

تأثير استخدام اسلوبى التمرين الموزع والمكثف
فى تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد

بحث تجريبي

على طلاب متوسطة المجد للبنين بأعمار (١٤) سنة

من قبل

م.م. مصطفى صبحى أحمد

الجامعة التكنولوجية

قسم النشاط الرياضى

٢٠٠٩

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد

أشتمل البحث على خمسة أبواب هي:

الباب الأول:

تضمن هذا الباب المقدمة التي تناولت أهمية التعليم المبكر لمهارات لعبة كرة اليد. وتجلت أهمية البحث في إختيار أسلوبين تعليميين يعتمدان على حجم فترة الراحة في كل أسلوب وتأثيرهما على مهارة دقة التصويب بكرة اليد. ويهدف البحث إلى:

معرفة أي الأسلوبين أفضل في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد.

أما أهم فروض البحث:

ان كلا أسلوب التمرين الموزع والمكثف يؤثر إيجابياً في تعلم مهارة دقة التصويب لدى عينة البحث.

الباب الثاني:

إشتمل هذا الباب على الدراسات النظرية التي تضمنت محاور هي: التصويب بكرة اليد وأساليب التعلم.

الباب الثالث:

إشتمل هذا الباب على منهج البحث (المنهج التجريبي) وعينة البحث التي بلغ عدد أفرادها (20) طالباً من طلاب متوسطة المجد للبنين، تم تقسيمهم على مجموعتين ضمت كل منهما (10) طلاب وإستخدم إختبار معامل الالتواء وإختبار (T-Test) لتجانس مجموعتي البحث وتكافئهما وإجراء الإختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث.

الباب الرابع:

وأشتمل على عرض نتائج مهارة دقة التصويب وتحليلها ومناقشتها عن طريق الجداول الإحصائية.

الباب الخامس:

وأشتمل على الإستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث وفق النتائج التي حصل عليها ومن أهم هذه الإستنتاجات:

أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ : المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الرياضية الفرعية التي تشتمل على مهارات كثيرة ومتنوعة. وتحتاج المهارات الأساسية بكرة اليد الى التعليم المبكر والمستمر في مرحلة العمر النموذجية موضوع الدراسة والتي تعد العمر المناسب لتعلم المهارات الأساسية بكرة اليد. ويعد التدريب الجيد والتطور الحركي الكامل لمرحلة ما قبل المراهقة ولاسيما في مرحلة تعلم الطفولة

هو العنصر الرئيسي الذي يبعد التأثيرات السلبية عن التطور الحركي لهذه المرحلة حيث ان تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد يكون اسرع عند مقارنتها بغيرها من الفعاليات التي تستخدم بها الكرة وذلك لاستخدام اللاعب يديه منذ الطفولة في حركات اساسية كالمسك والرمي والسحب والارتكاز وغيرها، كما ان ابتكار واستخدام اساليب تعليمية تعمل على اختزال الوقت والجهد المبذول لايصال مفردات المهارة الى المتعلم هي من الامور المهمة التي يسعى اليها القائمون على الفعاليات الرياضية لخدمة صالح اللعبة وتطورها.

وتشكل مهارة دقة التصويب بكرة اليد المرتكز الرئيسي لها وقد لانكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً باحراز النصر متمثلاً في احراز الاهداف. وتتطلب الدقة توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي العصبي للفرد. وفي غالبية الاحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب توفر الدقة. وهذا يعني ان توافرها معاً يعد استثناءً مطلوباً بدرجة كبيرة.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في اختبار اساليب تعليمية يمكن ان تسهل مهمة الطالب تجاه تحقيق هدفه. إذ يعد اسلوبي التمرين الموزع والمكثف واحدة من الاساليب التعليمية التي تعتمد على اوقات الراحة الكافية بين تدريب واخر كالموزع او عدم وجود فترة راحة كافية بين تكرار واخر كالمكثف.

