

تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية

م.د صباح حسن فرحان الجميلي

المديرية العامة لتربية الانبار / قسم تربية قضاء الكرمة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالإضافة إلى معرفة أيهما أفضل (التمارين الخاصة أم الاسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تمثلت بطلاب الصف السادس الأدبي والسادس التطبيقي في مدرسة إعدادية الكرمة للبنين للعام الدراسي 2019/2018 والبالغ عددهم (40) طالب، قسموا إلى مجموعتين وبواقع (20) طالب لكل مجموعة، أجريت لهم الاختبارات القبلية في مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد. استنتج الباحث بأنَّ للتمارين الخاصة فاعلية إيجابية في تطوير أداء مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية، ولقد أوصى الباحث التأكيد على استخدام هذه التمارينات في مهارات وفعاليات أخرى والاهتمام بمهارات كرة اليد.

Abstract

The effect of using special exercises in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students

By

Dr. Sabah Hassan Farhan Al-Jumaily

**The Education General Directorate of Anbar
Karma District Education Department**

The research aims to identify the effect of using special exercises in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students , in addition to knowing which is better (special exercises or the method used) in the variables of the current study. The sixth literary and sixth applied grades in Al Karma Preparatory School for Boys for the academic year 2018/2019, numbering (40)

students, were divided into two groups and (20) students per group. They were given tribal tests in the skills of tapping and scoring in handball.

The researcher concluded that special exercises have a positive effectiveness in developing handball dribbling and scoring skills among middle school students, and the researcher recommended emphasizing the use of these exercises in other skills and activities and paying attention to handball skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي يعد أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان حيث ان هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العملية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن ان تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات الرياضية.

حيث تهتم دول العالم بتطوير مختلف الألعاب الرياضية وعلى جميع المستويات ، ويظهر ذلك بوضوح في ما نشاهده في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية من الارتقاء بالأداء الفني والمستوى الرقمي ، وان كان هذا يدل على شيء فإنه دليل على القدرة العالية في توظيف الحقائق والنظريات العلمية لخدمة التطور الرياضي. وقد توصلت 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 بالانجاز. ان التمرينات الخاصة تعد من الوسائل المهمة والمستخدمه في تنمية القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة، لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه. حيث تعرفها (ليلي زهران ، 1997) وهي " عبارة عن تمرينات تهدف الى اعداد المهارات الخاصة وتنميتها لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (7 : 40) .

" وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي أخذت بالانتشار السريع لما تمتاز به من تشويق وأثارة وهي إحدى الألعاب الفرقية التي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل والمهارة والتوافق العضلي والعصبي وتحقق هذه اللعبة لياقة بدنية ممتازة فهي تكسب اللاعب رشاقة ومرونة وخفة حركة وقوة تحمل وتتيح له مجالاً كبيراً للمتعة والترويح " (9 : 95) .

وعليه فإن لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الحركي المستمر والمتغير طيلة فترة المباريات ومن خلال التحركات الدفاعية والهجومية كالمراقبة والزحقة والتغطية والتسليم والاستلام وحائط الصد فضلاً عن المهارات الهجومية التي تحتاج الى سرعه التحرك وتغير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق للتصويب ، لذا يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بتوتر عضلي عالي لفترة طويلة ليبقى محافظاً على الاستمرار بإظهار مستوى القوة المناسبة في الاداء لأطول مدة ممكنه خلال المنافسات وادائه القوي طيلة فترة المباريات تحتاج إلى مهارات ولباقة بدنية عالية من حيث الأداء الفني (التكنيكي والتكتيكي) الفردي والجماعي للمهارات الهجومية والدفاعية.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام تمرينات خاصة في تطوير مهارتي الطبطة والتهدف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

1-2 مشكلة البحث

تنحصر مشكلة البحث بعدم استخدام التمرينات الخاصة التي تتواكب مع التطور الحاصل في مجال التعلم لا سيما مجال التطور الحركي والذي لا يصل المتعلم إلى مراحل متقدمة، إذ ان الأساليب التقليدية في التعلم

