تاريخ استلام البحث : 29 تموز 2025

The Effect of Specialized Exercises on Developing Motor Coordination and Learning the Jump Shot from the Wing Position in Handball among Students

Abstract

The study aims to identify the effect of specialized exercises on developing motor coordination and learning the forward jump shot from the wing position in handball among students. The researcher employed the experimental approach as it is suitable for the nature of the study. The research population consisted of second-year students, while the participants in the experimental and control groups were selected randomly, totaling 60 students. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to obtain the statistical results. The findings revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests for both study groups, with the experimental group showing superior improvement. The researcher recommends adopting specialized exercises to develop motor coordination and learn the forward jump shot from the wing position in handball for second-year students, given their proven effectiveness in enhancing performance.

Keywords; Specialized Exercises ، Developing Motor Coordination

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

أثر التمرينات التخصصية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية في كرة اليد للطلاب

م.د علي عبد الحسين حمود

ahammoodd@uowasit.edu.iq

المديرية العامة لتربية واسط

مستخلص البحث

تهدف الدراسة في التعرف على اثر التمرينات التخصصية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد لدى الطلاب، اذ استخدم الباحث المنهاج التجريبي الذي يلائم دراسته فقد قام الباحث بتحديد مجتمع البحث للطلاب المرحلة الثانية ، اما افراد العينة الضابطة والتجريبية فتم اختيارهم بالطريقة العشوائية فكان (60) طالب، واستخدم الحقيبة الإحصائية (spss) لغرض الحصول على النتائج الاحصائية، وقد ظهرت النتائج المتحصلة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الدراسة وكانت دالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بتبني التمرينات التخصصية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية، لما أثبتته من فاعلية في تحسين الأداء.

الكلمات المفتاحية: التمرينات التخصصية/ التوافق الحركي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهمية

تشهد الفعاليات الرياضية تقدما ملحوظاً اذ برزت إنجازات مذهلة في تحقيق مستويات عالية ومتقدمة في الأداء كل هذا الإنجاز جاء من خلال استخدام المعلم او المدرب للطرق الحديثة في التطوير وتنمية المهارات من اجل رفع الكفاءة والأداء الجيد ومن بين هذه الفعاليات كرة اليد التي تتميز بالإيقاع المختلف وتتصف بطابع السرعة الحركية ومواقفها المتغيرة باستمرار، إذ تتطلب من اللاعبون الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم وبالعكس، وبذلك يستعمل فيها كافة مهارات كرة اليد الأساسية ومنها المناولة، والطبطبة لغرض الوصل الى ساحة المنافس وهنا يستخدم التصويب وتفرض على اللاعب المتقدم ضرورة امتلاك قدرة عالية من اللياقة البدنية وكذلك المهارية، بما يعزز لديه الدقة في التصويب وفاعلية وتحقيق الأفضلية في التفوق من خلال السيطرة على مجريات اللعب، واحراز أكبر عدد من الأهداف للفوز.

تُعد التمرينات التخصصية في التعلم من الادوات المهمة التي لها فعالية كبيرة في الترابط بين القدرات الحركية والمهارات الفنية، وقد أهتم الخبراء في مجال التعلم والتدريب على حد سوى اهتماماً واسعاً بتطوير واستحداث أساليب جديدة تساعد المتعلمين في اكتساب المهارات الأساسية من خلال تطبيق تمرينات تخصصية تحاكي الواقع بأسلوب عملي للعبة، إذ تسهم وبشكل فعال هذه التمرينات في تنمية التوافق الحركي لدى اللاعبين، مما يؤدي الى الاقتصاد في الجهد المبذول، ويرفع من كفاءة الأداء، وهذا يعد حجر الأساس في الوصول الى مستوى مهاري وحركي وبدني جيد في تنفيذ مهارة التصويب بدقة وفعالية عالية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في طرح واستخدام أساليب حديثة ومنوعة لتنمية التوافق الحركي وتعلم التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد باستخدام التمرينات التخصصية ولمساعدة المتعلمين على الأداء الجيد في الانتقال من السهل الى الصعب وإدخال عامل التشويق والاثارة ومواجهة الظروف اللعب المختلفة.

