

## تأثير أساليب التنافس في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد للناشئين

م.م مها حسن

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

استلام البحث : ٢٠١٤/٥/٢٩

قبول النشر : ٢٠١٤/٩/٤

## ملخص البحث

تعد كرة اليد مجالاً للتنافس بين الفرق المتبارية والتي لها متطلبات خاصة إذ أصبحت اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير، وهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريب والتي عن طريقها يستطيع المدرب الوصول باللاعبين إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء البدني والمهاري وإشباع رغباتهم وتفهم حاجاتهم كون هذه المرحلة مرحلة الناشئين هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد إذ تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية ذات التأثير الكبير على حياته مستقبلاً .. ومن خلال ممارسة الباحث ومتابعته لتدريب الناشئين بكرة اليد لاحظ أن المهارات الأساسية لهذه اللعبة وما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية لا تتطور بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون ذلك بسبب كثرة عدد اللاعبين مما يزيد عبء العملية التدريبية على المدرب من حيث متابعته كل لاعب وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري الذي يقوم به وكرد فعل للقصور الحاصل في بيئة التدريب ووفقاً للاتجاهات الحديثة فقد اختار الباحث ثلاثة أساليب من أساليب التنافس وهي (الجماعي، الزوجي - المقارن، الفردي) وذلك من أجل تطوير العملية التدريبية من حيث السرعة في عملية اكتساب وتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد وإتقانها فضلاً عن تطوير القدرات الحركية المرافقة والمرتبطة بالأداء المهاري ومحاولة تلافي حالات القصور في مجال التدريب وصولاً إلى مستوى أفضل من الأداء حتى يستطيع مجابهة الواقع العملي في العمل الرياضي.

## ١-٣ أهداف البحث :

١. التعرف على تأثير أساليب التنافس (الجماعي ، الزوجي - المقارن ، الفردي) في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين بكرة اليد في اندية بابل بكرة اليد.
٢. التعرف الأسلوب الأفضل في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين بكرة اليد في اندية بابل بكرة اليد.

## ١-٤ فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين لأساليب التنافس في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين في اندية بابل بكرة اليد .

## Abstract

### The Impact of Competition in the Development of Methods of Motor Abilities and Correction of Jumping Reel Handball Championship

Assist Lecturer . Maha Hassan

The handball room for competition between teams competing, which have special requirements because today is imposed on the players and the duties and tasks of the kinetics and make physical exertion large, and this requires finding a lot of modern techniques in training and through which the coach can access the players to the best possible level in the development of physical performance and the skill and the satisfaction of their desires and understand their needs the fact that this stage stage junior is a transitional stage in the life of the individual, as characterized by many of the physiological changes with significant impact on his life in the future .. It is through the practice of the researcher and the follow-up to train budding reel hand Note that the basic skills of the game and the required capabilities physical and mobility do not develop a way that fits with the rapid development of winning the game may be due to the large number of players which increases the burden of the training process on the coach in terms of the follow-up to each player and to correct errors that accompany the performance skills being done and as a reaction to the lack of winning in the training environment and in accordance with modern trends have researcher chose three methods of methods of competition, namely, (collectively, doubles - Comparative singles) in order to develop the training process in terms of speed in the process of acquiring and developing the basic skills of the hand roller and mastering as well as the development of motor abilities accompaniment and performance-related skill and try to avoid failures in the field training and access to the best level of performance so that it can cope with the practical reality in action sports

**Research Aims:**

- 1-Tariff on the effect of competition methods (collective, doubles - Comparative singles) in the development of motor skills and correction of beginner jumping reel hand in hand roller clubs Babylon.
- 2-Tariff the best method in the development of motor skills and correction of jumping reel hand in hand roller clubs Babylon.

**Research Hypotheses:**

There were significant differences between pre and post tests for the two methods of competition in the development of motor skills and correction of beginner jumping clubs in Babylon reel hand.

**١-١-٤ تعريف بالبحث:****١-١-١ مقدمة البحث وأهميته :**

لعبة كرة اليد واحدة من هذه الألعاب التي تطورت بشكل سريع وملحوظ من خلال اعتمادها على الأسس العلمية الصحيحة لعلم التدريب الرياضي المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية المتطورة ويظهر ذلك من خلال عمرها القصير قياساً بباقي الألعاب الرياضية الجماعية والمستوى المتطور الذي ارتقت إليه عالمياً. إن من أولى متطلبات لعبة كرة هو تطوير قابليات وقدرات اللاعبين الحركية مثل الرشاقة والتوافق والتوازن وغيرها، وتعد مهارة التصويب من القفز من المهارات الأساسية الهجومية و المهمة والأكثر استخداماً في كرة اليد ، وتؤدي بأشكال وأوضاع مختلفة ، وفقاً مما يتطلب أداءها بنوع المثيرات والمتغيرات المرتبطة بها مثل قوة القفز والمسافة والاتجاه وسرعتها وزمن الأداء.

