



تأثير تمرينات مهارية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطالبات الصف الأول المتوسط

م.د لمياء جبار كاظم

Lamyaalzaidi178@gmail.com

م.د رفاه رشيد خليفه

وزارة التربية (المديرية العامة لتربية ديالى)

الكلمات المفتاحية/ تمرينات مهارية ، المهارات الأساسية ، كرة اليد

المخلص: -

لعبة كرة اليد هي واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة في ترابط مهاراتها الدفاعية والهجومية والاحتكاك وتفاعل الجمهور مع كل حركة لعب ، اهتم البحث بالمكانة التي يتميز بها درس التربية الرياضية ولأهميته لما له دور لاكتشاف المواهب للعبة كرة اليد ، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال لعبة كرة اليد ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح لاحظت ان تعلم المهارات الاساسية لا يتم بالشكل المناسب وكذلك ان التمرينات المستخدمة في تعلم المهارات الاساسية تقتصر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال المتعلمين نحو الاداء ، لذا ارتأتا الباحثتان استعمال تمرينات مهارية بكرات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لطالبات الصف الاول متوسط كمحاولة منها في ايجاد طريقة فعالة في تعلم الطالبات لتلك المهارات بالشكل المناسب ، واستخدامنا الباحثتان المنهج التجريبي تصميم المجاميع المتكافئة ، وقد تكونت عينة البحث من طالبات الصف الاول متوسط (ثانوية الشموخ للمتفوقات) والبالغ عددهن (40) طالبة ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصلت الباحثتان الى ان التمرينات المهارية اثبتت فاعليتها في ترسيخ الأداء الصحيح للمهارات الاساسية من خلال التكرار الهادف والتغذية الراجعة المستمرة.

The impact of skill-based exercises on learning some basic handball skills for first-year middle school students

Researcher Name /

Lamya Jabbar Kazim

Rafah Rashid Hassan

Keywords/ Skill exercises, basic skills, handball

Abstract: -

Handball is a widely practiced sport that holds a prominent position due to its engaging nature, combining defensive and offensive skills, physical contact, and audience interaction with every move. This research focuses on the importance of physical education lessons in discovering handball talent. Drawing on the researcher's experience in handball and recognizing the crucial role of school sports as the first step in developing proper skills, she observed that basic skills are not taught effectively. Furthermore, the exercises used to teach these skills lack the necessary excitement and engagement, which are essential for motivating students. Therefore, the researchers decided to use skill-based exercises with different ball sizes to teach basic handball skills to first-year middle school students. This was an attempt to find an effective method for teaching these skills to students appropriately. The researchers employed an experimental design with equivalent groups. The research sample consisted of 40 first-year middle school students (Al-Shumoukh High School for Outstanding Students). After completing the field experiment, the researcher concluded that using balls of varying circumferences and weights was beneficial. The researchers concluded that skill-based exercises proved effective in establishing the correct performance of basic skills through purposeful repetition and continuous feedback.



1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

أن التطور العلمي الحديث تطرق الى جميع ميادين الحياة وبدأت التطبيقات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم متطور ومتجدد مستثمر بذلك جميع الأساليب والوسائل العلمية في جميع مجالات الحياة بما فيها التربية الرياضية للوصول الى الأنجاز العلمي المتطور ومنها الألعاب الرياضية الجماعية ، ومن اهداف العملية التعليمية الاساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي ، هو تعلم وتطوير المهارات الاساسية للألعاب المقررة في منهاج وزارة التربية ، ولتحقيق ذلك يجب استخدام افضل الوسائل والطرق مصحوبة بدراسة كافية لخصائص وحاجيات وميول المتعلمين للوصول الى نتائج افضل .

تُعد التربية الرياضية من الركائز الأساسية في بناء شخصية الطالبات من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، إذ تسهم في تنمية القدرات الحركية والمهارية وتعزز من روح التعاون والانضباط. ومن بين الألعاب الجماعية التي تحظى باهتمام واسع في المناهج الدراسية تأتي كرة اليد، لما تمتاز به من تنوع في المهارات الأساسية التي تتطلب التوافق الحركي والدقة والسرعة في الأداء، فضلاً عن دورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

إن تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد، مثل التمرير، والاستلام، والطبقة، والتصويب، يُعد حجر الأساس لبناء الأداء المهاري المتكامل لدى الطالبات، خاصة في المراحل الدراسية المبكرة كمرحلة الصف الأول المتوسط، حيث تكون القابليات الحركية في طور النمو والتطور. وفي هذا السياق، تبرز أهمية استخدام الأساليب والتمرينات التعليمية الحديثة التي تراعي الفروق الفردية وتساهم في تسهيل عملية التعلم وجعلها أكثر تشويقاً وفاعلية.