تعطي نسباً متفاوتة في النجاح فقد يصل البعض إلى مستوى متميز في حين يصل البعض الآخر إلى مستوى اضعف، ويعود السبب في ذلك إلى عدم الأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المتعلمين فضلاً عن الملل من نفس الأساليب المتبعة دون تمارين خاصة تدخل الفرح والسرور التي تكاد أن تخلو من عنصري الإثارة والتشويق، والتي تظهر عند تطبيق المنهج التعليمي وكذلك تفاوتهم في الاستعداد لتقبل التمرين لمهارة المعنية، ولكون الباحث مدرساً للتربية الرياضية فقد لاحظ وجود ضعف في مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى الطلبة وهذا الضعف قد يؤثر في مستوى التعلم للمهارات الأساسية ومن هنا برزت مشكلة البحث وعلى ضوء ذلك تم استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

3-1 هدف البحث

1. التعرف على تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

2. التعرف على أيهما الأفضل (التمارين الخاصة أم الأسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية.

4-1 فروض البحث

❖ التمارين الخاصة لها تأثيراً إيجابياً في خاصة في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

❖ التمارين الخاصة أكثر تأثيراً من الأسلوب المتبع في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف السادس الأدبي والسادس التطبيقي في مدرسة إعدادية الكرامة للبنين والبالغ عددهم (40) طالباً.

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2019/10/22 ولغاية 2019/12/31

3-5-1 المجال المكاني : القاعات الدراسية والساحة الرياضية في مدرسة إعدادية الكرامة للبنين.

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ويتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي وكما مبين في الجدول (1) لأنَّ البحوث التجريبية هي "أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة" (2: 107)

المجموعات	الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	المجموعات	الاختبارات القبلية
المجموعة الضابطة	مهارة الطبطة بكرة اليد	المنهج المتبع	المجموعة الضابطة	مهارة الطبطة بكرة اليد
	مهارة التهديف بكرة اليد			مهارة التهديف بكرة اليد

المجموعة التجريبية	مهارة الطبطبة بكرة اليد مهارة التهديف بكرة اليد	التمرينات الخاصة	المجموعة التجريبية	مهارة الطبطبة بكرة اليد مهارة التهديف بكرة اليد
-----------------------	--	---------------------	-----------------------	--

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة بطلاب السادس الاعدادي في قضاء الكرمة للعام الدراسي (2018 - 2019)، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب الصف (السادس الأدبي والسادس التطبيقي) والبالغ عددها (119) طالباً وتم إختيارها بطريقة القرعة، تم إستبعاد (8) طلاب للتجربة الاستطلاعية وإستبعاد الطلبة الذين يمثلون فريق المدرسة وكذلك استبعاد الطلبة المتغيبين عن درس التربية الرياضية ، وبهذا أصبح المجموع النهائي للعينة (40) طالباً ويمثلون نسبة مقدارها (33,61%) من عدد أفراد طلاب الصف السادس، قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى تمثل المجموعة الضابطة وهم طلاب الصف السادس الادبي وعددها (20) طالب وطبقت المنهج المتبع بينما المجموعة الثانية تمثل المجموعة التجريبية وهم طلاب الصف السادس التطبيقي وعددها (20) طالب وطبقت التمرينات الخاصة وقد قام الباحث بجراء عملية التجانس لمجموعتي البحث وكما في الجدول (2) ،

الجدول (2)

يبين تجانس العينة في مواصفات الطول والوزن والعمر الزمني

الوسائل الاحصائية	العمر الزمني/السنة	الوزن/كغم	الطول/سم
الوسط الحسابي	18,11	65,06	168,11
الوسيط	18	66	166
الانحراف المعياري	0,93	3,33	2,4
معامل الالتواء	0,16	0,12	0,02

وكان لابد أن يبدأ الباحث من خط شروع واحد للمجموعتين وذلك من خلال إيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات البحث وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالة*
		ع	س	ع	س	
		ع	س	ع	س	

مهارة الطبطبة بكرة اليد	الثانية	6.09	0.53	6.34	0.75	1,66	غير دال
مهارة التهديف بكرة اليد	الدرجة	6.69	2.36	7.6	2.9	1,35	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (20+20-2=38) ومستوى دلالة 0.05

3-2 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

إن أدوات البحث هي الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات المتعلقة بأهداف بحثه والتي يستخدمها أساساً للإجابة عن تساؤلات البحث أو إصدار الأحكام الخاصة بقبول فرضيات البحث أو رفضها (8 : 203)

❖ ملعب كرة يد قانوني وصندوق خشبي بارتفاع (30سم) عدد (2) .