إن العملية التدريبية تركز على وسيلة مهمة هي نقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب وبالطريقة المناسبة كلما كانت عملية التدريب بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل والمدرب الكفاء هو الذي يستطيع التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة وتقديم كل ما هو حديث في مجاله لرفع حالة الملل والضجر التي ترافق اللاعب في أثناء تدريبه والناجئة من استخدامه لأسلوب موحد لجميع اللاعبين ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث باستعمال أساليب تكون أكثر تطوراً وتأثيراً وهي أساليب التنافس (الجماعي، الزوجي - المقارن، الفردي) والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات كرة اليد وإثبات فاعليتها ومدى تأثير كل واحد منهما في العملية التدريبية لفئة الناشئين من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المدرب بالأسلوب العملي الذي يتمكن من خلاله إنجاز العملية التدريبية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة.

**١-٢ مشكلة البحث:**

من خلال ممارسة الباحثة ومتابعته لتدريب الناشئين بكرة اليد لاحظت أنّ المهارات الأساسية لكرة اليد وما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية لا تتطور بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون ذلك بسبب كثرة عدد اللاعبين مما يزيد عبء العملية التدريبية على المدرب من حيث متابعته كل لاعب وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري الذي يقوم به وكرد فعل للقصور الحاصل في بيئة التدريب ووفقاً للاتجاهات الحديثة فقد اختارت الباحثة ثلاثة أساليب من أساليب التنافس وهي (الجماعي، الزوجي - المقارن، الفردي) وذلك من أجل تطوير العملية التدريبية من حيث السرعة في عملية اكتساب وتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد وإبقائها فضلاً عن تطوير القدرات الحركية المرافقة والمرتبطة بالأداء المهاري ومحاولة تلافي حالات القصور في مجال التدريب وصولاً إلى مستوى أفضل من الأداء حتى يستطيع مجابهة الواقع العملي في العمل الرياضي.

**١-٣ أهداف البحث :**

- ١- التعرف على تأثير أساليب التنافس (الجماعي ، الزوجي - المقارن ، الفردي) في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين بكرة اليد في اندية بابل بكرة اليد.
- ٢- التعرف على الأسلوب الأفضل في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين بكرة اليد في اندية بابل بكرة اليد.

**١-٤ فروض البحث :**

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين لأساليب التنافس في تطوير القدرات الحركية والتصويب من القفز للناشئين في اندية بابل بكرة اليد.

**١-٥ مجالات البحث :**

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين الناشئون في اندية بابل بكرة اليد.

١-٥-٢ المجال الزماني : المدة من ٢٠١٣/٩/١ إلى ٢٠١٤/٢/١٦.

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الرياضية والساحات الخارجية في اندية (القاسم، المسيب، المدحتية).

**١-٦ الدراسات النظرية :****١-٦-١ مفهوم المنافسة الرياضية :**

لا شك إن المنافسات الرياضية تعتبر من المؤشرات الهامة والأساسية التي لا يمكن لأي نشاط رياضي إن ينجح بدونها حيث تتميز بالشدة والصراع وبذل الجهد هذه الميزة التي تجبر الفرد بدورها على إن يستخدم أقصى قدراته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها المواقف الكثيرة والمتغيرة مما يؤدي إلى تنمية هذه القدرات وتطويرها عند الفرد أو المجموعة، حيث أكد (ماينل) على ، إن المنافسة في المجال الرياضي هي الشكل الأساسي للحياة الميدانية وبالتالي فإنها واجب أساسي يجب على التربية البدنية والرياضية إن تحققه وخاصة ما يشمل البناء المتنوع للشخصية علماً أنّ نتائج التعلم تعكس المحافظة على شخصية المتعلم<sup>(١)</sup>.

إن اختيار المدرب المنافسة أسلوباً في العملية التعليمية التدريبية يؤدي إلى تحقيق التحصيل التربوي هذا من جهة ومن جهة أخرى فإنها تعمل على حمل المتعلم على مضاعفة جهده من أجل منافسة ذاته أو الآخرين من زملائه. فالمنافسة التي تحدث بين المتعلمين ماهي إلا محاولة لكل واحد منهم لإحراز التقدم المطلوب وهي بحد ذاتها تعتبر عنصراً تعزيزياً ديناميكياً تظهر آثاره في التعلم والسلوك<sup>(٢)</sup>.