وتُعد تمرينات المهارة من الأساليب التدريبية الفعالة التي تركز على تعليم وتطوير المهارات الحركية من خلال التكرار المنظم والمواقف التعليمية المتدرجة، حيث تعمل على ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي، مما يساعد الطالبات على اكتساب الأداء الصحيح للمهارات الأساسية. كما أن هذه التمرينات تساهم في تحسين التوافق العصبي العضلي وزيادة دقة الأداء وسرعته، فضلاً عن تعزيز الثقة بالنفس لدى المتلمات.

ومع ذلك، يلاحظ في الواقع التربوي أن العديد من الطالبات يواجهن صعوبات في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد، نتيجة الاعتماد على أساليب تقليدية قد لا تراعي احتياجاتهن أو مستوى قدراتهن الحركية، مما يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري. ومن هنا تبرز الحاجة إلى اعتماد تمرينات مهارية مُخططة وفق أسس علمية حديثة، تهدف إلى تحسين عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء لدى الطالبات.

لذلك، تأتي أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على تأثير تمرينات المهارة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طالبات الصف الأول المتوسط، من خلال تمرينات مهارية متنوعة تساهم في رفع كفاءة الأداء المهاري وتحقيق أهداف العملية التعليمية بشكل أفضل.

1 - 2 مشكلة البحث :-

على الرغم من الأهمية الكبيرة التي تحظى بها مادة التربية الرياضية في تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى الطالبات، إلا أن واقع تدريس الألعاب الجماعية ولا سيما كرة اليد، يكشف عن وجود تحديات واضحة في مستوى تعلم المهارات الأساسية لدى طالبات الصف الأول المتوسط. إذ تُعد هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي تتشكل فيها القاعدة الحركية للمتعلم، والتي يُفترض أن تُبنى على أسس صحيحة تضمن التطور المستقبلي للأداء المهاري.

ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحثتان، يتبين أن هناك ضعفاً ملحوظاً في إتقان الطالبات لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مثل التمرير والاستلام والطبقة والتصويب، حيث يظهر ذلك في بطء الأداء، وقلة الدقة، وضعف التوافق الحركي. وقد يُعزى هذا الضعف إلى اعتماد بعض المدرسات على أساليب تدريس تقليدية تركز على الشرح النظري أو العرض النموذجي دون إعطاء مساحة كافية للتطبيق العملي المنظم، أو عدم استخدام تمرينات مهارية موجهة تتناسب مع مستوى الطالبات وقدراتهن.

كما أن قلة التنوع في التمرينات التعليمية وعدم مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب قد يؤديان إلى شعور الطالبات بالملل أو الإحباط، مما ينعكس سلباً على دافعيتهم نحو التعلم. إضافة إلى ذلك فإن ضعف استخدام تمرينات المهارة التي تعتمد على التكرار الهادف والتغذية الراجعة الفورية، قد يحد من فرص تثبيت الأداء الصحيح للمهارات الأساسية، ويؤخر عملية التعلم.

وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

ما تأثير تمرينات المهارة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طالبات الصف الأول المتوسط؟



1 - 3 هدف البحث :-

- إعداد مجموعة من التمرينات المهارية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الصف الاول متوسط.
- التعرف على أثر التمرينات المهارية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الصف الاول متوسط.

1-4 فرضا البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الصف الاول متوسط.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات الصف الاول متوسط ، في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات الصف الاول متوسط (ثانوية الشموخ للمتفوقات) .
- 2 - 5 - 2 المجال الزماني: للفترة من (2025/10/9) ولغاية (2025/12/28).
- 3 - 5 - 3 المجال المكاني: ساحة ثانوية الشموخ للمتفوقات.

