



The effect of cognitive skill exercises on the sensorimotor perception of handball shooting skill for fourth-year middle school female students

Lec. Dr. Nidal Fadel Abbas^{*1} , Lec. Dr. Israa Fadel Abbas² 

^{1,2} Ministry of Education. General Directorate of Education, Diyala, Iraq.

*Corresponding author: nedhalfadel@gmail.com

Received: 08-07-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

The importance of the study lies in the fact that cognitive skill exercises are among the means that play an important role in learning for the purpose of improving the skill aspect of handball and ensuring a good level. Approaching the optimal form and method of performance is a fundamental requirement of the learning process. In order to achieve this good level, we must choose appropriate and effective educational exercises to teach and develop beginners. These exercises will serve as a foundation for raising the learner's level in the game and help increase teachers' knowledge of teaching this game by relying on the presence of cognitive exercises. Through the researchers' experience and interest in handball, they noticed a weakness in the sensory perceptions of handball shooting skills among middle school students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the problem to be solved, with a design of two equivalent groups (experimental and control). The research sample consisted of fourth-grade literary students (Al-Quds Girls' Secondary School), numbering (60) students. Based on the research results, the researcher concluded that the exercises used in the research helped develop neuromuscular coordination and the senses, as sensory perception is important for developing sports motor skills, as the ability to perceive skills in a distinct way helps them develop well.

Keywords: Skill Exercises, Kinesthetic Perception, Shooting Skill, Handball.



تأثير تمارينات مهارية إدراكية في الإدراك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد

لطالبات الصف الرابع الاعدادي

م.د. نضال فاضل عباس ، م.د. اسراء فاضل عباس

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية ديالى

nedhalfadel@gmail.com

esraafaduil76@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/7/8 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

تكمن أهمية الدراسة بان التمارينات المهارية الإدراكية من الوسائل التي لها دور مهم في التعلم لغرض تحسين الناحية المهارية بلعبة كرة اليد وضمان المستوى الجيد، إذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجبا أساسيا لعملية التعلم ومن اجل تحقيق هذا المستوى الجيد لذا علينا اختيار تمارينات تعليمية مناسبة ومجدية لتعليم المبتدئين وتطويرهم لتكون الأساس للارتفاع بمستوى المتعلم في اللعبة والمساعدة على زيادة معرفة المدرسات لتعليم هذه اللعبة بالاعتماد على وجود التمارين الإدراكية. ومن خلال خبرتا الباحثان واهتمامهما بلعبة كرة اليد لاحظتا وجود ضعف في المدركات الحسية لمهارة التصويب بكرة اليد عند طالبات في المرحلة الاعدادية، استعملتا الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، أمّا عينة البحث فتكونت من طالبات الصف الرابع الادبي (اعدادية القدس للبنات) والبالغ عددهن (60) طالبة. واستناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى إن التمارينات المستعملة في البحث ساعدت على تنمية التوافق العضلي العصبي وتنمية الحواس، كون الإدراك الحسي مهم لتطوير المهارة الحركية الرياضية، إذ إن القابلية على إدراك المهارات بشكل متميز يساعد على تطويرها بشكل جيد.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مهارية، الإدراك الحس حركي، مهارة التصويب، كرة اليد.

1- المقدمة:

شهد مجال التربية البدنية تقدماً كبيراً، يتجلى بوضوح في المستوى الذي حققته مختلف الدول في هذا المجال. ويأتي هذا التطور ثمرة جهود العديد من الخبراء لإيجاد أفضل السبل والأساليب لتطوير هذا المجال والارتقاء به إلى مستوى أعلى. وفي عالم اليوم، تسعى الدول جاهدةً لاستيعاب أكبر قدر ممكن من ثمار المعرفة البشرية، وتسعى جاهدةً لاستكشاف أهم النظريات والحقائق العلمية والبرامج المتقدمة في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة. ويرى الباحثان أنه على الرغم من ضيق الوقت وقلة ساعات الحصص الأسبوعية، فإن حصص التربية البدنية قادرة على تحسين المهارات الرياضية للطلاب من خلال التخطيط العلمي لحصص التربية البدنية والتركيز على الجوانب المعرفية المناسبة لفئتهم العمرية. وتُعد تمارين المهارات المعرفية أداة تعليمية مهمة لتحسين مهارات رياضة كرة اليد وضمان أداء عالٍ. ويُعد الوصول إلى الأداء الأمثل مطلباً أساسياً لعملية التعلم. ولتحقيق هذا المستوى العالي، يجب اختيار تمارين التربية البدنية المناسبة والفعالة لتعليم وتدريب المبتدئين. وتُعد هذه التمارين أساساً لتحسين مستوى لعب المتعلم، وتساعد المعلمين على تحسين معرفتهم باللعبة من خلال التمارين المعرفية. بالإضافة إلى ذلك، يجب عليهم تقصير الوقت اللازم لتعلم حركة واحدة لمضاعفة عدد الحركات المكتسبة في وحدة التعلم. التعلم جزء لا يتجزأ من العملية المعرفية للطلاب. إذا لم يفهم الطلاب المهارات المكتسبة تماماً، فلن يتمكنوا من استخدامها بشكل صحيح. يسمح تطوير الإدراك الحسي الحركي، القائم على رد الفعل وتفسير ومعالجة المعلومات المدخلة، بتصور مهارات جديدة والتحكم في ردود الفعل الحركية في جميع الألعاب. في كرة اليد، يرتبط أداء وكفاءة الطلاب ارتباطاً وثيقاً بالمحفزات الخارجية والمتغيرات المحيطة، ويتحسنان مع النمو المستمر للخبرة والمهارات الشخصية. هذا يعني أن تحسين الأداء الرياضي يتطلب تطوير العمليات النفسية مثل الإحساس والإدراك، لأنها تلعب دوراً مهماً في نجاح الأداء الرياضي. بدون أي من هذه العوامل، يصعب تصور السلوك الرياضي. تنعكس أهمية تدريب المهارات المعرفية في كرة اليد في إدراك الطلاب لحركة أجزاء الجسم ودرجة التحكم في ضبط وضع الجسم وفقاً للمهمة الرياضية. تتطلب كل عضلة مشاركة في الحركة قدرًا معينًا من القوة لإتمام الحركة، ويعتمد ذلك على انقباض العضلة، وإدراك قوة العضلات، وسرعة الحركة، والتوازن. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون الطلاب على دراية بسرعة وبطء أداء المهارة. كما يمكن للطلاب تعلم وتطوير بعض الإدراك الحسي والحركي المتعلق بكرة اليد أثناء عملية التعلم، وأهمها إدراك الوقت والمسافة والموقع، بالإضافة إلى إدراك الجهاز والخصم. يساعد الإدراك الجيد الطلاب على تنسيق حركاتهم مع حركات الجهاز والخصم.

أهمية التركيز على فئة عمرية مهمة (بما في ذلك المتعلمات المراهقات اللاتي يحتجن إلى أكبر قدر من الاهتمام بالأداء الحركي والمهاري والعمليات النفسية) واستكشاف موضوع مهم - تدريب المهارات المعرفية - والذي جذب انتباه العديد من الباحثين ويعتبر كما أن المحور الرئيسي في تعلم الرياضة قد جذب انتباه معلمي التربية البدنية المدرسية، حيث يركزون على جانب مهم من جوانب التعلم ألا وهو الإدراك الحسي.

ومن خلال خوة الباحثتان واهتمامهما بلعبة كرة اليد لاحظتا وجود ضعف في المركات الحسية في مهلة التصويب بكرة اليد عند المتعلمات في المرحلة الاعدادية، أما أهم الأعراض التي لاحظتها الباحثتان عند تشخيصهن لتلك المشكلة هي حدوث أخطاء كثيرة في تلك المهلة، وقد يعود ذلك إلى أسباب عدة منها عدم استخدام التمرينات المناسبة لتعلم تلك المهلة. وأن عدم إواك الطالبات لبعض المتغيرات المتعلقة بتلك المهلة يؤثر سلبا في عملية التعلم، مثل عدم إواك الطالبة لمكان زميلتها أو المسافة بينها وبين زميلتها أو سوعة حركة زميلتها أو الزمن المناسب للمنولة..... الخ وهي جميعا من أنواع المركات التي تحتاجها مملرس كرة اليد.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات مهلية اواكية في الاواك الحس حركي لمهلة التصويب بكرة اليد لطالبات الصف الرابع الاعدادي
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المهلية الاواكية في الاواك الحس حركي لمهلة التصويب بكرة اليد لطالبات الصف الرابع الاعدادي.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الرابع الاعدادي - الادبي (اعدادية القدس للبنات) والبالغ عددهن (60 طالبة) شعبة واحدة فقط، وقامت الباحثتان بتقسمنهن الى مجموعتين (تجريبية والبالغ عددها 30 والضابطة البالغ عددها 30).