فالمنافسة الرياضية إذن هي موقف سواء أكان فردياً أم جماعياً يسير على وفق قواعد معينة وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية بصورة تميزه عن الآخرين الذين يشاركونه العمل نفسه، وعلى ضوء ما تقدم تعتبر المنافسة موقفاً اختبارياً لما استطاع الرياضي إن يحققه خلال الوحدات التعليمية أو التدريبية فهي بمثابة الإعداد بالنسبة للاعب لكي يحقق أفضل مستوى ممكن خلال المنافسات ولكن لا بد من الإشارة إلى أنّ المنافسة الرياضية لا تعني وجود الخصم على الدوام أو وجود المنافسة التي تحكمها القواعد ولكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق وهنا يكون التنافس فردياً من أجل تقدير الذات وقد تأخذ المنافسة نوعاً آخر عندما تكون مع الزملاء في الفريق لغرض تأكيد الذات الرياضية داخل الفريق أو جماعة النشاط التي ينتمي إليها ، أما بالنسبة للمنافسة مع الخصوم أثناء المباريات فهي المرحلة الأخيرة بالنسبة للمنافسة الرياضية والتي من خلالها يحاول اللاعب تمييز قدراته

(١) كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة، عبد علي نصيف ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٧٧.

(٢) عبد علي الجسماني: علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، بغداد، مطبعة الخلود، ١٩٨٤، ص ٤٢٣.

**٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****٣-١ منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المبحوثة .

**٣-٢ مجتمع البحث وعيناته :** حدد مجتمع البحث بلاعبين انديية بابل (القاسم ، المدحتية ، المسيب) بكرة اليد فئة الناشئين والبالغ عددهم (٦٢) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (٤٨) لاعبا قسموا عشوائيا بطريقة القرعة إلى ثلاث مجموعات وتشتمل كل مجموعة على (١٦) لاعبا ثم وزعت أساليب التنافس الثلاثة وبالطريقة نفسها أيضا على هذه المجموع .

**٣-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :****٣-٣-١ تجانس العينة :**

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى العوامل المستقلة الثلاثة اجرت الباحثة التجانس للعينة في متغيرات (العمر، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات باستخدام (تحليل التباين) وقد أظهرت النتائج أنّ مجموعات البحث التجريبية الثلاث متجانسة لهذه المتغيرات مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتداليا داخل كل مجموعة من مجاميع البحث الثلاث، وكما مبين في جدول (١).

الرياضية عن غيره من الخصوم وهو بذلك يحاول إشباع حاجته وتحقيق الذات في مجتمع النشاط.

**٢-١-٢ أساليب التنافس :**

إن لأساليب التنافس من الأهمية إذ تتجلى أهميتها بالتأكيد على زرع حب التنافس الشريف بين المتعلمين في ميادين البرنامج وإشغالهم بما هو نافع لهم في الحياة العملية وترمي إلى تعزيز الأخلاق الحسنة وتشجيعها فضلاً عن اكتشاف قدراتهم وتنمية مهاراتهم ، وتقسم الأساليب الى:

**٢-١-٣ مفهوم القدرات الحركية:**

يعرف ((جونسون ونيلسون)) القدرات الحركية بأنها " الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصص في السباقات والألعاب" (١). ويشير ((قاسم لزام)) نقلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين" (٢). ويعرفها ((وجيه محجوب)) بأنها " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" (٣).

**٢-١-٤ مهارة التصويب :**

ويقسم التصويب من القفز الى:

**١- التصويب من القفز عالياً :** يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي ، ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي الهواء يلف الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى أعلى نقطة مستغلا قوة دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلا على مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها.

**٢- التصويب من القفز أماماً :** وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط الـ ٦م وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى وطريقة تنفيذه تكون بعد استلام الكرة يقوم اللاعب بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للإمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع للأسفل والخلف ومن ثم للأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس للتصويب مما يساعد على قوة التصويب ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها.

(١) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.

ج٢ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٣١٨ .

(٢) قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي . العراق : مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥ ، ص ٩٠ .

(٣) ووجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠ ، ص ٥٧ .