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :-

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ استخدمنا الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمدتا الباحثتان في تصميم بحثهما على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) .

التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
1	المجموعة التجريبية	اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد	التمرينات المهارية	اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة	اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد	المنهج المتبع			

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :-

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " (1)

وبناء على ذلك قام الباحث بالإجراءات الاتية لاختيار عينة البحث :-

1 - **مجتمع البحث :** تم تحديد مجتمع الاصل من المدارس المتوسطة للبنات في محافظة ديالى قضاء بعقوبة (المركز) والبالغ عددها (15) مدرسة .

2 - **عينة البحث :** اما عينة البحث فقد اختيرت بالصورة العمدية (ثانوية الشموخ للمتفوقات / الصف الاول - شعبة أ و ب) والبالغ عددها (40) طالبة للعام الدراسي (2025 - 2026) وقسمن الى مجموعتين تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة وقد اختارها الباحثتان للأسباب الاتية :-

- 1 - قربها من سكن الباحثتان مما يؤمن وصولهما الى مكان التجربة .
- 2 - توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة بما فيها ساحة كرة اليد .
- 3 - تعاون ادارة المدرسة وتفاعلها مع تجربة الباحثتان .

(1) محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2113) ص 13 .

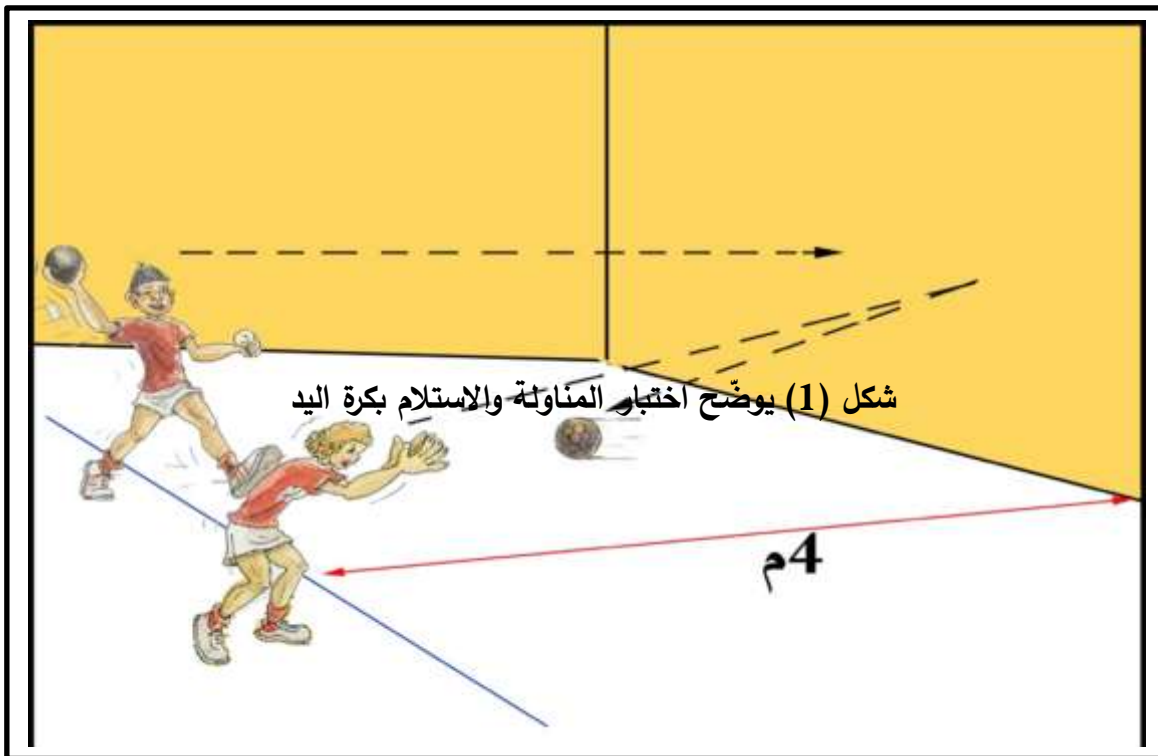


- 4 - وجود فريق عمل مساعد متمثل بالسادة (مدرسات التربية الرياضية من حملة الشهادات العليا) في المدرسة .
- 2 - 3 وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :-
- 2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-
- (المصادر والمراجع العربية والاجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفريغ البيانات ، الوسائل الاحصائية ، التجارب الاستطلاعية) .
- 2 - 3 - 2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-
- (ملعب كرة يد ، كرات يد ، كاميرا رقمية نوع (NEKON) ، جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL) ، حاسبة يدوية نوع (CASIO) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، حبال لتقسيم المرمى) .

