DOI prefix: 10.33170, 2026, Vol (19), Issue (5): 130-143

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The Effect of the Deliberate Practice Approach Based on Self-Regulation on Learning the Jump Shot Skill in Handball among Students

Assist. Prof. Dr. Sameer Sabri Hassan
Department of Student Activities, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, Iraq
dr.sameer.sport@uodiyala.edu.iq

Submission Date: December 26, 2025 Publication Date: October 28, 2026

Abstract

This study aimed to investigate the effect of the deliberate practice approach based on self-regulation on learning the jump shot skill in handball among students. This approach seeks to enhance skill acquisition by fostering learner autonomy, improving motor balance, and incorporating modern instructional technologies, such as interactive video, to facilitate a better understanding and execution of the skill. It emphasizes individual development and goal-oriented practice, encouraging learners to set specific objectives and plan the steps necessary to achieve them, thereby promoting skill comprehension and mastery. Deliberate practice also contributes to the development of balance, which is essential for maintaining body stability against opponents' forces during the jump shot and improving shooting accuracy. Furthermore, the use of interactive video enables players to observe correct performance models, identify errors, and make the necessary corrections. The approach also involves establishing clear performance objectives, including shooting angle, distance, and execution time, to direct training efforts toward measurable improvements. The researcher adopted an experimental method appropriate to the nature of the research problem, employing an experimental group and a control group. The sample consisted of 32 students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala. The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The findings indicated that improved mastery of the jump shot contributed to the development of students' overall skill performance. The results also suggested improvements in shooting accuracy and effectiveness, with higher shooting success rates when the shooting distance was reduced or the shooting angle was increased. Moreover, the approach helped enhance players' confidence in their ability to perform under pressure. In conclusion, integrating deliberate practice with self-regulation combines systematic instructional guidance with learner autonomy in managing the learning process, making it a promising approach to developing complex motor skills, particularly the jump shot in handball.

Keywords: Deliberate Practice Approach, Self-Regulation, Jump Shot, Handball.

تأثير اسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي لتعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب

أ.م.د. سمير صبري حسن

العراق. جامعة ديالى. قسم النشاطات الطلابية

dr.sameer.sport@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/12/26 تاريخ نشر البحث 2026/10/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على اسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي لتعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب حيث ان أسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي في كرة اليد يعزز إتقان مهارة التصويب من القفز عبر تمكين اللاعب من الاستقلالية في التعلم، وتحسين التوازن الحركي، واستخدام الوسائط الحديثة (مثل الفيديو التفاعلي) لفهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل، مما يؤدي لزيادة دقة التصويب وتحقيق نتائج إيجابية مقارنة بالطرق التقليدية، بالتركيز على التطور الفردي وتحقيق الأهداف المحددة، ويركز على وصول المتعلم لمستوى عالٍ من الإتقان، مما يجعله يحدد أهدافه بنفسه ويخطط لخطوات الوصول إليها، وهو ما يرفع من استيعابه للمهارة.وايضا يساهم التدريب الهادف في تطوير التوازن، وهو عنصر حاسم في التصويب من القفز للحفاظ على ثبات الجسم ضد قوى المنافسين، مما يزيد من دقة الأداء، و يشجع هذا الأسلوب على استخدام التقنيات مثل الفيديو التفاعلي، مما يتيح للاعبين رؤية نماذج الأداء الصحيحة وتصحيح أخطائهم بشكل فعال ويهدف التدريب الهادف إلى تحديد أهداف واضحة (مثل زاوية التصويب، المسافة، وقت الأداء)، مما يوجه جهود اللاعب نحو تحقيقها بدقة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لطبيعة ملائمة المشكلة باستخدام مجموعتين (تجريبية وضابطة) وكانت عدد العينة (32) طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى وعند معالجة البيانات بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) استنتجت الدراسة الى ان زيادة إتقان المهارة يتحسن الأداء المهارى العام للطالب وايضا تحسين الدقة والفاعلية تزداد نسبة نجاح التصويبات، خاصة عند تقصير المسافة أو زيادة زاوية التصويب ، ورفع مستوى الثقة بالنفس يكتسب اللاعب ثقة أكبر بقدرته على الأداء تحت الضغط وبشكل عام، يدمج التدريب الهادف مع التحكم الذاتي بين التوجيه المنهجي وحرية المتعلم في التحكم بعملية التعلم، مما يجعله فعّالاً جداً في تطوير مهارات معقدة مثل التصويب من القفز في كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: اسلوب التدريب الهادف، التحكم الذاتي، مهارة التصويب، بكرة اليد.