❖ كرات يد عدد (6).

❖ مرمى كرة يد قانوني ومربعات من حديد لأبعاد (60سم*60سم) عدد (4).

❖ شريط قياس (من النسيج) لقياس المسافات.

❖ شريط قياس معدني لقياس الأطوال.

2-3-2 أجهزة البحث

• حاسوب شخصي نوع (HP) .

• حاسبة يدوية.

• ساعة توقيت إلكترونية.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

❖ المصادر العربية والأجنبية.

❖ فريق العمل المساعد.

❖ الإختبارات والقياس

❖ إستمارة لتسجيل بيانات البحث.

4-2 الإختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 الإختبار الأول : مهارة الطبطبة بكرة اليد (5 : 117)

اسم الإختبار: طبطبة الكرة على شكل متعرج (15) متر.

الهدف من الإختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة بكرة اليد .

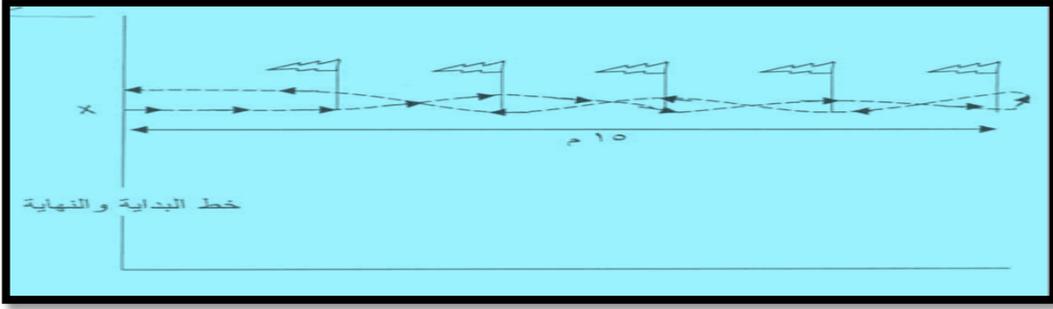
الأدوات اللازمة: 5 أعلام، ساعة توقيت، كرة يد. كما في الشكل (1).

طريقة الأداء: تثبت خمسة أعلام على الأرض في خط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) متر والمسافة

بين الشواخص 3م. ويقف اللاعب خلف خط البداية عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري

على شكل متعرج بين الأعلام ذهاباً وعودة حتى خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب لخط النهاية.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد

2-4-2 الاختبار الأول : مهارة التهديد بكرة اليد (1 : 278)

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب من خلف (9) م.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

الأدوات اللازمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط (3×2م) ثم يقسم المرمى إلى تسع مستطيلات

لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9م) عن المرمى.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتهديد من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة ما يأتي:

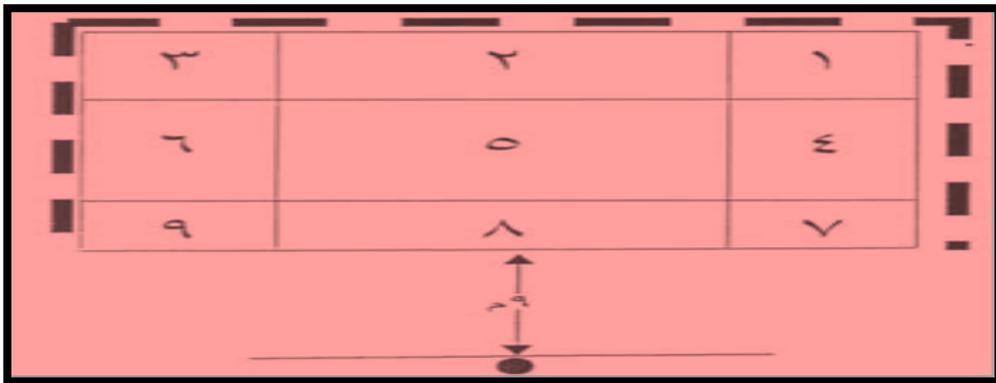
- إصابة المستطيلات (1،3،7،9) والتي تمثل زوايا المرمى البالغة إبعادها (100×60سم) ينال اربع درجات.