2-4 مواصفات الاختبارات :-

اولاً: مهارة المناولة والاستلام⁽¹⁾ :-

- اسم الاختبار/ المناولة والاستلام على الحائط مسافة (4 م) لمدة (30 ثا) .
- الغرض من الاختبار / قياس سرعة مناولة واستلام الكرة على الحائط .
- طريقة الأداء / يقف الطالب المختبر على بعد (4 م) من الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة الى الحائط وباستمرار لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30 ثا) ، كما موضح في الشكل (1) .
- التسجيل / تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد مرات استلام الكرة)



ثانياً: مهارة الطبطبة⁽¹⁾ :-

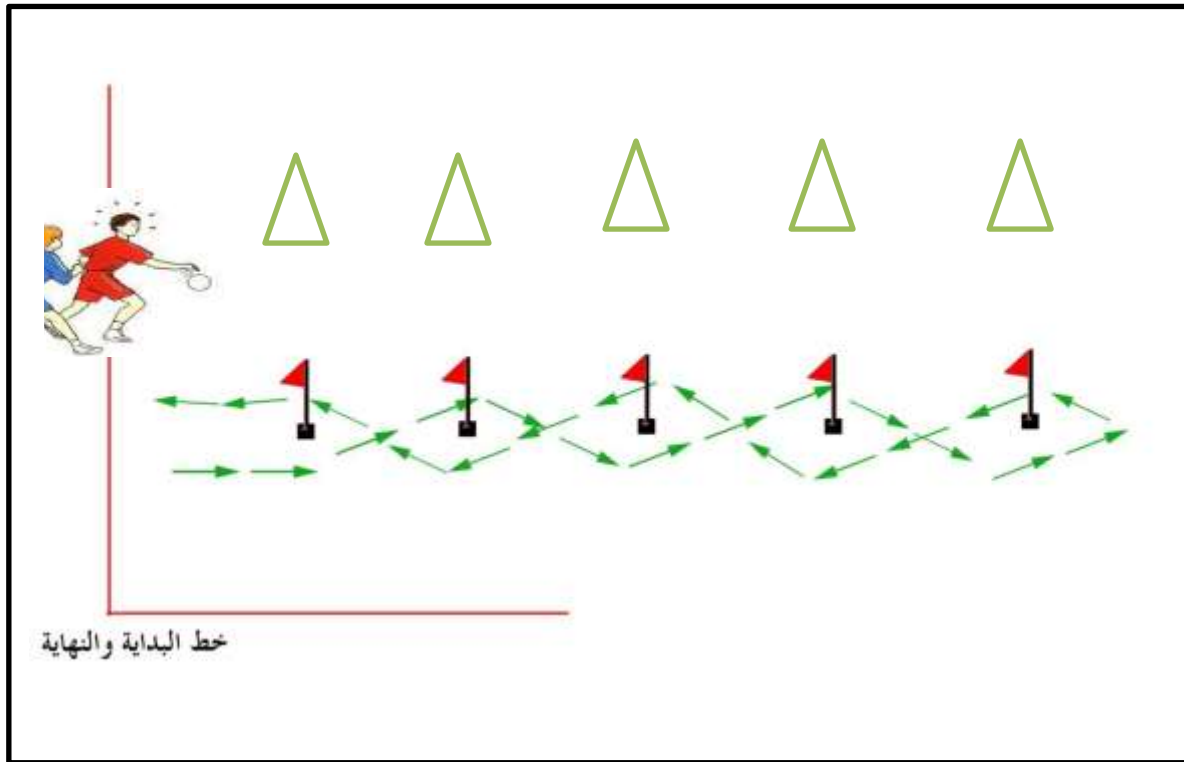
- اسم الاختبار / الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة (15 م) .
- الغرض من الاختبار / قياس مستوى مهارة الطبطبة .
- الأدوات/ كرة يد قانونية رقم (2) ، شواخص عدد 5 ، صافرة .