1-2 مشكلة البحث

يُعدّ تعلم وتطوير المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد من المرتكزات الحيوية التي تسهم في بناء الأداء الفني المتكامل للاعبين، وتُعد مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية لما لها من دور محوري في تنفيذ الخطط الهجومية وتحقيق الأهداف في مرمى الفريق المنافس، وبالتالي حسم نتائج المباريات لصالح الفريق.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

ومن خلال خبرتي الميدانية وملاحظاتي المباشرة كمدرّس لمادة كرة اليد في جامعة الكوت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظت وجود ضعف واضح في مستوى أداء مهارة التصويب من الزاوية لدى معظم الطلبة المشاركين في البطولات، الأمر الذي انعكس سلبًا على مستوى اللعب والنتائج المتحققة، وعدم القدرة على التوافق الحركي ويُعزى هذا الضعف في الغالب إلى اعتماد المدرّسين على أساليب تقليدية في تعليم المهارات الأساسية، لا تتماشى مع احتياجات الطلبة ولا تستثمر قدراتهم بشكل فعّال.

وانطلاقًا من أهمية الامر لا بد من اعتماد طرائق تعليمية حديثة تتلاءم مع متطلبات الواقع التعليمي ومستويات الطلبة، ارتأيتُ كباحث توظيف تمرينات تخصصية كأحد الأساليب التعليمية المعاصرة الهادفة إلى تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية وتُعد هذه التمرينات من الأساليب التي توازن بين أوقات الأداء والراحة، ما يمنح الطالب فرصة للتكرار والتعلّم ضمن بيئة تفاعلية محفّزة، ويُسهم بشكل فعّال في تحسين الأداء البدني والمهاري وتحقيق نتائج تعليمية ملموسة.

1-3 هدف البحث

1- التعرف على أثر التمرينات التخصصية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد للطلاب.

1-4 فرضية البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للتوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد، ولصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للتوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد، ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوت.

1-5-2 المجال المكاني: ساحة وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوت.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من (2024/10/15) لغاية (2024/12/31).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لأنه الأنسب بوصفه لطبيعة المشكلة قيد الدراسة، مستخدماً تصميم المجموعتين المتكافئتين في البحث، لما يتميز به من دقة في ضبط المتغيرات وتحقيق التكافؤ بين المجموعتين، ويُعد التجريب في البحوث العلمية من أكثر المناهج فاعلية في اختبار الفرضيات، إذ يُعرّفه (عبيدات وآخرون، 2010، 66) بأنه: "ذلك النوع من البحوث الذي يُعنى باختبار العلاقة بين المتغيرات من خلال التحكم الدقيق في العوامل المؤثرة، وإجراء التجارب للوصول إلى نتائج يمكن تعميمها"

2-2 مجتمع وعينة البحث

يُعدّ تحديد مجتمع البحث من المبادئ الأساسية في منهجية البحث العلمي، واختيار العينة بدقة حيث يجب أن تُراعى الخصائص والضوابط العلمية المرتبطة بمشكلة الدراسة لغرض تحقيق أهدافها بدقة وموضوعية، وقد تمثل المجتمع الحالي بالمرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوت، والبالغ عددهم (130) طالب موزعين في اربعة شعب دراسية (A، B، C، D)، ولغرض تحقيق ما يخص المتطلبات العلمية في البحث، تم اعتماد أسلوب العينة العشوائية بطريقة القرعة لاختيار شعبتي (A، D) لتكونا عينة الدراسة، إذ بلغ عدد طلاب هاتين الشعبتين (68) طالباً، أي ما نسبته (52%) من المجتمع الأصلي، وبعد استبعاد (8) طلاب من الشعبتين لاعتبارات تنظيمية، استقر عدد أفراد العينة على (60) طالباً، بواقع (30) طالباً في كل شعبة.