١-٢ : مشكلة البحث :-

بالرغم مما توصلت اليه الدراسات من نتائج لكنها ظلت تعاني الكثير من المشاكل والمعوقات في اساليب وجدولة تنظيم اداء التمارين داخل الواحدة التعليمية الامر الذي يؤدي في كثير من الاحيان وفي مجال لعبة كرة اليد خصوصاً. كواحدة من الالعاب الفرقية الى ظهور العديد من الاصابات الرياضية الناتجة عن عدم التقنين المبرمج لاقوات الراحة والاداء. لذا لجأ الباحث بعد الدراسة والتمعن في مستوى اساسيات التعلم الى طرح مشكلة البحث والتي تتلخص في استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف كوسيلة للتأثير على مهارة دقة التصويب بكرة اليد مما يعطي مدلولاً لكيفية تنظيم اساليب اداء التمارين وفقاً للاسس الصحيحة لعملية التعلم.

١-٣ : اهداف البحث :-

١. معرفة مدى تأثير اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
٢. معرفة اي الاسلوبين افضل في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.

١-٤ : فروض البحث :

١. ان كلا اسلوبي التمرين الموزع والمكثف يؤثر ايجابياً في تعلم مهارة دقة التصويب لدى عينة البحث.
٢. ان اسلوب التمرين المكثف افضل من اسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة التصويب لدى عينة البحث.

١-٥ : مجالات البحث :

- ١-٥-١ : المجال البشري : عينة من طلاب متوسطة المجد للبنين بأعمار (١٤) سنة للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩).
- ١-٥-٢ : المجال الزمني : من ٢٩-٣-٢٠٠٩ لغاية ٢٠-٥-٢٠٠٩.
- ١-٥-٣ : المحال المكاني : ملعب كرة اليد في متوسطة المجد للبنين - بغداد.

٢ - الدراسات النظرية :-

٢-١ : التصويب بكرة اليد:

ان التصويب هو مهارة حركية اساسية مهمة بكرة اليد وهو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية التي تستخدم لوصول اللاعب الى وضع التصويب كذلك تهدف كل حركات الهجوم الى الانتهاء بالتصويب الناجح على مرمى الفريق المنافس إذ يذكر رزق الله ان التصويب "عبارة عن حركة فنية هجومية القصد منها قذف الكرة نحو المرمى"^(١) كما يذكر فيالا "ان التصويب هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم"^(٢) وعليه فان التصويب يعد التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب وهو يشكل الحد الحاسم بين الفوز والهزيمة. وهنا يشير كمال عارف وسعد محسن الى بعض النقاط المهمة حول التصويب وهي:^(٣)

١. الاسراع في التصويب واختصار حركة الاستعداد للتصويب.
٢. التدريب على اداء التصويب القوي بتكرار كبير والتركيز على النقاط الاساسية لكل نوع مع تصحيح في الاداء.
٣. التأكيد على اهمية رسغ اليد في عملية توجيه التصويب ودقته.
٤. التأكيد على السرعة والمفاجأة بالتصويب على حارس المرمى .

٢-٢ : اساليب التعلم:

وهناك عدة انواع منها (التمرين الثابت والمتغير، التمرين المتسلسل والعشوائي، التمرين الموزع والمكثف).

٢-٢-١: التمرين الموزع: هو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة مساويا او اكثر من زمن الاداء داخل المحاولات. حسب تعقيد التمرين وصعوبته.

٢-٢-٢: التمرين المكثف: هو التمرين الذي يكون فيه زمن الاداء اكثر من زمن الراحة بين المحاولات. ان طول المدة الزمنية للتعلم تعتمد على عدة عوامل هي:

١. نوع المهارة المراد تعلمها
٢. الحالة الفردية للمتعم فالتمرين الموزع ضروري للمهارات الصعبة التي تأخذ وقتا طويلا في التعلم.^(٤)

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

٣-١ : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ : عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٠) طالب من مجموع مجتمع الاصل والبالغ (٢٨٣) طالبا بنسبة (٧.٢%) يمثلون طلاب الصف الثاني المتوسط باعمار (١٤) سنة في متوسطة المجد للبنين كونهم من المبتدئين وقد تم استبعاد الطلاب الذين تزيد او تقل اعمارهم عن (١٤)

(١) الهاشمي رزق الله: تمارين تطبيقية من منطقة الستة امتار: نشرة الاتحاد الدولي للتربية البدنية، العدد الثالث، تموز، ١٩٨١

(٢) vialla lesstrist delaile : Hand Ball Direction teaching : National commission Pedagogic, L3, 1979.

(٣) كمال عارف وسعد محسن : كرة اليد : دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٩، ص ١٢٦

(٤) وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب : (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠).

