

استخدام وسائل تدريبية متنوعة لتطوير بعض الجوانب المهارية لطلاب كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

أ.م.د. عثمان عدنان عبد الصمد البياتي ، أ.م.د. نغم خالد نجيب الخفاف

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Othman_ad@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى التعرف على استخدام وسائل تدريبية متنوعة في تطوير بعض الجوانب المهارية لدى طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث, وتمثل مجتمع البحث لطلاب المرحلة الرابعة للعام (2018- 2019) والبالغ عددهم (30) طالباً , اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية, اذ تكونت من (20) طالباً, بواقع (10) طلاب تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة, و(10) لاعبين لأغراض التجربة استطلاعية وتم استبعادهم, وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, اختبار (ت) للعينات المرتبطة, اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة) وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) لاستخراج البيانات, وقد توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات كان من أهمها:

- أن التنوع في التمارين والتدريبات للمجموعة التجريبية، أدى إلى أظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغير قيد البحث لها.
- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير التهديد من الأمام باستخدام وسائل تدريبية متنوعة بكرة اليد .

الكلمات المفتاحية: وسائل تدريبية متنوعة , الجوانب المهارية , طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

The use of various training methods to develop some of skills aspects among of the
College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

Assistant Prof.Dr. Othman Adnan Abdul Samad Al-Bayati, Prof.Dr. Najem Khaled
Najeeb Al-Khafaf

Iraq. University of Al Mosul. College of Physical Education and Sports Sciences

Othman_ad@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the use of various training methods in developing some skill aspects of the fourth stage students of the College of Physical Education and among Sports Sciences .

The researchers used the experimental method for its relevance for the nature of the research, and the research community is represented by the fourth stage students for the year (2018-2019), whose number was (30) students, while the research sample was selected by the deliberate method, as it consisted of (20) students, by (10) students who were divided to two experimental and control groups, and (10) players for the purposes of the pilot study were excluded. The following statistical treatments were used: (arithmetic mean, standard deviation, (t) test for linked samples, (t) test for unrelated samples) and the statistical bag was used (SPSS) To extract the data. The researchers reached a number of conclusions, the most important of which were:

-That the diversity in the exercises and training of the experimental group led to showing results with a positive effect on improving the variable under study.

-The results showed the superiority of the experimental group over the control group in the front scoring variable using various training methods with handball.

Key words: a various training methods, skills aspects, students of the College of Physical Education and Sports Sciences

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها وشعبيتها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية كانت أم الجماعية، لما تتميز به هذه اللعبة من مستوى رفيع سواء كان على الصعيد المهاري أو البدني، وما كان لكرة اليد لأن تصل لما وصلت إليه، إلا من خلال اهتمام القائمين عليها بالمنهجية العلمية في مجالات التدريب البدني والمهاري والتي تكفل لنا هذه مجتمعة النهوض باللعبة إلى أعلى مستوى.

وتعتبر الوسائل التدريبية إحدى الوسائل العلمية الضرورية في عملية التطوير والارتقاء بالمستوى، حيث يتم من خلالها تطوير الحالة البدنية والمهارية والوظيفية للطلاب، وبالاعتماد على الخبرة الشخصية والملاحظة الذاتية، وتبقى معرفة المدرس لمستويات طلابه وقدراتهم وإمكانيتهم الحقيقية محدودة وغير دقيقة، وقد أشار (حسانين ، 1995) "إلى أن الاختبارات

والمقاييس في مجال التربية الرياضية أغراضاً متعددة سواء فيما يتعلق في إعداد البرامج و التشخيص والتصنيف والاختيار والانتقاء، كما أنها تعتبر وسيلة للتشويق والإثارة، إضافة إلى أن وقت تنفيذ الاختبارات والمقاييس هو ليس بالوقت الضائع ، بل على العكس فالاختبارات ما هي إلا تدريبات مقننة تعود بالفائدة على اللاعبين" (حسانين ، 1995 ، ص45)

وان معرفة القدرات المهارية للطلاب تعد واحدة من أغراض العملية التدريسية، فالقدرات المهارية لها دور فعال وأساسي في تحقيق التفوق الرياضي في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة اثر الوسائل التدريبية المتنوعة على الجوانب المهارية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وان المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد واخترق مناطق الدفاع من الامور الصعبة التي تواجه الطلاب اثناء ممارسة لعبة كرة اليد وهذا يتطلب من الطلاب اجادة مهارة التهديد التي هي اساس نجاح العمل الهجومي، بالإضافة الى اتقان باقي المهارات الهجومية، ومن هنا ارتأى الباحثان مشكلة البحث كون احد الباحثان يدرس مادة كرة اليد للمرحلة الرابعة وملاحظته الضعف المهاري (لمهارة التهديد) وسعيا الى تحسين الاداء المهاري للطلاب وذلك من اجل اتقان هذه المهارة وبغية تحقيق الإنجاز وعدم هدر جهد الطلاب في بناء واعداد الهجمة وأنهاءها بدون فائدة. ويهدف البحث الى:

1- اثر استخدام وسائل تدريبية متنوعة في تطوير بعض الجوانب المهارية لدى طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- دلالة الفروق الإحصائية في مهارة التهديف من الامام بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث لطلاب المرحلة الرابعة للعام (2018-2019) والبالغ عددهم (30) طالباً، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية، اذ تكونت من (20) طالباً، بواقع (10) طلاب تم تقسيمهم الى مجموعتين التجريبية تستخدم الوسائل التدريبية والضابطة بدون وسائل تدريبية، و(10) لاعبين لأغراض التجربة استطلاعية وتم استبعادهم، وهذه العينة تمثل نسبة (66.66)% من مجتمع البحث.

2-3 تكافؤ مجاميع البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعي البحث في جميع المتغيرات التي اعتمدها بالبحث وكالاتي:
الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ ودلالة الفروق بين

مجموعتي البحث

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0.37	17.9	273.15	18.17	271.9	سنة	العمر التدريبي (شهر)
غير معنوي	0.89	16	173.6	13	169.7	سم	الطول (سم)
غير معنوي	1.28	8.59	72.61	6.38	69.72	كغم	الوزن (كغم)
غير معنوي	0.200	1.075	4.600	1.159	4.700	درجة	التهديف

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2.10)

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- شواخص، دمي تدريبية، مصطبة خشبية، حلقات مثبتة على الهدف.
- كرات يد.

- المقابلات الشخصية.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (10) لاعبين وعلى اختبار التهديد من الأمام بوجود الوسائل المساعدة وبدون الوسائل المساعدة، إذ تم استبعادهم عن إجراءات البحث الأساسية، إضافة إلى ذلك أجرى الباحثان مجموعة من المقابلات مع أساتذة في مجال القياس والتقويم لبيان رأيهم في الاختبار الذي تم أعداده، الموضح في الأستبيان المرفق في الملحق (2) والذي يبين ويشرح تفاصيل الاختبار، وقد تمت هذه التجربة بتاريخ 2018/11/15 وكان الهدف منها:

1- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

2- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهمها من قبل عينة البحث.

3- معرفة المعوقات التي قد تلاقي الباحث أثناء أداء الاختبارات.

4- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

وقد أسفرت نتائج التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة الاختبار وتفهم العينة لها.

2-5-2 التجربة الرئيسة للبحث:

قسمت التجربة الرئيسة للبحث إلى ثلاثة أقسام وهي (الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرنامج التدريبي والاختبارات البعديّة)، لذا سيتطرق الباحثان في البحث إلى كل قسم على انفراد محاولاً تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذين بعين الاعتبار مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية.

2-5-3 الاختبارات والقياسات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2018/11/19)، وتم اختبار عينة البحث في مهارة التهديد.

2-5-4 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات والقياسات القبليّة تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لمجموعة البحث التجريبي، إذ تم وضع البرنامج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وتم تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي.

- بدأت عينة البحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بتاريخ 2018/11/20 وتم الانتهاء منها بتاريخ 2019/1/20 وعند تنفيذ هذا البرنامج تم مراعاة ما يأتي:

2-5-5 الاختبارات والقياسات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية بتاريخ (2019/1/21) بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وبالأسلوب والتسلسل الذي أجريت بهما الاختبارات والقياسات القبليّة نفسها.

2-6 الوسائل الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية بالمتغيرات المعتمدة بالبحث

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمتي (ت) المحسوبة

الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

قيمة T المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
5.477	1.567	6.700	1.159	4.700	درجة	التهديف باستخدام الوسائل المساعدة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2.26)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمتي (ت) المحسوبة

الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

قيمة T المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-		
0.557	0.919	4.800	1.075	4.600	درجة	التهديف بدون استخدام الوسائل المساعدة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2.26)

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين البدي وقيمتي (ت) المحسوبة

الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي مج		الاختبار البعدي مج		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المتغيرات
	ض	س-	ع±	س-			
3.307	0.919	4.800	1.567	6.700	درجة	دقة التهديد بوسائل تدريبية وبدون وسائل تدريبية	

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2.10)