وبحسب متطلبات التصميم التجريبي، تم توزيع العينة إلى مجموعتين: تجريبية شعبة (A) ومجموعة ضابطة شعبة (D). وقد خضعت المجموعة التجريبية لتطبيق التمرينات التخصصية، وتضمّن ذلك تنمية التوافق الحركي، بالإضافة إلى تعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية في كرة اليد، في المقابل تلقت المجموعة الضابطة (شعبة D) البرنامج التعليمي للمنهج الوزاري المتبع، أما شعبة (C)، فقد تم اختيار عينة مكونة من (10) طلاب منها لأغراض إجراء التجربة الاستطلاعية، والتي هدفت إلى التحقق من صلاحية الأدوات والإجراءات وفريق العمل المساعد قبل التطبيق الفعلي للتجربة الرئيس

2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث

حسب ضوابط البحث العلمي لابد من تجانس وتكافؤ المجموعتين تماماً وفي كل الظروف لتحقيق العدالة والانطلاق من خط شروع واحد، فقد اجرى الباحث التجانس والتكافؤ على المجموعتين وكما موضح في جدول(1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ وتجانس عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ليفن	قيمة sig	قيمة t	قيمة sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع					
التوافق	الدرجة	5.501	1.228	5.301	0.924	3.838	0.058	0.568	0.575	غير معنوي
التصويب	الدرجة	4.501	1.193	4.001	0.796	1.787	0.114	1.562	0.128	غير معنوي

2-4 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة

2-4-1 الوسائل

- المصادر العلمية العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات العالمية (internet).
- استمارات استطلاع اراء المختصون والخبراء
- استمارة المقياس.
- استمارة جمع وتفريغ البيانات.

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب لابتوب DELL
- كرات يد عدد 6.
- شريط قياس 3 متر
- صافرة.
- ساعة توقيت الكترونية
- طباشير
- شريط ملون لاصق
- شواخص.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد متغيرات البحث

تتميز كل لعبة أو فعالية رياضية بخصائص فريدة تميزها عن غيرها، وذلك بناءً على ما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية ونفسية ووظيفية، بالإضافة إلى القياسات الجسمانية، لكل فعالية رياضية أهميات وأولويات تختلف وفقًا لمتطلباتها، وتعد كرة اليد واحدة من الفعاليات الجماعية التنافسية التي تتطلب مجموعة متنوعة من القدرات البدنية والحركية بمستوى عالٍ، مما يمكّن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات.

2-5-1-1 تحديد اختبار التوافق الحركي

دائماً يحتاج الباحث إلى اتباع خطوات البحث العلمي التي تشير الى اختيار الاختبار المناسب ليقيس المتغير الذي وضع من اجله، كما يوكد (محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم، 1979، 163)" لذا وجب أن ينتقي الباحث الاختبار الذي يعمل على قياس ما يريد قياسه فعلاً ".

اذ استخدم الباحث الاختبار المقنن الذي يتميز بسهولة تطبيقه وتحقيق الهدف وكذلك ارتكازه على المصادر والمراجع العلمية.

الاختبار: رمي واستقبال الكرات على الجدار (ضياء الخياط ونوفل الحيالي،2001، 485)

الغرض من الاختبار :قياس التوافق بين العين والذراع .

الأدوات :- كرة تنس ، حائط ويرسم خط على بعد 5 م من الحائط .

موصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:

- ✓ رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ✓ رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ✓ رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- ✓ رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الشروط :

- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل ان تلامس الأرض .
- لا يسمح بمحاولات إضافية.
- يجب أتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

حساب الدرجة:- لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة الكلية من (20) درجة

شكل (1)

اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار

2-5-1-2 تحديد المهارات واختباراتها

بعد تحديد الباحث لمهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية، كان لا بد من اختيار له اختبار مناسب لقياسه، ومن أجل ذلك، أجرى الباحث مراجعة شاملة لأهم المصادر العلمية في مجال كرة اليد لاختيار الاختبار الأمثل لهذه الدراسة، ووقع الاختيار على اختبار دقة أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة، واختبار قياس مستوى مهارة الطبطبة، والجدير بالذكر أن هذان الاختباران يتمتعا بمعايير علمية دقيقة، ، كما واستخدمهما باحثون عراقيون سابقًا، مما يجعله أداة مناسبة لهذه الدراسة.

