات المرتبطة . 4- النسبة المئوية .
- 5- الحقيبة الاحصائية (SPSS) . 6- معامل الارتباط بيرسون

- عرض النتائج ومناقشتها

- الفرضية الأولى: توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اكتساب الطالبات بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		س	ع ±	س	ع ±			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7 م من الحركة.	درجة	4,125	1,707	6,812	1,6	4,593	0.000	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة.	نقاط	14,625	2,68	18,625	1,821	4,938	0,000	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا	درجة	4,437	2,731	6,875	2,918	2,439	0.021	*معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)	ثا	8,693	0,971	6,038	0,826	8,325	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	2,187	1,167	5,125	1,024	7,565	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الففز عالياً	نقاط	2,625	1,36	5,062	1,73	4,429	0,000	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (5) ما يأتي: ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التعليمي والذي استخدم فيه أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والذي تم فيه التركيز على انتقال عدد من القرارات من المدرس إلى الطالبات وتحديدًا في الجزء الرئيسي من الدرس وخاصة في الجزء التطبيقي منه. إذ يشير (المصري، 2012) بأن استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات له طريقة ايجابية وفعالة في عملية التدريس وذلك من خلال الخروج عن الأسلوب التقليدي واستخدام التنوع والاختلاف في عملية الشرح وتوصيل المعلومات مما يتيح الفرصة أمام الطالبات ليقوموا باتخاذ قرارات ملائمة بخصوص مستوى الأداء المهاري وسهولة التعلم والتأثير في حجم الوقت المنقضي في عملية التعلم فضلاً عن أن هذا الأسلوب يهتم بالطالبة ويركز عليها من خلال العملية التعليمية وتصميم البرامج الخاصة له مما ساعد على تحسين أداء الطالبات وتقدمهم بالمهارات بشكل ملحوظ. (المصري، 2012، 170).

- الفرضية الثانية: توجد فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		س	± ع	س	± ع			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة	درجة	2,562	1,209	6,437	1,631	7,632	0,000	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة.	نقاط	11,5	2,366	18,375	1,627	9,574	0,000	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.	درجة	3,375	3,074	7,25	1,238	4,677	0,000	*معنوي
اختبار الطبخبة في خط مستقيم (15م).	ثا	9,587	0,779	6,01	0,853	12,385	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات.	نقاط	1,5	0,816	4,937	0,997	10,664	0,000	*معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً.	نقاط	1,312	0,704	5,25	1	12,878	0,000	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (6) ما يأتي: لما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية في جميع الاختبارات فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة بان الفروق في مستوى الاحتفاظ بالمهارات الحركية بين مجموعتي البحث يعود وبشكل كبير إلى خصوصية أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات حيث أن ما تتذكره الطالبة يتوقف كلياً على طريقة اكتسابها للمهارات الحركية من خلال البرنامج التعليمي والذي استخدم فيه أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات حيث أن بنية الأسلوب الذي اكتسبت فيه الطالبات المهارات الحركية حددت وبشكل فعال جداً ما ستتذكره مستقبلاً ، فضلاً عن ذلك بان مستوى تعلم واكتساب الطالبات للمهارات الحركية في المجموعة التجريبية كان بشكل أفضل من الطالبات اللواتي تعلمن بالأسلوب التقليدي مما جعل طالبات المجموعة التجريبية تحافظ على مستواها طيلة مدة الاكتساب حتى الاحتفاظ بالمهارات الحركية.

3-1-3 الفرضية الثالثة: توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات .

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		الاكتساب		الاحتفاظ				
		س	± ع	س	± ع			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة.	درجة	6,812	1,6	6,437	1,631	0,656	0,517	غير معنوي
التمرير بدقة من الحركة	نقاط	18,625	1,89	18,375	1,627	0,409	0,685	غير معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.	درجة	6,875	2,918	7,25	1,238	0,473	0,64	غير معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)	ثا	6,038	0,826	6,01	0,853	0,095	0,925	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	5,125	1,024	4,933	0,997	0,524	0,604	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	نقاط	5,062	1,73	5,25	1	0,375	0,71	غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (7) ما يأتي : ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من الجدولية في جميع الاختبارات فهذا يعني عدم وجود فرقاً معنوياً بين الاكتساب والاحتفاظ. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة. وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى فاعلية البرنامج التعليمي والذي تم فيه استخدام أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات مع طالبات المجموعة التجريبية والذي راعى فيه الفروق الفردية بين الطالبات مع أداء الواجب الحركي نفسه وكذلك مقدرة الطالبات على تقييم أنفسهن بعد الأداء بحيث تتخذ كل طالبة قرارها فيما يخص قدراتها وقابليتها على التعلم وبالتالي ضمان استمرارية مشاركتها في الأداء المطلوب وتطويره فضلاً عن ذلك تحسين مستوى أدائها لبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة والاحتفاظ بالمهارات الحركية لفترة زمنية طويلة.

3-1-4 الفرضية الرابعة: توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي .

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				ت المحسوبة	Sig معنوية	الدالة
		الاكتساب		الاحتفاظ				
		س	ع ±	س	ع ±			
اختبار دقة وقوة المناولة من 7م من الحركة	درجة	4,125	1,707	2,562	1,209	2,987	0,006	*معنوي
التمرير بدقة من الحركة	نقاط	14,625	2,68	11,5	2,366	3,495	0,001	*معنوي
اختبار المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة 30مترا.	درجة	4,437	2,731	3,375	3,074	1,003	0,31	غير معنوي
اختبار الطبطبة في خط مستقيم (15م)	ثا	8,693	0,971	9,587	0,779	2,87	0,007	*معنوي
اختبار دقة التصويب من الثبات	نقاط	2,187	1,167	1,5	0,816	1,931	0,063	غير معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	نقاط	2,625	1,36	1,312	0,704	3,428	0,002	*معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (2,04) عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (30)

يتضح من الجدول (8) ما يأتي : ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية ماعدا في الاختبار الثالث والخامس فهذا يعني وجود فرقاً معنوياً بين الاكتساب والاحتفاظ. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية جزئياً وتقبل الفرضية البديلة. وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى شكلية التمرينات المستخدمة والتي يتضمنها الأسلوب التقليدي لدى المجموعة الضابطة وعدم فاعليتها لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد فضلاً عن ذلك عدم اختيار التمرينات المناسبة في الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية للأسلوب التقليدي والتي تهدف بالأساس إلى تعليم المهارات الحركية بصورة مشوقة بعيداً عن الملل والرتابة التي تتخللها تلك التمرينات والتي تهدف بالأساس إلى رفع مستوى الأداء للمهارات الحركية بشكل أكثر فاعلية أثناء عملية الاكتساب والتي قد تؤثر وبشكل سلبي على عملية الاحتفاظ مستقبلاً.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والمجموعة التي تعلمت على وفق

- الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة - القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطة، التصويب من الثبات، التصويب من القفز عاليا) ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات.
- 2- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في احتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات والمجموعة التي تعلمت على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة - القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطة، التصويب من الثبات، التصويب من القفز عاليا) ولصالح المجموعة التي تعلمت على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات.
- 3- وجود فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في مهارات ((التمريرة (القصيرة - المتوسطة - الطويلة)، الطبطة، التصويب من الثبات ، التصويب من القفز عاليا)
- 4- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة القصيرة ،التمريرة المتوسطة، الطبطة، التصويب من القفز عاليا).
- 5- وجود فروق احصائية ذات دلالة غير معنوية في اكتساب واحتفاظ الطالبات لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد والذين يتعلمون على وفق الأسلوب التقليدي في مهارات (التمريرة الطويلة ،التصويب من الثبات).

2-4 التوصيات:

- 1- ضرورة تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في المحاضرات التعليمية لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من اجل تحقيق نتائج ايجابية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. ولمنح فرصة للطلبة للتعبير عن قدراتهم بشكل جماعي والذي راعى الفروق الفردية بينهم.
- 2- تزويد القائمين على تعليم المهارات الأساسية بالألعاب الرياضية كافة بكيفية تطبيق أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في الدروس العملية .
- 3- أجراء دراسات مماثلة للاستفادة من أسلوب التدريب الذاتي متعدد المستويات في تعليم المهارات الأساسية المختلفة للألعاب الرياضية.

المصادر

- 1- ابراهيم ، مجدي عزيز (2004) : موسوعة التدريس ، ج 2 ، دار النشر للتوزيع والطباعة.
- 2- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد ، (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 3- خاطر ، أحمد محمد، ألبيك، علي، (1984): القياس في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة، دارالمعارف.
- 4- رزوق ، اسعد (1977) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت ، لبنان.
- 5- شبر ، خليل ابراهيم ، وجمال ، عبد الرحمن (2014): اساسيات التدريس، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

- 6- عبد الحافظ ، شيرين (2004): التطبيق الذاتي متعدد المستويات واثره على الاداء المهاري والدافعية لبعض مهارات التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتورا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ن مصر .
- 7- عبدالكريم ، هناء حسن (2005) : أثر التدريس بأسلوب التضمنين في التطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد 41 ، العدد الاول .
- 8- عبيدات ، ذوقان ،(1988): البحث العلمي مفهومه ، ادواته ، أساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 9- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصر الدين محمد،(2000) : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي.
- 10- عويس ، خيرالدين علي ، (1999) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 11- محليس ، شيماء عبدالعليم عبدالرزاق ،(2018): تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب الاحتواء على مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ،مجلة جامعة مدنية السادات للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع والعشرون ، المجلد الاول .
- المصري ، وائل سلامة ،(2012): فعاليه استخدام أسلوب الاحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر، مجلة جامعة الازهر ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 14 ، العدد (1) ، غزة.

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
عناد جرجيس عبدالباقي	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عبدالوهاب غازي	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
طلال نجم عبدالله النعيمي	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نصير صفاء	أ.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
معن عبدالكريم جاسم	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ايداد محمد شيت	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
صفاء ذنون اسماعيل	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جمال شكري بسيم	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
لقاء عبدالمطلب	م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عثمان عدنان البياتي	د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
غيداء سالم عزيز	أ.د.	قياس والتقييم	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
سلون خالد محمد	أ.م.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد خليل محمد	أ.د.	بايوميكانيك - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نوفل محمد الحياي	أ.د.	علم التدريب - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
حردان عزيز سلمان	أ.م.د.	اختبار وقياس - كرة يد	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ضمياء علي عبدالله	أ.د.	علم التدريب - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
متين سليمان صالح	أ.م.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عبدالجبار عبدالرزاق حسو	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
يحيى محمد محمد علي	أ.م.د.	بايوميكانيك-كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
احمد عبدالمطلب محمد	م.د.	قياس وتقويم- كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
هادي احمد خضر	أ.م. د	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد سهيل نجم	أ.م. د	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
صباح جاسم	أ.م. د	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نبيل كاظم هرييد	أ.د.	اختبار وقياس- كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ياسر منير طه البقال	أ.د.	علم التدريب الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قصي حازم محمد	أ.د.	طرائق تدريس	جامعة الموصل - كلية التربية الاساسية
علي فتاح رشيد	م.د.	تعلم حركي - كرة يد	جامعة الموصل - كلية التربية الاساسية