جدول (١) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
١	العمر	شهر	بين المجموعات	٠,٠٠٠	٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٢٧,٠٠٠	٤٥	٠,٦٠٠			
٢	الطول	سم	بين المجموعات	٠,٠٢٠	٢	٠,٠١٠	٠,٠٠٠	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٠,١٥١	٤٥	٠,٠٠٣			
٣	الوزن	كغم	بين المجموعات	٧٣,٥٠٠	٢	٣٦,٧٥٠	٠,٠٠٠	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	١٣٥١,٧٥٠	٤٥	٣٠,٠٣٩			
٤	العمر التدريبي	شهر	بين المجموعات	٠,٠٠٠	٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٠,٠٠٠	٤٥	٠,٠٠٠			

### ٣-٢-٣ التكافؤ في القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد:

من أجل التعرف على تكافؤ العينة في القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد للاعبين تم إجراء (تحليل التباين) بين المجموعات الثلاث، وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
١	الرشاقة	ثا	بين المجموعات	٠,٩٥٣	٢	٠,٤٧٧	١,٤٤٩	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	١٤,٨٠١	٤٥	٠,٣٢٩			
٢	توافق	ثا	بين المجموعات	٢,٤١٩	٢	١,٢١٠	٢,٣٠٧	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٢٣,٥٩٣	٤٥	٠,٥٢٤			
٣	توازن	ثا	بين المجموعات	٠,٤٣٤	٢	٠,٢١٧	٠,٥٨٢	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	١٦,٧٧٥	٤٥	٠,٣٧٣			
٤	مرونة	ثا	بين المجموعات	٦,٧٨٣	٢	٣,٣٩٢	١,٧٦٨	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٨٦,٣٠٦	٤٥	١,٩١٨			
٥	الدقة	ثا	بين المجموعات	٥,٦٢٢	٢	٢,٨١١	٣,١٠٧	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٤٠,٧١٠	٤٥	٠,٩٠٥			
٦	المناولة	ثا	بين المجموعات	١,٦٢٥	٢	٠,٨١٣	٠,٥٨٨	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٦٢,١٨٧	٤٥	١,٣٨٢			
٧	التهدف	درجة	بين المجموعات	٢,٣٧٥	٢	١,١٨٨	٠,٧٥٣	٣,٢٣	غير معنوي
			داخل المجموعات	٧٠,٩٣٨	٤٥	١,٥٧٦			

طباشير ملون - جهاز قياس الوزن - صناديق بارتفاعات مختلفة - كرة طبية زنة (٢,٣,١) كغم.

### ٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ (٢٠١٣/٩/٢٠) في الساعة الخامسة عصرا على (٦) لاعبين فئة الناشئين في نادي القاسم الرياضي لاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (٧) أيام أي بتاريخ (٢٩/٩/٢٠١٣) مراعيًا نفس الظروف التي جرت بها للمرة الأولى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- ١- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.
- ٢- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- ٣- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- ٤- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.

#### ٣-٦ الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث بتاريخ ٣٠/٩/٢٠١٣ قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

ظهر من خلال الجدول (١) بان قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كانت على التوالي (٠,٠٠٠، ٢,٩٩١، ٣,٢٣، ١,٢٢٣) وهي جميعها أقل من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (٣,٢٣) ومما يدل على انه لا يوجد فرق معنوي بين هذه المتغيرات ويدل أيضا على ان مجموعات البحث الثلاث متجانسة في تلك المتغيرات.

تبين من خلال الجدول (٢) بان قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد وهي (القدرة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة، المطاولة العامة، التوافق، المرونة، المناولة، الدرجة، التهدف) كانت على التوالي:

(١,٤٤٩، ٢,٣٠٧، ٠,٥٨٢، ١,٧٦٨، ٣,١٠٧، ٠,٥٨٨، ٠,٧٥٣، ٣,٢٣) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٤٥,٢) ومما يدل على انه لا يوجد فرق معنوي بين هذه المتغيرات ويدل أيضا على أن مجموعات البحث الثلاث متكافئة بالناحية البدنية والحركية والمهارية.

### ٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### ٣-٤-١ وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة والتجريب. - الاختبارات. - استمارة الاستبيان.

#### ٣-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب كرة يد. - كرات يد للشباب عدد (١٠). - شريط قياس متري. - شريط لاصق. - ساعة توقيت الكترونية عدد (٢). - جهاز حاسوب نوع (Pentium4). - استمارة تفرغ البيانات للاختبارات الخاصة بالبحث. - كرسي مع حزام لتثبيت الجذع.

## ٣-٨ تنفيذ المنهج التدريبي :

بعد اطلاع الباحثة على أكثر المصادر المتوفرة في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي ، وعلم التدريب الرياضي ، وكرة اليد ، قامت الباحثة بوضع منهج تدريبي وللأساليب التنافسية الثلاثة ( الجماعي ، الزوجي - المقارن ، والفردى ) والذي راعى فيه الأمور المتعلقة بالنمو والتطور الحركي لهذه المرحلة فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوفرة ، بعدها تم عرض المنهج المقترح على مجموعة من ذوي الاختصاص وقرروا صلاحية المنهج المقترح وملاءمته مع المرحلة العمرية ، ثم قام الباحث بتنفيذ المنهج المعد في يوم الاثنين ٢٠٠٩/٦/١٥ .