اختبار التصويب من القفز أماماً باستجابة عشوائية للاعبي مركز الزاوية. **(علي عبد الحسين حمود،2016، 81)**

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز أماماً باستجابة عشوائية للاعبي مركز الزاوية.

الأدوات: ملعب كرة يد، ومرمى كرة يد، وكرات يد عدد(12) حجم (3)، وأداة إلكترونية ضوئية، تكون الأداة على الشكل مستطيل عمودي بعرض (66) سم من الحافة الخارجية، و (50) سم من الحافة الداخلية، وبطول (200) سم يستخدم للجهة البعيدة من المرمى، ومستطيل آخر مشابه له من الجهة القريبة من المرمى، يحتوي على مربع في الأعلى بقياس (50×50) سم ومربع في الاسفل بقياس (50×50) سم وفي الوسط مستطيل يكون قياسه (50×84) سم، ويكون الإطار بعرض (8) سم، مطلي بالوان المرمى نفسه، بعرض عمود وعارضة مرمى كرة اليد، وتثبت الاداة القريبة بزاوية(45ْ) خارج المرمى واما الاداة البعيدة كذلك بدرجة (45ْ) داخل المرمى، ويتم وضع مصابيح على المربعات والمستطيلين تعمل هذه بصوة أوتوماتيكية بواسطة برنامج خاص مثبت على جهاز الحاسوب، وشواخص عدد(2)، وشريط قياس، وجهاز حاسوب، وورقة، وقلم للتسجيل.

طريقة الأداء:

يتم تحديد نقطة الارتقاء داخل الملعب بوضع شاخص على نقطة الارتقاء على خط ستة أمتار من مسافة تبعد (250) سم عن خط المرمى الخارجي، ويقف اللاعب المصوب في أقصى الزاوية اي نقطة التقاء الخط الجانبي للملعب بخط المرمى الخارجي، ويقف اللاعب الزميل الذي يقوم بمهمة مناولة الكرة من مستوى الرأس في مركز اللاعب الساعد الخلفي من جهة اليمين او اليسار اي بامتداد خط (9) متر الى الجانب ، ويقوم بالنهوض والتحليق وتصويب الكرة على المربع، أو المستطيل الذي يتم تشغيل الضوء فيه بالشكل عشوائي، ثم يعود إلَى المكان نفسهُ، ويكرر العمل ستة تكرارات ثلاثة للجهة البعيدة وثلاثة للجهة القريبة.

الشروط:

1- لا يجوز مس خط منطقة المرمى، إذ تعد محاولة فاشلة.
2- إذا اخذ أكثر من ثلاث خطوات تعد محاولة فاشلة.
3- لكل مربع ومستطيل محاولة واحدة.
4- يجب تشغيل الضوء في جميع المربعات والمستطيلين بشكل عشوائي.

التسجيل:

يعطى اللاعب المصوب (8) درجات لكل كرة تدخل في المربع الاعلى للجهة القريبة، و(6) درجات لكل كرة تدخل في المستطيل القريب، و(7) درجات لكل كرة تدخل في المربع الأسفل من الجهة القريبة، وتكون الدرجة الكلية للجهة القريبة(21) درجة، أما الجهة البعيدة يتم أعطى(5) درجات لكل كرة تدخل المربع الأعلى من الجهة البعيدة، و(3) درجات لكل كرة تدخل المستطيل من الجهة البعيدة، و(4)

درجات لكل كرة تدخل المربع الأسفل من الجهة البعيدة، وتكون الدرجة الكلية للجهة البعيدة(12) درجة، وأن مجموع الدرجة الكلي يساوي مجموع الجهتين البعيدة والقريبة (33) درجة من (6) محاولات، ودرجتين لكل كرة تضرب العمود والعارضة من الداخل للأداة للجهتين، و(0) درجة لكل كرة تضرب العمود والعارضة من الخارج أي العمود والعارضة للمرمى الرسمي أو تخرج.