سنة والطلاب المنتميين الى اندية رياضية وذلك لمنع حدوث عملية نقل اثر التعلم. كذلك تم استبعاد الطلاب الذين شاركو في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) طالب. وتم اعتماد التجائيس على اساس كل من متغيرات الطول والوزن وكما موضح في الجدول رقم (١). وقد اختيرت بطريقة القرعة شعبة (أ) كمجموعة تجريبية اولى بلغ عدد افرادها (١٠) طلاب يتم تعليمهم مهارة دقة التصويب بكرة اليد باسلوب التمرين الموزع وشعبة (ب) كمجموعة تجريبية ثانية بلغ عدد افرادها (١٠) طلاب ايضا يتم تعليمهم مهارة دقة التصويب بكرة اليد باسلوب التمرين المكثف.

٣-٣ : مواصفات مفردات اختبار دقة التصويب في كرة

اليد:

- ١- أسم الاختبار: اختبار دقة التصويب.^(٥)
- ٢- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.
- ٣- طريقة الاداء: رسم مرمى كرة يد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (٣×٢) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد الى ٩ مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (٨) أمتار.*
- يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ان الذي تصيب كرتة المستطيلات (١، ٣، ٧، ٩) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ ابعادها (٦٠×١٠٠) سم ينال الدرجة النهائية وهي اربع درجات. اما الذي تصيب كرتة (٢، ٨) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها (٦٠×١٠٠) سم.

ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (٤، ٦) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (٨٠×١٠٠) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ ابعاده (٨٠×١٠٠) سم يستحق درجة واحدة، واذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً. يؤدي كل لاعب بعد اتمام التسخين اللازم عشر محاولات.

٣ ١٠٠×٦٠ درجة (٤)	٢ درجة (٣)	١ ١٠٠×٦٠ درجة (٤)
٤ ١٠٠×٨٠ درجة (٢)	٥ ١٠٠×٨٠ درجة (١)	٦ ١٠٠×٨٠ درجة (٢)
٩ ١٠٠×٦٠ (٤)	٨ درجة (٣)	٧ ١٠٠×٦٠ درجة (٤)

^٥ احمد عريبي عودة، كرة اليد وعناصره الاساسية، ط٢: (بغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥)، ص٢٧٩.
* تم تحويل الاختبار من قبل الباحث وذلك بجعل مسافة الاختبار (٨)م بدلا (٩)م لتتمكن من اداء الاختبار وذلك لخصوصية اعمارهم. وله الحق في اختيار الاختبار المناسب وعلى ضوء اعمار اللاعبين.

٣-٤ : التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب كرة اليد لمتوسطة المجد للبنين على (١٥) طالب مختارين عشوائياً والذين تم استبعادهم عن تجربة البحث الرئيسية زكان الهدف مها هو.

١. معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة.
٢. تحديد المحاولات التي يسمح بها وقت الدرس وعدد افراد العينة.

٣-٥ : الاسس العلمية للاختبار:

قبل البدء بعملية تنفيذ اجراءات البحث وحتى يتحقق الباحث من الاسس العلمية للاختبار، قام باجراء الاختبار على العينة المذكورة انفاً حيث تم بعد ذلك اسخراج ثبات وصدق وموضوعية الاختبار.

٣-٥-١ : ثبات الاختبار:

قام الباحث بتطبيق الاختبار بتاريخ ٢٢/٣/٢٠٠٩ على عينة مكونة من (١٥) طالباً وهم عينة التجربة الاستطلاعية واعيد الاختبار على العينة نفسها بعد ٣ ايام وتحت الظروف نفسها، ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة حرية (١٣) باحتمال خطأ (٠.٠٥) حيث وجد ان القيمة المحتسبة للاختبار هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغ (٢.١٦) ما يؤكد ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول (١).

٣-٥-٢ : صدق الاختبار:

استخدم الباحث الصدق الذاتي الذي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس.^(١) وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١)

يوضح معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ومعنوية الارتباط لاختبار دقة التصويب

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
١	دقة التصويب بكرة اليد	٠.٨٦	٠.٩٣	٨.٩٣	٢.١٦	٠.٠٥	معنوي

٣-٦-١ : الاختبار القبلي:

^٦ احمد محمد خاطر، على فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، (دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧)، ص ١٨.