- إصابة المستطيلات (2،8) التي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60سم) ينال ثلاث درجات.

- إصابة المستطيلات (4،6) والتي تمثل منطقة بدأ ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (100×80سم) ينال درجتين.

- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي يبلغ إبعادها (100×80سم) ينال درجة واحدة. وكما في الشكل (2).

- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال المختبر صفراً ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة التهديد بكرة اليد

5-2 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 التجربة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربته الإستطلاعية على مجموعة من خارج عينة البحث الأساسية والمتكونة من (8) طلاب وذلك في يوم الثلاثاء الموافق (2019/10/22) وفيه تم إجراء التجربة الإستطلاعية لإختبار مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد وتمت هذه الاختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين.

2-5-2 الإختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارتي الطبطبة والتهديف بكرة اليد وليومين متتاليين وذلك في يوم الأربعاء الموافق (2019/11/6) وفيه تم إجراء إختبار مهارة الطبطبة بكرة اليد وفي اليوم التالي الخميس الموافق (2019 /11/7) تم إجراء إختبار مهارة التهديف بكرة اليد وتمت جميع الإختبارات على الساحة الرياضية لإعدادية الكرمة للبنين.

2-5-3 تجربة البحث الرئيسيّة

بعد إجراء الإختبارات القبليّة وإطلاع الباحثين على المصادر والمراجع العلمية والخاصة بكرة اليد تم اعداد الوحدات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة وتم تنفيذ المنهاج التعليمي وذلك في يوم الاثنين الموافق (2019/11/11) واستغرق تطبيقه (7) أسابيع أي (14) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين في الإِسبوع، حيث طبقت المجموعة التجريبية الوحدات التعليمية باستخدام تمرينات خاصة بينما طبقت المجموعة الضابطة الوحدات التعليمية وفقاً للأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة عن طريق شرح المهارة وتقديم إنموذج من قبل المدرس مع التكنيك الصحيح لها وكيفية ادائها وأهميتها، وتم اعطاء اربع تمارين مهارة في كل وحدة تعليمية وتطبق هذه التمارين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وتم تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف ومتابعة الباحث، وانتهت التجربة الرئيسيّة يوم الخميس الموافق (2019/12/26).

2-5-4 الاختبارات البعديّة

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاثنين الموافق (2019/12/30) حيث تم إجراء الإختبارات البعديّة لمهارة الطبطبة بكرة اليد وفي يوم الثلاثاء الموافق (2019/12/31) تم إجراء اختبار لمهارة التهديف بكرة اليد، وقد أتبع الباحث مع فريق العمل المساعد نفس طريقة أداء الإختبارات القبليّة وبنفس الشروط وباستخدام الأدوات نفسها.

3-6 الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحث ، النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الارتباط (سبيرمان) ، اختبارات (ت) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة

الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف

بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها

الدلالة *	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	3.77	0.53	0.56	0.34	5.70	0.53	6.09	الثانية	مهارة الطبطة
دال	4.79	3.67	5.5	3.89	11.69	2.36	6.69	الدرجة	مهارة التهديد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,09) أمام درجة حرية (20-1=19) ومستوى دلالة (0,05) من الجدول (4) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في إختبارات مهارتي الطبطة والتهديد بكرة اليد كانت (3,77 ، 4,79) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,145) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في إختبارات مهارتي الطبطة والتهديد بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها

الدلالة *	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	4.79	0.17	0.95	0.59	4.94	0.75	6.34	الثانية	مهارة الطبطة
دال	7.48	3.89	8.16	2.73	15.62	2.9	7.6	الدرجة	مهارة التهديد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,09) أمام درجة حرية (20-1=19) ومستوى دلالة (0,05) من الجدول (5) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في إختبارات مهارتي الطبطة والتهديد بكرة اليد كانت (4,79 ، 7,48) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,145) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدي في إختبارات مهارتي الطبطة والتهديد بكرة اليد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