شكل (2)

يوضح اختبار دقة التصويب بالقفز أماماً باستجابة عشوائية للاعبي مركز الزاوية

2-5 التجربة الاستطلاعية

بعد تحديد الاختبارات المتعلقة بموضوع البحث، قام الباحث بتنفيذ تجربة استطلاعية، والتي تُعدّ بمثابة دراسة أولية مصغّرة تهدف إلى فحص الجوانب التطبيقية والإجرائية للبحث الميداني، وجاءت هذه التجربة كخطوة تمهيدية للتجربة الرئيسة، اذ تم اجراء التجربة في يوم الأربعاء المصادف 2024/10/16 على عينة مكونة من (10) طلاب من شعبة (ج)، في تمام الساعة (10) صباحاً في ساحة وملعب الكلية، بغية الوقوف على أبرز التحديات والمعوقات التي قد تعيق سير العمل وتؤثر في دقته، كما أوضحت(Leon et al. 2011. 627) ، فإن الغاية من إجراء الدراسة الاستطلاعية هي فحص تطبيق المنهجية على نطاق أصغر، والإحاطة بالمعوقات المحتملة ومن ثم تطوير التصميم قبل الانطلاق بالدراسة الرئيسية وقد استهدفت التجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف الآتية:

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- الكشف عن المعوقات المحتملة التي قد تواجه التطبيق العملي، من أجل تلافيها مستقبلاً.
- تحديد الزمن اللازم لإجراء الاختبارات بدقة.
- التحقق من مدى قدرة أفراد العينة على أداء ومدى ملاءمة هذه الاختبارات لإمكاناتهم.
- تقييم جاهزية الفريق المساعد من حيث الكفاءة في استخدام الأجهزة، وتنفيذ الاختبارات، وتوثيق البيانات في الاستمارات الخاصة.
- التأكد من مدى صلاحية المكان أو الساحة المستخدمة لإجراء الاختبارات ميدانياً.

2-7 إجراءات البحث الميدانية

2-7-1 الاختبارات القبلية

تم تنفيذ الاختبارات القبلية على عينة البحث المكونة من طلاب المرحلة الثانية لشعبتي (A، D)، والبالغ عددهم (60) طالباً، بواقع (30) طالباً في كل شعبة، وتم إجراء الاختبارات المهارية خلال أيام الاثنين والثلاثاء الموافق21-2024/10/22، وحرص الباحث على تثبيت جميع الظروف والمتغيرات المرتبطة بإجراء الاختبارات، بما في ذلك الوقت والمكان والأجهزة والأدوات المستخدمة، فضلاً عن فريق العمل المساعد، وذلك لضمان توحيد الإجراءات عند تنفيذ الاختبارات البعدية

2-7-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بتصميم مفردات المنهاج التعليمي والذي يشمل عدد من الإجراءات والخطوات التالية:

- ✓ تطبيق المنهاج التعليمي من خلال استخدام مجموعة من التمرينات التخصصية على طلاب العينة التجريبية، يوم السبت المصادف 2024/11/2.
- ✓ استمر المنهاج التعليمي (8) أسابيع، بواقع وحدة تعليمية في كل أسبوع.
- ✓ تم تنفيذ المنهاج التعليمي بتطبيق التمرينات التخصصية في القسم الرئيسي ضمن الوحدة التعليمية وزمنها (90) دقيقة.
- ✓ انتهت الوحدة التعليمية الأخيرة من المنهاج المعد يوم السبت المصادف 2024/12/28