• استغرق المنهج التعليمي التدريبي (٨) أسابيع .

• عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات .

• عدد الوحدات الكلية هو (٢٤) وحدة .

## ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## ٤-٤-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس الجماعي في الاختبارين القبلي والبعدى .

الجدول (٣) يبين قيم (ت) لنتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس الجماعي في

## الاختبارين القبلي والبعدى

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	١٧,٤٣	٠,٨٨	٧,٨٧	٢,٢٢	١٠,٥٦	١٦	الركض الزكزاك بطريقة بارو
معنوي	٥,٦٦	١,٢٠	١٣,١٣	٠,٩٦	٩		رمي كرات التنس على جدار يبعد ٣م ولمدة ٣٠ ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)
معنوي	٥,٤٠	٠,٨٨	٩,٣٧	٠,٦٠	٥,٦٨		الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٥,٩٣	٢,١١	١٤,٣٧	٢,١٥	١١,٠٢		اللمس السفلي والجانبى (١٠ ثا)
معنوي	٤	١,٢٥	٧,٧٥	٠,٩٣	٥,٧٥		التصويب على مرمى مقسم بالدرجات
معنوي	٧,٣٤	٠,٧٧	٣,٩٣	٠,٥١	٣,٤٣		التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب
معنوي	١١	٠,٥١	٢,٥٦	٠,٤٠	٢,١٨		التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة ٠,٠٥

تتحصر ما بين (٤,١٧,٤٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) وبدرجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ومما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال اطلعنا على الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدى في جميع اختبارات القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد لدى المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت (أسلوب التنافس الجماعي) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي

## ٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس المقارن في الاختبارين القبلي والبعدى .

الجدول (٤) يبين قيم (ت) لنتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس المقارن في

## الاختبارين القبلي والبعدى

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	٧,٥٦	١,٣١	١٠,٤٣	٠,٩١	١٢,١٨	١٦	الركض الزكزاك بطريقة بارو
معنوي	٥,٥٠	١,٣٠	١٠,٣١	١,٣٠	٩,١٨		رمي كرات التنس على جدار يبعد ٣م ولمدة ٣٠ ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)
معنوي	١٢,١٣	٠,٨٠	٧,٦٢	٠,٥١	٥,٥٦		الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٦,٩٤	٢,٣٥	١١,٣٠	١,٣٥	١٠,٩٠		اللمس السفلي والجانبى (١٠ ثا)
معنوي	٨,٨٧	١,٣٩	٩,٧٥	٠,٧٢	٥,٤٣		التصويب على مرمى مقسم بالدرجات
معنوي	٤,٧٥	١,٥٠	٢,٨٧	٠,٤٧	٢,٣١		التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب
معنوي	٥,٧٤	٠,٨١	٢,٥٠	٠,٣٤	٢,١٢		التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال اطلعنا على الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبدي في جميع اختبارات القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (أسلوب التنافس المقارن) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي تنحصر

#### ٤-٣ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس الفردي في الاختبارين القبلي والبدي .

الجدول (٥) يبين قيم ( ت ) لنتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد بأسلوب التنافس الفردي في

##### الاختبارين القبلي والبدي

النتيجة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المعالم الإحصائية
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	٧,٠٢	٠,٨١	١٠,٥٠	١,٢٨	١١,٠٦	١٦	الركض الزكزاك بطريقة بارو
معنوي	٤,٨٦	٠,٧٣	١١	١	٩,٢٥		رمي كرات التنس على جدار يبعد ٣ م ولمدة ٣٠ ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)
معنوي	٥,٤٠	٠,٨٩	٧,٤٣	٠,٥٧	٥,٧٥		الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)
معنوي	٤,٨٠	٢,١٠	١٢,٣٠	١,٢٥	١٠,٦٠		اللمس السفلي والجانبى (١٠ ثا)
معنوي	٨,٨٢	١,٠٣	٧,١٠	٠,٨٥	٤,٩٣		التصويب على مرمى مقسم بالدرجات
معنوي	٧,٣٤	١,٠٢	٤,٦٢	٠,٦٢	٢,٥٦		التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب
معنوي	٦,٥٣	١,٠٦	٣,٩٣	٠,٣٤	٢,١٢		التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب

تحت درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة ٠,٠٥

تنحصر ما بين (٤,٨٠، ٨,٨٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٣) وبدرجة حرية (١٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ومما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البدي .