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجداول (2 , 3 , 4) ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية في اختبار التهديد, مما يدل على ان العينة التي استخدمت وسائل تدريبية طورت مستوى الأداء المهاري للاعبين المجموعة التجريبية, وهذا يتفق مع فرض الباحثان والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي تم إدخال المتغير التابع (الوسائل التدريبية) عليها.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان هذا التطور الحاصل في اختبار التهديد باستخدام الوسائل المساعدة والذي كان لصالح المجموعة التجريبية كون المجموعة التجريبية تمرست على الاختبار أكثر من الضابطة إضافة الى ذلك أن القرعة التي حصلت في تقسيم المجموعة التجريبية والضابطة اوقعت مجموعة من اللاعبين الجيدين والمتمرسين أكثر على لعبة كرة اليد من المجموعة الضابطة, إضافة الى ذلك ومن اجل نجاح عملية التهديد وانهاء العمل الهجومي بدقة متناهية وتسجيل اكبر عدد من الاهداف وهذا غاية كل الالعب الكرة بصورة عامة تلخص ذلك في ضرورة التمرين بصورة مستمرة ولفترة وبتكرارات اكثر حتى يتمكن الطالب من اتقان الاداء المهاري بصورة جيدة وتنفيذه بدقة عالية وبدون اخطاء تفقد الفريق فرص تسجيل اكبر عدد من الاهداف, اذ يرى الباحثان ان الدقة تعد مطلباً ضرورياً في اصابة الهدف وانهاء جهد الفريق بالعمل الهجومي بنجاح هذا, فضلاً عن ان التطور الحاصل في هذه المهارة يرجع الى استخدام طريقة تكرار الاداء لها الاثر الكبير في تطوير هذه المهارة من خلال طريقة التكرار وفترات الراحة التي تتخلل عمليات التهديد, بالإضافة الى ذلك سعى الباحثان من خلال استخدام الوسائل التدريبية الى تصعيب عملية التهديد وأشعار الطالب بأجواء المباراة وما يترتب ذلك من عملية خداع وتغيير للمسار الحركي لتجاوز هذه الوسائل, وبالتالي تحقيق الهدف المرجوه من عملية الهجوم وهو التهديد.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن التنوع في التمارين والتدريبات للمجموعة التجريبية ، أدى إلى إظهار نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسن المتغير قيد البحث لها.
- 2- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير التهديف باستخدام الوسائل المساعدة.

4-2 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالاختبارات والمقاييس بشكل عام عند التخطيط للموسم التدريبي وذلك لما تقدمه هذه الاختبارات من فوائد متعددة للمدرب سواء في مجال تقويم برامج التدريبية، أوفي مجال تقويم لاعبيه، أو حتى في مجال تقويم نفسه.
- 2- ضرورة مقارنة المستويات الجامعية بالمستويات التي تمثل الأندية بغية الاستفادة من هذه الدراسة والاستفادة من النتائج التي تم التوصل اليها وصولا لتحقيق المستويات العليا والإنجاز الأفضل.
- 3- ضرورة إجراء دراسة أخرى تتناول الجوانب مهارات أخرى كالمناولة والأستلام بالإضافة الى التهديف من جهات مختلفة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على فئات أخرى من لاعبي كرة اليد وللجنسين، وعلى ألعاب أخرى.

المصادر

- حسانين، محمد صبحي (1995) : التقويم والقياس في التربية والبدنية والرياضية ، الجزء الأول، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

يمثل الجزء الرئيسي التدريبي للأعداد المهاري لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
نموذج للقسم الرئيسي لوحدة تدريبية من الدورة المتوسطة الاولى للمنهج التدريبي للمجموعة التجريبية

المجموعات	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الحمل	الجزء التدريبي
	راحة	تكرار	اداء			
2	30ثا	3	1ق	تصويب على اهداف في اماكن موزعة على المرمى مع تحديد الهدف المطلوب من اللاعب التصويب عليه	55د	الاعداد المهاري
2	30ثا	3	1ق	التهدف على المرمى وبكرات ذات احجام مختلفة ومن مسافات مختلفة		
2	30ثا	3	1ق	التهدف من جهات مختلفة من اليمين والامام واليسار للمرمى بوجود طالب او دمي تدريبية		
2	30ثا	3	30ثا	التمرير والاستلام مع تغيير المراكز والتصويب على المرمى بوجود شواخص تدريبية		
2	25ثا	1	2ق	تحديد اماكن للتصويب على المرمى توضع اشربة لاصقة باللوان مغايرة لأرضية الملعب حتى يتمكن الطالب من معرفة مكان التصويب مع وجود شواخص تدريبية		
2	45ثا	3	1ق	تصويب فردي من المراكز مع وجود طالب مدافع او دمي تدريبية في كل مركز		
3	25ثا	2	1ق	التصويب على المربعات المتداخلة من الثبات والحركة من اجل اختبار الدقة لدى الطلاب في عملية التصويب		
-	-	-	10ق	التصويب على الحلقات المثبت على المرمى		