2-7-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في ملعب الكلية خلال يومي الإثنين والثلاثاء، المصادف 30-31 كانون الاول 2024، وحرص الباحث على الالتزام التام بالإجراءات ذاتها التي اعتُمدت في الاختبارات القبلية، سواء من حيث الزمان والمكان، والأدوات المستخدمة في القياس، فضلاً عن آلية تنفيذ الاختبارات، وذلك بالتعاون مع الفريق المساعد، وقد جرى الحرص على تحييد أي متغير خارجي قد يؤثر في النتائج لضمان أعلى درجات الموضوعية والثبات، وهدفت هذه الاختبارات إلى الوقوف على مدى

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

التطور الذي طرأ على أداء الطلاب، نتيجة تطبيق التمرينات المقترحة لدى المجموعة التجريبية، ومقارنته مع أداء المجموعة الضابطة التي واصلت البرنامج المعتمد من قبل الوزارة.

2-8 الوسائل الإحصائية

تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الحركي والتصويب بالقفز اماماً من الزاوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (2)

يُبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفروق	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع	س			
التوافق	درجة	5.301	0.924	4.251	0.445	-1.051	4.973	0.000	معنوي
التصويب	درجة	4.001	0.796	6.651	1.041	3.651	14.894	0.000	معنوي

3-2 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الحركي والتصويب بالقفز اماماً من الزاوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يُبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفروق	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع	س			
التوافق	درجة	5.501	1.278	6.051	1.469	0.551	1.019	0.323	غير معنوي
التصويب	درجة	4.501	1.193	6.101	0.642	1.601	5.287	0.000	معنوي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-3 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الحركي والتصويب بالقفز اماماً من الزاوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (4)

يُبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
التوافق	درجة	6.051	1.469	4.251	0.445	5.249	0.000	معنوي
التصويب	درجة	6.101	0.642	7.651	1.041	5.676	0.000	معنوي

3-4 مناقشة النتائج

يتضح من بيانات الجدول رقم (2،3،4) وجود تطور ملحوظ في أداء كلٍّ من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التوافق الحركي وتعلُّم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد، ويُعزى هذا التطور، ولا سيما الفروق الإيجابية التي ظهرت لصالح المجموعة التجريبية، إلى عدد من العوامل التي كان لها دور فاعل في تعزيز نواتج التعلّم، من أبرز هذه العوامل التكرار المنتظم لمحاولات أداء التمرينات التخصصية التي تم تصميمها بما يتلاءم مع قدرات الطلبة البدنية والمهارية، فضلاً عن كفاية المدة الزمنية المخصصة لتطبيق المنهج التعليمي، لقد ساهمت هذه العناصر مجتمعةً في إحداث تطور تدريجي وطبيعي انعكس في نتائج الاختبارات، وأدى إلى وجود فروق دالّة بين المجموعتين، يمكن تفسيرها بتأثير الأسلوب التدريسي المعتمد، ومن هذا المنطلق، يؤكد الباحث أن فاعلية التمرينات التخصصية تكمن في دقته التنظيمية واحتوائه على تمرينات منتقاة بطريقة علمية، تأخذ بنظر الاعتبار مستوى المتعلمين ومحتوى الدرس، وتعمل على استثارة دافعية الطلبة من خلال الممارسة العملية الصحيحة والمنظمة، وهذا ما أكده كل من (لمياء الديوان وحسين فرحان،2017، 14) " بان المنهج احد المحاور المهمة والرئيسية في العملية التعليمية والتربوية وهو الوسيلة الفعالة والطريقة الناجحة لتحقيق اهداف التربية البدنية في اقل وقت وجهد وباقل التكاليف"

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى التمرينات التخصصية التي مارستها عينة البحث في درس كرة اليد زاد في قدرات أداء التوافق الحركي إذ يعد التوافق الحركي أحد الاسس الرئيسية في التعلم

الحركي والأداء ويظهر جلياً عندما تعمل جميع أعضاء الجسم المختلفة بتناسق ودقة عالية ومنظمة وبوقت واحد، وهذا الواجب الحركي يأتي عن طريق التعلم المنتظم والتدريب المستمر من خلال استعمال أجزاء الجسم الصحيحة بما يساعد في أداء المهارة بنجاح. ويؤكد (محمد صبحي حسنين 1995، 254) إلى أن " التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في عمل واحد. وإن كثير من الأخطاء التي يقع فيها المبتدأ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات، فتسبب في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة وغير متناسقة"