خضعت العينة الى منهج تعليمي خاص بأسلوب التمرين الموزع والمكثف والذي تم تنفيذه من قبل مدرس التربية الرياضية في المدرسة. إذ كان للباحث دور الاشراف فقط. وقد أتمدت وحداته على دقة مهارة التصويب بكرة اليد باستخدام أسلوب التمرين الموزع مع شعبة (أ) وأسلوب التمرين المكثف مع شعبة (ب). هذا وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهج جميعها ما عدا الأسلوب المستخدم. تضمن المنهج (١٢) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع وقد اعتمد الباحث التكررات في تنفيذ المنهج بدلاً من اعتماد زمن الوحدة التعليمية لأن الباحث يرى ان التكررات هي اكثر دقة في التنفيذ. هذا وقد ادى كل طالب (١٥٠) تكراراً.

٧-٣: طريقة تنفيذ المنهج:

أولاً: مجموعة أسلوب التمرين المكثف:
في هذا الاسلوب يؤدي كل طالب (٣-٤) محاولات بحسب نوع التمرين وصعوبته وبحسب ماخطط له في الوحدة التعليمية وبصورة مستمرة من دون اعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر وبعد الانتهاء في العمل يأخذ ذلك الطالب مدة راحة بقدر متوسط زمن اداء التمرين لمرة واحدة ومن ثم عليه اداء (٣-٤) محاولات اخرى. ينظر ملحق (١).

ثانياً: مجموعة اسلوب التمرين الموزع:
في هذا الاسلوب يقسم الطلاب الى مجموعتين. (٥) في كل مجموعة ويكون اداء التمرين بشكل متتابع ولمرة واحدة فقط فيؤدي الطالب الاول وينتظر ثم الطالب الثاني وهكذا الى الخامس. ويعد زمن مدة الراحة للطالب هو زمن اداء التمرين من قبل باقي الطلاب. ويعاد التمرين مرة ثانية بنفس الطريقة. ينظر ملحق (٢).

٦-٣: اجراءات البحث:

١-٧-٣: الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الاحد ٢٩-٣-٢٠٠٩ وعلى ساحة كرة اليد في متوسطة المجد للبنين في بغداد وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار وطريقة اجراءه وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي.

٢-٧-٣: التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية يوم الاربعاء ١-٤-٢٠٠٩ مدة شهر ونصف وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ولكل من المجموعتين التجريبيتين اذا اعد الباحث المنهج التعليمي المذكور آنفاً الذي اعتمدت وحداته على مجموعة من التمرينات اعتمدها الباحث من المصادر الخاصة بلعبة كرة اليد.

٣-٧-٣: الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث نفسها في يوم الاربعاء ٢٠-٥-٢٠٠٩ متبعاً شروط وأجراءات الاختبار القبلي.

٨-٣: الوسائل الاحصائية:

عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS) توصل الى النتائج باستعمال القوانين الاحصائية (الوسيط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة، والعينات المتناظرة).^(٧)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١: عرض نتائج اختبار دقة التصويب بكرة اليد القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول رقم (2)

يبين نتائج اختبار دقة التصويب بكرة اليد القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى دلالة الفرق
	ع	س	ع	س				
الموزع	2.3	15.7	1.75	20.2	10	5	2.26	معنوي
المكثف	2.3	15.5	2.4	23.1		7.23		معنوي عالي

يبين الجدول (٢) نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب بكرة اليد وقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي عال لمصلحة مجموعة اسلوب التمرين المكثف. اذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (١٥.٥) درجة في الاختبار القبلي في حين بلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٢٣.١) درجة وبأستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٧.٢٣) ظهر انها كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ومما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان تكرار اداء تمارينات الدقة في التهديف بأوقات راحة قصيرة يساعد على زيادة التركيز وهذا ما اكده كورت ماينل بقوله: ان الدقة الحركية واحتمالات التركيز المتغيرة طبقاً لواجب التوافق في الرياضة عبارة عن مركب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي (قابلية التوجيه الحركي قابلية التطبع الحركي قابلية التعلم الحركي).^(٨)

اضافة لذلك فإن التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء عند اداء هذه المهارة كانا يعطيان بصورة مباشرة ومتزامنة مع الاداء الامر الذي كان يسمح لأفراد العينة بتصحيح الخطأ مباشرة بعد حصوله في الاداء التالي.