2-3 الوسائل والاجهزة والالات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الاختبار والقياس
- قوائم تغويع البيانات
- الوسائل الإحصائية
- الملاحظة العلمية
- ملعب كرة يد
- وكرات يد صينية الصنع عدد (10)
- صافرة فوع ((FOX كندية الصنع
- أقلام عدد (5)
- شواخص بلاستيكية عدد (20).
- كاموارقمية فوع (NEKON) عدد (2)
- جهاز لابتوب فوع (DELL) عدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية فوع (KISLO) عدد (2)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: إهواك الإحساس بالزمن لمهارة التصويب من مستوى الوأس (بيومي، 2024، 18)

الغرض من الاختبار: قياس إهواك الإحساس بالتصويب من خلال الزمن

الألوات: جدار مسوي أو هدف كرة يد، رسم (4) مستطيلات على الجدار أو وضع (4) مستطيلات في زوايا الهدف، اثنان في الالويتين العلويتين واثنان في الالويتين السفليتين، عرض المستطيل (1م) وارتفاعه (80 سم)، كرات يد حجم (2) عدد (10)، ساعة توقيت، استمارة تسجيل.

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ساحة كرة يد وباستخدام كرات يد قانونية واستمارة تسجيل، إذ يوضع داخل الهدف (4) مستطيلات عرض (1م) وارتفاع (80 سم)، خط مرسوم على بعد (7م) عن الهدف.

مواصفات الأداء: يعرف المختبر بطريقة الأداء وهي الوقوف على بعد (7م) عن هدف كرة اليد حاملا بيده الكرة، ثم يقوم بعد سماعه لكلمة أبدأ بالتصويب نحو المستطيلات الموجودة في زوايا الهدف (العليا والسفلى) ويستمر الأداء لمدة (30ث).

التسجيل: تحتسب الدرجات كالاتي:

- تحتسب كل تصويبه صحيحة داخل المستطيل في الزاوية العليا (1) درجة واحدة
- تحتسب كل تصويبه صحيحة داخل المستطيل في الزاوية السفلى (2) درجتان
- تحتسب عدد التصويبات الصحيحة خلال (30ث).
- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت التصويبه خلج المستطيلات.

الاختبار الثاني: إهواك الإحساس بالمكان لمهارة التصويب من مستوى الرأس (بيومي، 2024، 20)

الغرض من الاختبار: قياس إهواك الإحساس بالتصويب من خلال المكان

الألوات: جدار أو هدف كرة يد توضع فيه (7) مستطيلات تكون أبعادها في زوايا المرمى العليا والسفلى (70سم×1م) وفي وسط العرضة (80×50سم) وفي وسط العامودين (40سم×1م)، كرة يد حجم (2) عدد (10)، استملة تسجيل.

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ساحة كرة يد وباستخدام كرات يد قانونية واستملة تسجيل، إذ يوضع داخل الهدف (7) مستطيلات تكون أبعادها في زوايا المرمى العليا والسفلى (70سم×1م) وفي وسط العرضة (80×50سم) وفي وسط العامودين (40سم×1م)، خط مرسوم على بعد (7م) عن الهدف مواصفات الأداء: يعرف المختبر بطريقة الأداء وهي الوقوف على بعد (7م) عن هدف كرة اليد حاملا بيده الكرة، ثم يقوم بعد سماعه لكلمة أبدأ بالتصويب نحو المستطيلات الموجودة في الهدف، ويمنح للمختبر (10) تصويبات.

التسجيل: تحتسب الدرجات كالاتي:

- تحتسب (1) درجة عند دخول الكرة داخل المستطيل في وسط العرضة.
- تحتسب (2) درجة عند دخول الكرة داخل المستطيلات في وسط العامودين.
- تحتسب (4) درجات عند دخول الكرة داخل المستطيلات العليا.
- تحتسب (5) درجات عند دخول الكرة داخل المستطيلات السفلى.
- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت التصويبه خلج المستطيلات.
- تحتسب الدرجة النهائية لمجموع (10) تصويبات.