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001) ، ص492.

(1) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق. (2001)، ص492.



وصف الأداء / توضع خمسة شواخص على الأرض وبخط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) م والمسافة بين شاخص وآخر (3) م كما في الشكل (2) ، يقف الطالب خلف خط البداية وعند الإشارة بالبداية يقوم الطالب بطبطة الكرة مع الركض على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى عبور خط البداية .
التسجيل / يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البدء حتى تخطي الطالب لخط البداية



شكل (2) يوضح اختبار الطبطة

ثالثاً: مهارة التصويب⁽¹⁾ :-

اسم الاختبار/ التصويب على مربعات مرسومة على الحائط .

الغرض من الاختبار/ قياس دقة التصويب .

الأدوات المستعملة :- كرة يد، مرمى يد مرسوم على حائط (2×3) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس

دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل (3).

طريقة الأداء /

يقوم الطالب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :-

- إصابة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها (60 × 60 سم) ينال أربع درجات .
- إصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60 × 180 سم) ينال ثلاث درجات .
- إصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (60 × 60 سم) ينال درجتين .
- إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (60 × 180 سم) ينال درجة واحدة.

(1) جميل قاسم وأحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية: ط1 (بيروت، دار الكتاب العربي، 2011) ص272.



- إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً.
- يؤدي كل طالب عشر رميات ولكل طالب محاولة واحدة فقط.



شكل (3) يوضح اختبار دقة التصويب

2-5 تطبيق تجربة البحث

2-5-1 الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق (2025 / 10 / 12) وعلى ساحة (كرة اليد) لثانوية الشموخ للمتفوقات ، وقد قامت الباحثتان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

2-5-2 تكافؤ العينة :-

تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة اليد على ضوء بيانات الاختبار القبلي ، كما مبين بالجدول (1) .

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س -	ع +	س -	ع +			
1	اختبار المناولة والاستلام	درجة	16.126	1.801	16.534	1.842	0.690	0.616	عشوائي
2	اختبار الطبطبة	ثانية	25.341	1.628	25.585	1.845	0.432	0.796	عشوائي
3	اختبار التصويب	درجة	16.371	1.602	16.824	1.519	0.895	0.829	عشوائي
تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن ¹ + ن ² - 2 = 38									



من خلال الجدول (1) نلاحظ ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.690 ، 0.432 ، 0.895) وأما نسبة الخطأ فكانت على التوالي (0.616 ، 0.796 ، 8290.) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وتكافؤ العينة في متغيرات البحث .

2 - 5 - 3 التمرينات المهارية :-

من أجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضعت الباحث مجموعة من التمرينات بهدف تعلم المهارات الاساسية للطالبات بكرة اليد ، وقد أعتمدنا الباحثان في وضع هذه التمرينات على خبرتهما العلمية والعملية ، وكذلك عمدنا الباحثان الى تحليل عدد كبير من المراجع التي اعتمدت على المناهج التعليمية بكرة اليد مراعيًا الاسس العلمية في إعداد هذه التمرينات بصورتها شبه النهائية .

اذ اعدتا الباحثان هذه التمرينات وفقاً لما يأتي :-

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا يشعر الطالب بالملل .
- إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- استخدام الادوات المساعدة في الوحدات التعليمية .
- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .

2 - 5 - 4 التجربة الرئيسية :-

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (16 / 10 / 2025) والانتهاؤها منها في يوم (الخميس) الموافق (25 / 12 / 2025) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالاسبوع ولمدة (10) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التعليمية (10) وحدات تعليمية ، واستخدمنا الباحثان في التجربة مجموعة من التمرينات المهارية والتي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى العينة ، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (الرئيسي) من الوحدات التعليمية والبالغ زمنه (25) دقيقة وأما باقي الوقت فقد ترك للمدرسة والبالغ وقته (20) دقيقة

2 - 5 - 5 الاختبارات البعدية :-

عمدنا الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (10) وحدات في يوم (الاحد) الموافق (28 / 12 / 2025) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

2 - 6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها :-

قامتا الباحثتان بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية في تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد . اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س - ع	ف	ت	دلالة
---	-----------	----------	-----------------	-----------------	-------	---	---	-------