الدالة *	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	6.55	0.59	4.94	0.34	5.70	الثانية	مهارة الطبخة
دال	5,77	2.73	15.62	3.89	11.69	الدرجة	مهارة التهديف

* قيمة (ت) الجدولية = (2,02) أمام درجة حرية (38=2-20+20) ومستوى دلالة 0.05 من الجدول (6) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات مهارتي الطبخة والتهديف بكرة اليد كانت (6,55 ، 5,77) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية (2,048) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (28).

2-3 مناقشة النتائج

يتضح لنا من الجدولين (4) و (5) أن المجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب المتبع) من قبل مدرس المادة والمجموعة التجريبية التي استخدمت (التمرينات الخاصة) حققت فروقاً بشكل معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات مهارتي الطبخة والتهديف بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية مما يدل على تطور هاتين المهارتين خلال الفترة التعليمية، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج المتبع الذي كان له الدور او الاثر الإيجابي في المجموعة الضابطة كما ان انتظام الطلبة واستمرارهم في التدريب والتعلم فضلاً عن ان زمن الوحدة التعليمية كافٍ ليعطي تأثيراً إيجابياً حيث تشير (غادة فاروق ، 1998) ان الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين اسبوعياً يؤدي إلى تحسن مستوى الاداء المهاري (4 : 123) .

، ويعزو الباحث ايضا ان سبب التقدم هو استخدام الوسائل التعليمية يلعب دوراً في التعلم الحركي واستخدامها يساعد على اتقان المهارات الحركية واكتساب التطور الدقيق للحركة، حيث يشير(فوزي وريحي 2010) إلى البرنامج التجريبي الذي احتوى على الوسائل التعليمية قد عمل على تطوير قابليات افراد المجموعة التجريبية في اتقان المهارة بينما كان تطور افراد المجموعة الضابطة بشكل جيد ولكن ليس بمستوى تطور افراد المجموعة التجريبية (3 : 6) .

كما يتضح لنا من الجدول (6) ان معرفة الأفضل أسلوب (التمرينات الخاصة أم الاسلوب المتبع) في متغيرات الدراسة الحالية في تطوير أداء مهارتي الطبخة والتهديف بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الاعدادية، هو التمرينات الخاصة والتي كانت هي الاسلوب الأفضل في تعلم هاتين المهارتين، حيث يعزو الباحث إلى ان التمرينات الخاصة المستخدمة في الوحدات التعليمية التدريبية المعدة من قبل الباحث ومن بعض المصادر

العلمية فكان لها الدور الأكبر في تطوير مهارتي الطبقة والتهديف بكرة اليد والرغبة في أداء هذه تمارين، فضلاً عن تكرار تمارين الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة وهذا ما حدث فعلاً ويؤكد كورت ماينل أن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت المجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهدفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية (6 : 93) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- المجموعة التجريبية كانت أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير أداء مهارتي الطبقة والتهديف بكرة اليد .

2- ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أداء مهارتي الطبقة والتهديف بكرة اليد.

4-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة في تطوير مهارتي الطبقة والتهديف بكرة اليد

2. الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات.

3. ضرورة اجراء وبحوث ودراسات لفعاليات ومهارات أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

1. احمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، دار السلام ، بغداد ، 2004
2. إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسن : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ،
3. ثريا نجم : تأثير الوسائل التعليمية في تعلم الأرسال في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1992
4. غادة فاروق عبد العزيز ؛ تأثر منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية . أطروحة دكتوراه (جامعة القاهرة . قسم التربية الرياضية للبنات ، 1998
5. كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002
6. كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987 ،
7. ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
8. محسن علي عطية : البحث العلمي في التربية مناهجه أدواته وسائله الإحصائية ، عمان ، الأردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2009
- 9- Eric Sommers, Squash Technigues, Tactics, Training. London, 1995