اما مجموعة اسلوب التمرين الموزع فقد بلغ وسطها الحسابي (١٥.٧) درجة في الاختبار القبلي و (٢٠.٢) درجة في الاختبار البعدي. وبأستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٥) ظهر انها اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني ان اسلوب التمرين الموزع المستخدم مع المجموعة الاولى ادى الى تنمية هذه المهارة أيضاً ولكن ليس بالمستوى نفسه الذي حصل لمجموعة أسلوب التمرين المكثف.

^(٧) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب، ١٩٩٦، ص ١٧.

^(٨) كورت مانيل، مصدر سبق ذكره، (١٩٨٧)، ص ٢٧٩.

٤-١: عرض نتائج اختبار دقة التصويب بكرة اليد للبعدي- بعدي بين المجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول رقم (٣)

يبين نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي- بعدي لدقة التصويب بكرة اليد بين المجموعتين

المجموعة	الاسلوب المكثف		الاسلوب الموزع		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى دلالة* الفروق
	ع	س	ع	س			
القبلي	15.5	2.3	15.7	2.3	0.2	2.10	غير معنوي
البعدي	23.1	2.4	20.2	١.٧٥	3		معنوي

* عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

وقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة مجموعة اسلوب التمرين المكثف. اذ بلغ الوسط الحسابي لمجموعة المكثف (٢٣.١) درجة في الاختبار البعدي اما الوسط الحسابي لمجموعة الموزع فقد بلغ (٢٠.٢) درجة وياستخراج قيمة ت المحتسبة و البالغة (٠.٢) ظهر انها اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبتين ولصالح مجموعة الاسلوب المكثف.

٥- الأستنتاجات والتوصيات

٥-١ الأستنتاجات

- في ضوء النتائج التي اسفر عنها البحث يستنتج الباحث ما يأتي:
١. ان كلا اسلوبي التمرين الموزع والمكثف لهما تاثير ايجابي في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد.
 ٢. أفضلية استخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة اليد.

٥-٢ التوصيات

- في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث ما يأتي:
١. ضرورة اهتمام مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة بأساليب التمرين ولاسيما أسلوب التمرين (الموزع والمكثف) عند تعليم المهارات الأساسية.
 ٢. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المكثف عند تعلم مهارة التصويب بكرة اليد.
 ٣. استخدام جميع المستلزمات التي يحتاجها ميدان كرة اليد لأنها تزيد من فاعلية تعليم المهارات الأساسية.

٤. إجراء أختبارات دورية بين مرة وأخرى كونها تساعد في عملية التعلم.
٥. إجراء بحوث بأعتماد أسلوب التمرين الموزع والمكثف لمعرفة تأثيرهما في تعلم مهارات أخرى من مهارات لعبة كرة اليد.

المصادر العربية والاجنبية

- احمد عريبي عودة، كرة اليد وعناصره الاساسية، ط٢: (يغداد، مكتب دار السلام، ٢٠٠٥).
- احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، (دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧).
- الهاشمي رزق الله: تمارين تطبيقية من منطقة الستة امتار: نشرة الاتحاد الدولي للتربية البدنية، العدد الثالث، تموز، ١٩٨١.
- كمال عارف وسعد محسن: كرة اليد: دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٩.
- كورت مانيل، التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف، ط٢: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠).
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٦.
- vialla lesstrist delaile : Hand Ball Direction teaching: National commission Pedagogic. L3. 1979.

ملحق (١)

مفردات البرنامج التعليمي

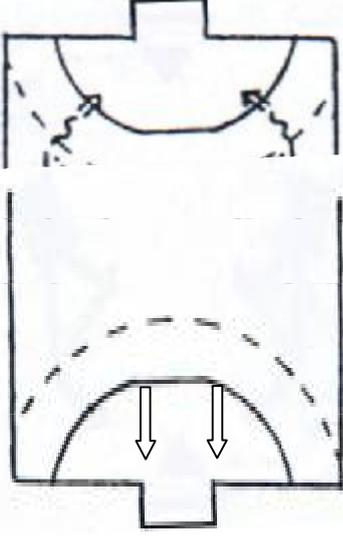
الوحدة التعليمية الأولى للأسلوب المكثف... عدد المتعلمين = ١٠

الفئة: مبتدئين.

الهدف: تعليم مهارة دقة التصويب بكرة اليد بأسلوب التمرين المكثف.