الاختبار الثالث: إرواك الإحساس بالمسافة لمهارة التصويب من مستوى الرأس (بيومي، 2024، 22)

الغرض من الاختبار: قياس إرواك الإحساس بالتصويب من خلال المسافة

الألوات: جدار أو مرمى كرة يد أو قوس أو توضع في داخله (4) مستطيلات بارتفاع (80 سم) وعرض (1م)، كرة يد حجم (2) عدد (12)، استمارة تسجيل.

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ساحة كرة يد وباستخدام كرات يد قانونية واستمارة تسجيل، إذ يوضع داخل الهدف (4) مستطيلات اثنان في الأوليتين العليا واثنان في الأوليتين السفلى تكون أبعادها (80 سم×1م)، وتحديد أبعاد (3) مسافات عن الهدف، تبعد المسافة الأولى عن الهدف (6م) وتبعد المسافة الثانية (7م) وتبعد المسافة الثالثة عن الهدف (9م)، مع وضع (4) كرات على كل بعد الأولى عن الهدف (6م) وتبعد المسافة الثانية (7م) وتبعد المسافة الثالثة عن الهدف (9م)، مع وضع (4) كرات على كل بعد.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على البعد الأول (6م) ثم يقوم بعد سماعه لإيعاز أبدأ بتصويب الكرات أُل (4) الموجودة على خط (6م) بالتعاقب نحو المستطيلات أُل (4) الموجودة في زوايا الهدف، ثم يستمر بتصويب الكرات أُل (4) الأخرى من البعد الثاني (7م)، ثم ينتقل إلى تصويب الكرات أُل (4) الأخيرة من البعد الثالث (9م).

التسجيل: تحتسب الوجدات كالاتي:

- تحتسب (1) درجة عند دخول الكرة داخل أي مستطيل من البعد الأول (6م).
- تحتسب (2) درجة عند دخول الكرة داخل أي مستطيل من البعد الثاني (7م).
- تحتسب (3) درجة عند دخول الكرة داخل أي مستطيل من البعد الثالث (9م).
- تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت التصويبه خلج المستطيلات.
- تحتسب الدرجة النهائية لمجموع (12) تصويبه.

5-2 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (2024/2/19) وعلى ساحة اعدادية القدس للبنات، وقد قامت الباحثتان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

6-2 تطبيق التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق (2024/2/21) والانتهاه منها في يوم الاربعاء الموافق (2024/ 4/ 1) على افراد العينة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (10) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (45) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د، الرئيسي 25 د، الختامي 5 د)، وقد اقتصر عمل الباحثتان في الجزء الاول من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ وقته (25 د).

7-2 الاختبار البعدي:

عمدتا الباحثتان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (10) وحدة تعليمية في يوم الخميس الموافق (2024/41/ 25) مراعاتان في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

8-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدي عن طريق نظام (Spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الاهواك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد في الاختبارات القبلية

والبعدية

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	إهواك الإحساس بالؤمن	درجة	10.61	1.49	17.47	2.37	6.86	2.96	12.70	0.000	معنوي
2	إهواك الإحساس بالمكان	درجة	15.13	2.84	24.67	2.86	9.54	3.65	14.32	0.000	معنوي
3	إهواك الإحساس بالمسافة	درجة	9.66	2.54	17.36	2.35	7.7	2.54	16.63	0.000	معنوي

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات

الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية

للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	إهواك الإحساس بالؤمن	درجة	10.34	1.27	12.89	2.18	2.55	2.10	6.65	0.000	معنوي
2	إهواك الإحساس بالمكان	درجة	15.64	2.62	18.97	2.40	3.33	2.68	6.80	0.000	معنوي
3	إهواك الإحساس بالمسافة	درجة	9.89	2.26	12.99	2.88	3.1	2.47	6.88	0.000	معنوي

3-2 عرض نتائج اختبار الاواك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومسوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	إواك الإحساس بالؤمن	درجة	2.37	17.47	2.18	12.89	7.11	0.000	معوي
2	إواك الإحساس بالمكان	درجة	2.86	24.67	2.40	18.97	8.23	0.000	معوي
3	إواك الإحساس بالمسافة	درجة	2.35	17.36	2.88	12.99	6.34	0.000	معوي