من خلال اطلعنا على الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبدي في جميع اختبارات القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد لدى المجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت (أسلوب التنافس الفردي) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي

#### ٤-٤ عرض نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات للقدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد :

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات للقدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد.

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
١	الركض الزكزاك بطريقة بارو		بين المجموعات	٢١٦,١٢٥	٢	١٠٨,٠٦٣	٣٨,٢٥٢
			داخل المجموعات	١٢٧,١٢٥	٤٥	٢,٨٢٥	
٢	رمي كرات التنس على جدار يبعد ٣ م ولمدة ٣٠ ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)		بين المجموعات	٣٧,٧٤٩	٢	١٨,٨٧٥	٤٩,٩١٧
			داخل المجموعات	١٧,٠١٥	٤٥	٠,٣٧٨	
٣	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)		بين المجموعات	١٥٧,٥٤٢	٢	٧٨,٧٧١	٦٢,٨٧٧
			داخل المجموعات	٥٦,٣٧٥	٤٥	١,٢٥٣	
٤	اللمس السفلي والجانبى (١٠ ثا)		بين المجموعات	٨,٢١٢	٢	٤,١٠٦	٤٦,٩٨٥
			داخل المجموعات	٣,٩٣٢	٤٥	٠,٠٨٧	
٥	التصويب على مرمى مقسم بالدرجات		بين المجموعات	٧٥,٣٢٣	٢	٣٧,٦٦١	٣٨,١٤٦
			داخل المجموعات	٤٤,٤٢٨	٤٥	٠,٩٨٧	
٦	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب		بين المجموعات	١,٦٠٥	٢	٠,٨٠٣	٢٠,٠١٩
			داخل المجموعات	١,٨٠٤	٤٥	٠,٠٠٤	
٧	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب		بين المجموعات	٢٤,٩٩	٢	١٢,٤٩٥	٧٣,٨٦٣
			داخل المجموعات	٧,٦١٢	٤٥	٠,١٦٩	

الأساليب التنافسية الثلاث (أسلوب التنافس الجماعي ، أسلوب التنافس الزوجي (مقارن) ، أسلوب التنافس الفردي) والمستخدم في تعلم وتطور القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد وللتعرف على أي من مجموعات البحث الثلاث هي الأكثر تطوراً في المتغيرات المبحوثة فقد لجأ الباحث إلى استخدام اختبار تيوكي (L.S.D) وكما هو مبين بالجدول (٩) ، الجدول (٩) يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة تيوكي

قيمة (ف) الجدولية (٣,٢٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٥,٢) يتضح من الجدول (٦) إن قيمة (ف) المحسوبة للقدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٤٥,٢) والبالغة (٣,٢٣) علماً أن قيمة (ف) المحسوبة تتراوح ما بين (٣٨,١٤٦ - ٧٣,٨٦٣) ولجميع الاختبارات البديعية ، مما يؤكد وجود فروق معنوية في تأثير

(L.S.D) لمجموعات البحث الثلاث في القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد .  
الجدول (٧) يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية بقيمة تيوكي (L.S.D) لمجموعات البحث الثلاث في القدرات الحركية والتصويب من القفز بكرة اليد .

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	المقارنة	فرق الاوساط	قيمة L.S.D (٠,٠٥)
١	الركض الزكزاك بطريقة بارو		الجماعي X المقارن	٢,٥٦=١٠,٤٣-٧,٨٧	٣,٢٠
			الجماعي X الفردي	٢,٦٣=١٠,٥٠-٧,٨٧	٣,٢٠
			الفردي X المقارن	٠,٣=١٠,٤٣-١٠,٥٠	٣,٢٠
٢	رمي كرات التنس على جدار يبعد ٣م ولمدة ٣٠ ثا واستقبالها (توافق عين وذراع)		المقارن X الجماعي	٢,٩٢=١٠,٣١-١٣,١٣	٣,٣٨
			الفردي X الجماعي	٢,١٣=١١-١٣,١٣	٣,٣٨
			الفردي X المقارن	٢,٠٢=١٣,١٣-١١	٣,٣٨
٣	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)		المقارن X الجماعي	١,٧١=٩,٣٧-٧,٦٢	٢,٩٠
			الفردي X الجماعي	١,٩٣=٩,٣٧-٧,٤٣	٢,٩٠
			الفردي X المقارن	٠,١٩=٧,٦٢-٧,٤٣	٢,٩٠
٤	اللمس السفلي والجانبى ( ١٠ ثا)		المقارن X الجماعي	٣,٣=١٤,٣٧-١١,٣٠	٣,١٢
			الفردي X الجماعي	٢,٧=١٤,٣٧-١٢,٣٠	٣,١٢
			الفردي X المقارن	١=١١,٣٠-١٢,٣٠	٣,١٢
٥	التصويب على مرمى مقسم بالدرجات		المقارن X الجماعي	٢=٧,٧٥-٩,٧٥	٤,١١
			الفردي X الجماعي	٠,٦٥=٧,٧٥-٧,١٠	٤,١١
			الفردي X المقارن	٢,٦٥=٩,٧٥-٧,١٠	٤,١١
٦	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب		المقارن X الجماعي	١,٦=٣,٩٣-٢,٨٧	٢,٨٩
			الفردي X الجماعي	٠,٧٠=٣,٩٣-٤,٦٢	٢,٨٩
			الفردي X المقارن	١,٢٥=٢,٨٧-٤,٦٢	٢,٨٩
٧	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب		المقارن X الجماعي	٠,٦=٢,٥٦-٢,٥٠	٢,٩٩
			الفردي X الجماعي	١,٣٧=٢,٥٦-٣,٩٣	٢,٩٩
			الفردي X المقارن	١,٤٣=٢,٥٠-٣,٩٣	٢,٩٩