كما يشير (علي سلوم جواد 2004) إلى أن " أهمية التوافق الحركي تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم بوقت واحد خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه بنفس الوقت، فالتوافق هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء

يُعزو الباحث التطور البسيط في نتائج المجموعة الضابطة، وبوضوح إلى افتقار الكلية إلى تطبيق استراتيجيات تربوية فعّالة تهدف إلى تنمية التوافق الحركي لدى الطلاب، وإدراكه لكيفية رؤيته

ويُعزي الباحث الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الأداء المهاري في التصويب بالقفز اماماً بكرة اليد إلى فاعلية التمرينات التخصصية، لما تضمنته من عناصر التشويق والإثارة التي انعكست إيجاباً على دافعية الطلاب نحو التعلم، وقد تجسدت هذه الفاعلية من خلال التمرينات التي أعدها الباحث ووجّهها إلى أفراد العينة التجريبية، إذ أسهمت في تعزيز فهم الطالب، ومكّنته من تقييم قدراته، وتشخيص جوانب القوة والضعف في بنيته البدنية، مما ساعده على توظيف إمكانياته البدنية إلى أقصى حد ممكن، وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي،2002، 183)، "إن استخدام الأساليب الحديثة في التدريب والتعلم، والتي تراعي الفروق الفردية وتُعزز دافعية التعلم مثل الأسئلة المحفزة والتفاعل الجماعي، تساعد المتعلم على اكتشاف إمكانياته، وتُسهم في تحسين الأداء من خلال فهم الذات وتقدير القدرات الخاصة".

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- ان التمرينات التخصصية المصممة من قبل الباحث ساهمت وبشكل فعال وإيجابية بتنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد لدى الطلاب.

2- أظهرت النتائج المتحصلة من الاختبارات تفوقاً كبيراً للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد

2-4 التوصيات

1- يوصى بتبني التمرينات التخصصية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التصويب بالقفز اماماً من الزاوية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية، لما أثبتته من فاعلية في تحسين الأداء.

2- يوصى بتهيئة مدرسو التربية البدنية وتدريبهم على كيفية استخدام التمرينات التخصصية ضمن دروسهم التعليمية، لما لها من أثر إيجابي في زيادة دافعية الطلبة وتحسين مستوى مشاركتهم البدنية والمهارية.

المصادر

1- عبيدات، ذوقان، العدوان، عبد الرحمن، وعبد الحق، محمد: البحث العلمي: مفاهيمه، أدواته، وأساليبه، ط7، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.2010.

2- سراب شاكر سهيل الدفاعي: تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتهما ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2006.

3- ناجي مطشر عزت البدر: أثر منهج تعليمي وفق التفضيلات الحسية لمهارتي المناولة والتصويب ونقل أثر تعلمهما العمودي والعمودي المعكوس بكرة اليد للطلاب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة ، 2014 .

4- سنان عباس علي: آثر أسلوب الإدخال (التضمين) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2005 .

5- Leon, A. C., Davis, L. L. & Kraemer, H. C. (2011). **The role and interpretation of pilot studies in clinical research**. *Journal of Psychiatric Research*, 45(5), 626–629.

6- فريد مويسي: سيكولوجية الذات البدنية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2016 .

7- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.

8- لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ: اساسيات تصميم المناهج الدراسية في التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر، 2017.

9- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، مطبعة الطيف، 2004).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

10- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

11- ضياء الخياط ونوفل الحيالي: كرة اليد، ط1, جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر , 2001

12- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية بالكرة الطائرة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)

13- Schunk, D. H. (2012). Learning theories: An educational perspective (6th ed.). Pearson. (p. 1)

مجلة واسط للعلوم الرياضية
Wasit Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439