الفروق	المحسوبة	ف	ع	س -	ع	س -	التجريبية	المناولة والاستلام	1
معنوي	19.04	2.51	10.70	2.43	26.83	1.80	16.12	التجريبية	
معنوي	5.23	2.84	3.32	2.44	19.86	1.84	16.53	الضابطة	
معنوي	11.67	2.50	6.52	2.71	18.81	1.62	25.34	التجريبية	3
معنوي	4.67	2.91	2.89	2.55	22.69	1.84	25.58	الضابطة	
معنوي	16.92	2.88	10.90	2.55	27.27	1.60	16.37	التجريبية	4
معنوي	6.76	2.99	4.52	2.47	21.34	1.51	16.82	الضابطة	

يبين الجدول (2) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات المهارات الاساسية بكرة اليد مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة لكل مهارة قيد البحث **للمجموعة التجريبية** على التوالي هي (19.04 ، 11.67 ، 16.92) وأما نسبة الخطأ فكانت اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، في حين قيمة (t) المحسوبة **للمجموعة الضابطة** بلغت لكل مهارة قيد البحث على التوالي (5.23 ، 4.67 ، 6.76) وأما نسبة الخطأ فكانت اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

3 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

جدول (3)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية بكرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعـة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س- + ع	س- + ع			
1	المناولة والاستلام	درجة	26.831	2.439	19.862	2.441	معنوي
5	الطبطة	ثانية	18.817	2.718	22.694	2.557	معنوي
6	التصويب	درجة	27.271	2.558	21.348	2.476	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن¹ + ن² - 2 = 38

يبين الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بكرة اليد كانت افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، إذ إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية ، وان قيمة (t) المحسوبة للمكونات على التوالي (8.810 ، 4.529 ، 7.258) وأما نسبة الخطأ فكانت اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية .



وتعزو الباحثان هذه الفروق الى ما يأتي :

الطريقة التي اعتمدتها في بناء التمرينات المهارية داخل إطار الوحدات التعليمية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرس في تحفيز الطلبة في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرجة الموضوعه اصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى تحسن الطلبة في المهارات الاساسية بكرة اليد ، وكذلك إلى التمرينات المهارية والتي وضعت من قبل الباحث بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاه الراحة المناسبة ما بين التمارين فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء.

ان التمرينات المهارية التي استخدمها الباحثان حفزت الطالبات على مضاعفة جهدهن لينافس ذاتهن من جهة او الاخريات من جهة اخرى وتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر اثاره في التعلم والسلوك ويؤكد ذلك (محمد جاسم ، 2014) اذ يرى " ان ممارسة المهارة في صورة منافسة تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة دافعية المتعلم وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية افضل كفاية في الدرس " (1).

وان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة اداءه او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء، مما يشجع الطالبات للأقبال نحو التعلم ، وذلك ما يراه (عبد الحميد شرف ، 2016) " أن شروط نجاح تعلم المهارات الأساسية أن يكون التعلم في قالب مسابقة ما أمكن وان تكون مسلية فيها تغيير وتعبير ولا تكرر بالشكل والطريقة نفسيهما فالتغيير الطبيعي له أثر في إقبال الطلاب نحو التعلم " (2).

ان التكرار في التمرينات كان له الاثر المهم والمباشر في تطوير المهارات ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى افضل انجاز ، وهذا ما يتفق معه (عبد الناصر ، 2015) إذ أن " التعلم يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الادراك للمسار الصحيح الى ان يصل المتعلم الى أعلى قيمة او انجاز " (3).

والتمرينات التنافسية التي استخدمها الباحثان ادت الى معرفة الطالبات الى نتيجة ادائه بعد كل تمرين مما يؤدي الى تثبيت الاستجابات الصحيحة وهذا ما يساعده في اكتسابه للمهارات الحركية ، اذ يرى اذ يرى (محمد الحيلة ، 2012) " ان معرفة النتائج تساعد على التعلم وتشد من انتباه المتعلم ورغبته في التعلم وتزيد من ثقة المتعلم بنتائجه التعليمية وتدفعه لتركيز جهوده نحو الأفضل مما يزيد من احتفاظه بالمادة التعليمية مدة أطول " (1).