المستعملة<sup>(١)</sup>، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى فاعلية الأساليب المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في اكتساب القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد وتطويرها، إذ أن وجود اللاعبين في حالة من المنافسة والتشويق الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة والنشاط وتطوير أكثر للاختبارات المستخدمة في البحث، كما تعزو الباحثة هذا التطور وللمجاميع البحثية الثلاث للانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية وفيها مارس اللاعبون أساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات الاعتيادية مما يزيد من الوقت المستثمر في الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه كل من ( شامل كامل، فاطمة ياسين الهاشمي ) إلى أن " زيادة الوقت الفعلي للاداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات"<sup>(٢)</sup>. فضلاً عن زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة وبالنتيجة هو زيادة خبرة اللاعبين، إذ يشير (نزار الطالب) إلى أن، " لطرائق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وأن هذه الطرق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم"<sup>(٣)</sup>، فضلاً عن أنّ ملائمة الأسلوب المستخدم لأعمار اللاعبين والذي يزيد من متعة المتعلم وتشويقه ويقضي على الملل خلال التمرينات قد ساعد على سرعة التعلم وهذا ما أكدته (lan word) أن " أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار المتعلمين وقدراتهم العقلية والبدنية والحركية والمهارية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف

يشير الجدول (٧) إلى نتائج تيوكي (L.S.D) لمعرفة أدق فرق معنوي بين الأوساط الحسابية في المتغيرات المبحوثة وللمجموعات التجريبية الثلاث (المجموعة الأولى - أسلوب التنافس الجماعي) (المجموعة الثانية - أسلوب التنافس الزوجي - المقارن) (المجموعة الثالثة - أسلوب التنافس - الفردي) وهي اكبر من قيمة (L.S.D) الجدولية وباللغة (٢,٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

#### ٤ - ٥ مناقشة النتائج :

#### ٤-٥-١ مناقشة نتائج اختبار (ت) بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمجموعات البحث الثلاث في تطوير القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد :

يتبين من خلال الجدول السابقة لتوضيح تأثير الأساليب التنافسية الثلاثة (الجماعي، الزوجي - المقارن، الفردي) المستخدمة بالوحدات التدريسية والمعدة من قبل الباحثة والمتبعة من المدرب في تطوير القدرات الحركية والتصويب بكرة اليد، إن مجموعات البحث التجريبية الثلاث قد حققت هدفها في التعلم من حيث التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات، وتعزو الباحثة سبب تطور الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. إذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات

(١) سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨.

(٢) شامل كامل، فاطمة ياسين الهاشمي : تحليل واقع الإخراج لبعض الدروس العملية وأثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٧.

(٣) نزار مجيد الطالب : مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة الشعب، ١٩٩٦، ص ٤١.

**٥- الاستنتاجات والتوصيات :****١-٥ لاستنتاجات :**

في ضوء النتائج التي تقدمت يمكننا ان نستنتج ما يأتي :

١. ان اساليب التنافس الثلاثة (اسلوب التنافس الذاتي المقارن والجماعي) هي اساليب فعالة في تطوير مستوى الاداء للمهارات في كرة اليد ولكن بنسب مختلفة .

٢. ادى استخدام اسلوب التنافس المقارن الى تطوير مستوى اداء المهارات في كرة اليد بدرجة أكبر من اسلوب التنافس الجماعي والذاتي.