3-3 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يبين الجدول (1) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في الاواك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (14.13، 9.07، 8.25) على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .يبين الجدول (2) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في الاواك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (7.50، 4.43، 2.39) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتغزو الباحثتان اسباب تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية إلى مدى تأثير التمرينات المهارية الاواكية التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة وعدد تكرار كل تمرين ، أن عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التعلم عن طريق إعطاء التمرين والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شوح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكة معرفية في بداية الأمر وكذلك إعطاء فكة معرفية وحسية من خلال التوضيح، وهذا ما يؤكد (قاسم، 2005) "أن هدفنا تنمية الأداء المهاري من خلال التمرن على المهارات لمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة للتمرين على الأداء الصحيح لان معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات". كما تغزو الباحثتان تنمية المركات الحسية للمجموعة التجريبية الى التمرينات (المهارية الإواكية) والتي اهتمت بالحركة التقديرية الأولية للمكان والمسافة للزميل والتوقيت المناسب بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تنمية الاواك الحس الحركي لديهم ، إذ يرى (صباحي، 2012) "بأن إلمام الرياضي بالتحركات المناسبة للأداء المهاري بالكرة وبدون الكرة هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري". كما وإن زيادة خوة الطالبة من خلال استتوار الممارسة والتكرار ساعدت الطالبات في تعلم الحركات الجديدة والاحتفاظ بها، إذ يرى (مروان، 2014) " يستطيع الفود الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجربة الحركية وأن تلك التجربة يحتفظ بها فيما يسمى بالمخزن الحركي بالمخ". وكذلك ان الوحدات التعليمية كان تعتمد بشكل كبير على استخدام تمرينات هادفة وفق اسس علمية من حيث التدرج في سهولة وصعوبة التمرين وعدد تكراراتها في الوحدات التعليمية يحصل من خلالها تحسن في الاواك الحس حركي لمهارة التصويب بكرة اليد اذ يشير (Michael & Seth 2015) ان التكرار الدائم للأداء وتوقع التمرين وتركيبها وعدم سرها على وتيرة واحدة من حيث الشكل والمضمون يؤدي الى بناء الصفات الحركية والبدنية والمهارية على أكمل وجه وبالتالي فان اللاعب سيصل في الاداء الحركي والمهاري الى الآلية".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن التمرينات (المهلية الاوأكية) كانت فعالة في تنمية الاوأك الحس حركي لمهزة التصويب بكة اليد للمجموعة التحريبية.
- 2- التوع بالتمرينات في الوحدات التعليمية يساعد على تنمية الاوأك الحس حركي للمهزات الاساسية بكة اليد للطلالبات.
- 3- ان للتغذية الراجعة الاثر الفعال في اكتساب الطالبات الاوأك الحس حركي بكة اليد.
- 4- التمرينات المهلية الاوأكية تتيح للطلالبات الفصة للتفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة الواحدة، مما يشجع على استخدام التفكير الإبداعي وبالتالي تنميته لدى الطالبات.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تعريف المدرسات على أهمية التمرينات المهلية الاوأكية للطلالبات، وعمل وحدات تعليمية على وفق هذه التمرينات لهم.
 - 2- تشجيع الطالبات على القيام بأنشطة مختلفة لأنه يساعدهم في توسيع الأفكار وزيادة قراتهم المهلية
 - 3- إواء دراسات مشابهة للواصة الحالية باستخدام أساليب إواكية أخرى على عينات مختلفة وفعاليات رياضية مختلفة.
 - 4- التأكيد على ضرورة توع التمرينات المهلية والوبط بين بعض المدركات الحسية وأداء بعض المهزات الاساسية بكة اليد والتي تتشابه مع متطلبات اللعب لما لها من تأثير على تنمية مستوى التعلم.
- المصادر**

- صبحي احمد قبلان؛ بكة اليد (مهزات . تدريب . تروبيات . إصابات)، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012)
- قاسم لؤم صبر: موضوعات في التعلم الحركي: (الواق، بغداد، 2005).
- محمد صوي البيومي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2024).
- مروان عبد المجيد وإيمان شاكر محمود؛ التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والياضية، ط1: (عمان، دار الؤوان للنشر والتوزيع، 2014).
- Michael Skubala & Seth Burkett; Developing players according to modern handball (printed in the France, 2015).