القسم التحضيري	إحماء للجسم، هرولة خفيفة حول الساحة مع تدوير الذراعين والهرولة مع ثني الجذع للمس الأرض يميناً ويساراً والهرولة مع ضرب العقبين بالورك ثم تمارين تمطية.
القسم الرئيسي	
الجانب التعليمي	شرح وأداء نماذج تمارين مهارة دقة التصويب بكرة اليد لفظياً وعملياً

الجزء التطبيقي (٢٧) د

طريقة الأداء	عدد المرات	عدد التكراري المكثف	تسلسل التمرين ن
 <p>الشكل (١)</p> <p>مجموعتان من اللاعبين بكرات كما في الشكل (١) ويقف أمام كل منهما ولداخل الملعب معلم حيث يقوم الأول من المجموعة بتمرير الكرة إليه والتحرك في اتجاه المرمى لإستقبال الكرة منه ، للتصويب على الهدف المقسم إلى مستطيلات كما في مستطيلات الإختبار ، ومن ثم إستقبال كرة أخرى من نفس المعلم إياباً للتصويب على الهدف المقابل المقسم إلى نفس مستطيلات الإختبار أيضاً الذي يبعد (٢٠)م عن الهدف المقابل وهكذا .. لحين أكمال الطالب الأول (٤) تصويبات كمجموعة واحدة، وفترة الراحة تكون ضمنية بين المجموعات بقدر متوسط زمن أداء التمرين لمجموعة واحدة . ويكون التصويب من خط الـ (٦)م</p>	٣	٤	١

ملحق (٢)

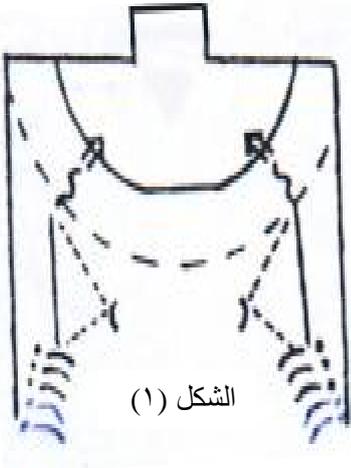
مفردات البرنامج التعليمي

الوحدة التعليمية الأولى للأسلوب الموزع ... عدد المتعلمين = ١٠

الفئة: مبتدئين.

الهدف: تعليم مهارة دقة التصويب بكرة اليد بأسلوب التمرين الموزع.

القسم التحضيري (٥) د		القسم الرئيسي	
الجانِب التعليمي (٨) د		الجزء التطبيقي (٢٧) د	
عدد التمرين	عدد تكراراته في المكثف	عدد المرات	طريقة الأداء
١	١	١٢	<p>مجموعتان من اللاعبين بكرات كما في الشكل (١) ويقف أمام كل منهما ولدخل الملعب معلم حيث يقوم الأول من المجموعة بتمرير الكرة إليه والتحرك في إتجاه المرمى لإستقبال الكرة منه ، للتصويب على الهدف المقسم إلى مستطيلات كما في مستطيلات الإختبار ، فترة أداء الطلاب الثاني والثالث والرابع والخامس هي فترة راحة الطالب الأول وهكذا تسلسلاً لحين إكمال كل طالب (١٢) تصويبه كمجموعة واحدة ويكون التصويب من خط الـ (٦)م</p>



Abstract

Effect of using Styles Massed & Distribute Practice in Learn accuracy Goaling Skill in Hand Ball

Chapter one

This chapter includes the introduction which talks about importance of early learning to skill in Hand Ball game the importance of research in choose styles of learning simplified mission stunted this styles in moved and Distribute practice

Aims :

- **Knowledge which the best style in learn accuracy goaling skill.**

Chapter two

This contained the theory studies that contained. goaling in hand Ball. and learning styles.

Chapter three:

This contained on searching monologue which used (tribulation search) and sample search which contused on (20) studies of intermediate youth school. which divided in to tow group every group contained (10) students used for testing of bending use and testing to the sure of same between the two group. procedures to experimental and correct results by using colleting ways.

Chapter four :

This contained on giving the results of testing of accuracy goaling skill in handball and analyzing then discussing then by grouping the result.

Chapter five:

This contained. resultng and given are which the researcher reached with result the best of these results is.

- 1-**The best using the style massed practice in learn accuracy goaling skill in handball.**