٣. ادى استخدام اسلوب التنافس الجماعي الى تطوير مستوى اداء مهارة (التهديف) في كرة اليد بدرجة أفضل من اسلوب التنافس الذاتي .

**٢-٥ التوصيات :**

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي :

١. استخدام اساليب التنافس (المقارن والجماعي والذاتي) في تطوير مستوى اداء مهارات كرة اليد بالنسبة لهذه المرحلة بصورة عامة .

٢. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام اسلوب التنافس المقارن في التطوير والاحتفاظ بالمهارات الاساسية (التمرير والطبقة والتهديف) لكرة اليد .

**المصادر:**

- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة ، عبد علي نصيف ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- عبد علي الجسماني : علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، بغداد، مطبعة الخلود ، ١٩٨٤.
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ٢، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ .
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥ .
- وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠ .
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه، بغداد: ١٩٩٦ .
- شامل كامل ، فاطمة ياسين الهاشمي : تحليل واقع الإخراج لبعض الدروس العملية وأثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية ، بحوث المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- نزار مجيد الطالب : مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب ، ١٩٩٦ .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي محمود : التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .

• ادب محمد الخالدي: سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي ، ط١، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن، ٢٠٠٣ .

• Ian word : physical Education in Elementary school in England - cultural company London , 1984 .

• Brownal: An – Instruction Technology, Media & sons York. U.S.A.1980.

التربوية " (١) . وتعزو الباحثة هذا التطور ولمجموعات البحث التجريبية الثلاث أيضا إلى عدد التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية ، التدريبية فضلا عن الاختيار الدقيق للتمرينات آخذين بنظر الاعتبار ملاءمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمارين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع وضرورة الاستفادة من الأجهزة والوسائل التي عملت على زيادة السرعة في تطوير التعلم بهذا تكون قد اتفقت مفردات المنهج وما جاء به (مفتي إبراهيم) بأن " اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين " (٢) ، وكذلك يتفق وما جاء به (نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي) " أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب و التدريب المستمر وحده يزيد من تطوير تعلم المهارة وتطورها وإتقانها " (٣).

**٤-٥-٢ مناقشة نتائج افضل الاساليب الثلاثة :**

من خلال الجداول تبين وجود فرق معنوي بين (أسلوب التنافس الجماعي والاسلوب المقارن وأسلوب التنافس الفردي ) ولمصلحة الأسلوب الجماعي ، وتعزو ذلك إلى أن هذا الأسلوب زاد من شدة الحافز لدى اللاعبين وهذا جعلهم يؤدون الواجب المطلوب بحماس كبير، كما أن كثرة ممارسة وتنوع التمارين مهارية والخاصة بلعبة كرة اليد والمنفذة خلال الوحدات التعليمية التدريبية المقترحة ، وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى أن شعور اللاعب بانتماؤه للمجموعة وعندما يدرك اللاعب في المجموعة الواحدة بالاعتماد عليه في انجاز المهمة التعليمية يشعر بروح التآزر مع الآخرين من أجل إكمال المهمة التعليمية فضلا عن ممارسة التمارين التطبيقية وزيادة عدد تكراراتها وبالتالي زيادة فرص النجاح واستغلال الوقت لغرض الأداء المهاري وهذا يسهم من رفع قدرات اللاعب ، كما ان الاسلوب الجماعي وفر فرصة مثالية لاستثمار وقت القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، فعمل اللاعبين على شكل مجاميع متقاربة في المستوى ادى الى تطور اللاعبين وزاد الحماس والتشوق وابتعد بذلك عن حالة اللامبالاة التي يمكن إلى تصيب اللاعب في اثناء التنفيذ ، اذ يذكر (Bonniess) " إلى التنافس بين الافراد المتقاربين في المستويات مهارية ينتج عنه اداء افضل بعكس اولئك الذين لا يكونون متقاربين في المستويات مهارية " (٤) ، اذ يذكر (موراي) " ان الحاجة الى الانجاز اذا كانت قوية فان الفرد يسعى الى القيام بأعمال صعبة وشاقة حتى يظهر قدرته في تناوله للأعمال وتنظيم الافكار المرتبطة بها وبالتالي ينجز ذلك بسرعة وبطريقة استقلالية قدر الإمكان (٥).

(1) Ian word : physical Education in Elementary school in England - cultural company London , 1984 , P.92 .

(٢) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص١٩٩ .

(٣) نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي محمود : التعلم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص١٢٩ - ١٣٠ .

(4) Brownal: An – Instruction Technology, Media & sons York. U.S.A.1980.

(٥) ادب محمد الخالدي: سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي ، ط١، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن، ٢٠٠٣ .