ان التغذية الراجعة واصلاح الاخطاء المهارية التي تحدث عند اداء التمرينات كان لها الاثر المهم في تعلم المهارات قيد البحث اذ يرى (أحمد أمين ، 2013) " تعد المهارات الحركية الأساسية للعبة هي العامود الفقري بالنسبة للعملية التعليمية في الوقت الراهن الخاص بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد كما أن الرياضي الغير معد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته " (2).

ويذكر (محمد جاسم ، 2014) " أنه يمكن استخدام اسلوب المنافسات من اجل تحقيق اهداف مهارية عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية فالمنافسات تساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهاراته ويذكر ايضاً أن من شروط نجاح تعلم المبادئ الاساسية هو ان يكون التدريب عليها في قالب منافسة قدر الامكان " (3).

4 - 1 الاستنتاجات

1. أسهمت تمرينات المهارة بشكل إيجابي وفَعَّال في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية بكرة اليد لدى الطالبات، مقارنة بالطريقة التقليدية.
2. أظهرت الطالبات اللواتي تدربن باستخدام تمرينات مهارية تطوراً ملحوظاً في مهارات (التمرير، الاستلام، الطبطبة، التصويب) من حيث الدقة والسرعة والانسيابية في الأداء.

(1) محمد جاسم محمد ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط2 (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2014) ، ص 143 .

(2) عبد الحميد شرف ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016) ، ص 58 .

(3) عبد الناصر القدومي ؛ سايكولوجية التعلم ط 1 (عمان ، دار دجلة ، 2015) ، ص 54 .

(1) محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط 1: (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012) ، ص 257.

(2) أحمد أمين فوزي ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013) ص 23.

(4) محمد جاسم محمد ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص 145 .



3. ساعدت تمارينات المهارة على تحسين التوافق العصبي العضلي وزيادة قدرة الطالبات على الربط بين الحركات المختلفة أثناء الأداء.
4. كان لاستخدام التدرج في التمارينات (من السهل إلى الصعب) دور واضح في تسهيل عملية التعلم وتقليل الأخطاء.
5. أسهم التنوع في التمارينات المهارية في زيادة دافعية الطالبات نحو التعلم وتقليل الشعور بالملل أثناء الدرس.
6. أثبتت تمارينات المهارة فاعليتها في ترسيخ الأداء الصحيح للمهارات الأساسية من خلال التكرار الهادف والتغذية الراجعة المستمرة.

4 - 2 التوصيات :-

1. ضرورة اعتماد تمارينات المهارة كجزء أساسي في تدريس مهارات كرة اليد في المدارس المتوسطة.
2. التأكيد على استخدام أساليب تدريس حديثة قائمة على التطبيق العملي والتفاعل، بدلاً من الاقتصار على الأساليب التقليدية.
3. مراعاة مبدأ التدرج في تقديم التمارينات التعليمية بما يتناسب مع مستوى الطالبات وقدراتهن البدنية والمهارية.
4. التنوع في التمارينات المهارية داخل الدرس الواحد لزيادة التشويق وتحفيز الطالبات على التعلم.
5. توفير تغذية راجعة مستمرة وفورية للطالبات لتصحيح الأخطاء وتثبيت الأداء الصحيح.
6. الاهتمام بالفروق الفردية بين الطالبات عند تصميم وتنفيذ التمارينات التعليمية.
7. إقامة دورات تدريبية لمدرسات التربية الرياضية لتعريفهن بأهمية تمارينات المهارة وكيفية تطبيقها بشكل علمي صحيح.
8. إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة أو على ألعاب رياضية أخرى للاستفادة من نتائج هذا النوع من التمارينات.

المصادر

- أحمد أمين فوزي ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013) .
- جميل قاسم وأحمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية: ط1 (بيروت، دار الكتاب العربي، 2011)
- ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة اليد: (الموصول، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)
- عبد الحميد شرف ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016) .
- عبد الناصر القدومي ؛ سايكولوجية التعلم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2015) .
- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2113) .
- محمد جاسم محمد ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط2 (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2014) .
- محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2012) .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي ؛ مبادئ التعلم الحركي : ط2 (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) .