1- المقدمة:

أسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي هو نهج يركز على تمكين الفرد من تعديل سلوكه وتوجيهه نحو أهداف محددة من خلال الوعي الذاتي، والملاحظة المستمرة، وتطبيق تقنيات مثل تأجيل الإشباع، وتقوية الإرادة، والاسترخاء، والتصور الذهني، بهدف الوصول للنجاح وتطوير الذات بشكل مستقل عبر بناء عادات إيجابية والتحكم في العوامل المؤثرة، وهو أساسي لتحقيق أهداف مهنية وشخصية .هذا الأسلوب يركز على أن يصبح الفرد "مدرب نفسه" ليحقق التفوق المستمر في جوانب حياته والتدريب الشخصي الهادف بواسطة المدرب عبارة عن برنامج تدريب قصير ومكثف يهدف إلى تطوير الذات وتحقيق الأهداف الشخصية في كل مجال يرغب فيه الشخص المتدرب بتحسين إنجازاته والتدريب الشخصي هي طريقة المشورة التي تستند إلى الافتراض أن المتدرب يمكنه تحقيق أهدافه عندما يتلقى التوجيه والدعم الذي من شأنه تمكينه من اخراج قدراته الى حيز التنفيذ. وفقا لذلك، فإن المدربين الشخصيين يقدمون المساعدة للأشخاص الأصحاء عقليا الذين يشعرون بانهم غير راضين عن انجازاتهم أو أدائهم في جوانب الحياة المختلفة: يمكن للمدربين مساعدة الأشخاص الذين يريدون إجراء تغيير في مجال عملهم (تغيير المهنة، توسيع العمل، بدء مشروع عمل مستقل، التعامل مع دخول منصب اداري جديد ، التعليمي (بناء برنامج دراسي، إدارة الوقت) وبرنامج التدريب الشخصي يستند عادة على ثلاث مراحل رئيسية هي تحديد الهدف والأهداف الفرعية: التدريب الشخصي الهادف يساعد المتدربين على صياغة أهدافهم الشخصية، تجزئتها لأهداف فرعية وبناء برنامج عمل واقعي وعملي لتحقيق هذه الأهداف. يعرف المتدربين في كل تدريب هدف واحد مع الافتراض بان المتدرب سوف يقوم باكتساب مهارات "التدريب الذاتي"، وبعد التدريب يمكنه بناء برنامج فعال لتحقيق أهداف أخرى بشكل مستقل وايضا سير التدريب: خلال التدريب الشخصي وتطوير الذات، يركز العديد من المدربين على تكوين إطار عمل ملزم الذي يكون فيه المتدربين بصله مستمرة معهم (لقاءات، رسائل البريد الإلكتروني أو المكالمات الهاتفية) وتقديم تقرير عن التقدم والتعامل مع الأهداف الفرعية التي تم تحديدها. هذه المتابعة تسمح للمدربين بمرافقة العملية، تحديد العقبات والمثبطات مع المدرب، وتبعا لذلك – تمكنهم من صياغة الأهداف والمهام الفرعية من جديد ويعد التحكم الذاتي مكوناً أساسياً يضفي على الشخصية طابعاً خاصاً متميزا، فتغدو كمرآة تعكس صورة شخصية واثقة بالنفس متوازنة تتمتع بالقدرة على ضبط انفعالاتها والتحكم بها، فتصل بها إلى دروب الإبداع والنجاح. ويعتمد ذلك على مجموعة من المحاكات الداخلية والخارجية التي تسهم في تعديل السلوك لتحقيق أهداف معينة .ولغرض تنفيذ التحكم الذاتي يجب على الفرد إدراك العوامل المؤثرة في أفعاله ، وكيف يمكنه تبديل هذه العوامل كي تحدث التغيرات ن هذا الادراك أو الفهم التي يرغب بها ، ويشترط بأن يصبح الفرد في الواقع يحمل طبيعة العالم الشخصي ، ويبدأ الشخص من خلال ملاحظة ما يجري تحليل شخصيته واستعمال تقنيات ووسائل معينة لتغيير الأشياء المحددة مثل أنماط التفكير المنطقي أو البيئة الطبيعية والتحكم الذاتي(كما يعرفه خضر، 2012) محاولة وكه ذاتياً الفرد تعديل سل في ضوء محاكات مرجعية داخلية وخارجية ، بحيث يستطيع تأجيل إشباع

رغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي أو في غيابه أو عند ترتيب حالات بيئية معينة فأن الفرد يمكنه أن يتنبأ بحدوث ذلك السلوك . والتحكم الذاتي يشير إلى السلوك في المواقف التي فيها يجب على الفرد مراقبة أفعاله الخاصة بطريقة ما في غياب أي من التدعيم الخارجي أو المعتقدات الخارجية في الموقف الحالي ، وأن مصطلح التحكم الذاتي يدل ضمنياً على أن هناك نوعاً من الحافز المباشر يدعو إلى التصرف بطريقة واحدة ولكن الفرد يسيطر على نفسه ويتصرف بالأسلوب البديل الذي ال يحجم أو يقدم على الإشباع الفوري للمتغيرات النفسية الحاصلة خلال مرحلة التعلم والتي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطالب ، وتكمن اهمية البحث في أسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي لتصويب كرة اليد يعزز الدقة والفعالية بتحويل التركيز من مجرد الأداء إلى فهم الآلية الذاتية للرمية، مما يرفع الثقة ويطور المهارات تحت الضغط، ويقلل الأخطاء عبر تمارين تستهدف متغيرات اللحظة

(مثل زاوية الجسم، قوة الدفع، نقطة الرمي)، ويزيد من القدرة على التصويب في ظروف المباراة الواقعية، وهو أمر حاسم للفوز لأنه يطور اللاعب ليصبح قادرًا على اتخاذ القرام في المساحات الضيقة وتحقيق الأهداف بدقة أعلى. ومشكلة التدريب الهادف بأسلوب التحكم الذاتي للتصويب بكرة اليد للطلاب تتمحور حول كيفية تطبيق هذا الأسلوب الفعال لتعلم وتطوير مهارة التصويب لدى الطلاب، وتظهر التحديات في تصميم تمارين تعليمية تتناسب مع مبادئ التحكم الذاتي (التنافس الذاتي والمستويات المتعددة) لخلق بيئة تعلم ذاتية التحفيز، مع التركيز على اكتساب المهارة واحتفاظها، وتجاوز الصعوبات النفسية والتقنية التي تواجه الطلاب في الانتقال من التدريب التقليدي إلى التدريب الذاتي لتحقيق أفضل أداء تصويبي وصعوبة ابتكار تمارين تعليمية تدمج بين التنافس الذاتي والمستويات المختلفة (مثل مستويات الأداء أو الصعوبة) لتناسب قدرات الطلاب المتفاوتة والتحفيز الذاتي إيجاد طرق للحفاظ على دافعية الطلاب وشغفهم بالتدريب بشكل مستقل، بدلاً من الاعتماد الكلي على المدرب.و معالجة المعلومات من خلال ربط أسلوب التدريب الذاتي بمعالجة المعلومات لدى الطلاب، وكيفية استيعابهم للتغذية الراجعة الذاتية وتطبيقها لتحسين التصويب والفروق الفردية من حيث كيفية تلبية احتياجات الطلاب المتنوعة في المهارة، بحيث يستفيد الجميع من التدريب الهادف دون الشعور بالملل أو الإحباط و التغلب على مقاومة بعض الطلاب للأساليب الجديدة والتحول من تلقي التعليمات المباشرة إلى اتخاذ قرارات التدريب بأنفسهم. تعليم الطلاب كيفية تقييم أدائهم وتحديد نقاط القوة والضعف بشكل مستقل لضبط التدريب باختصار، تكمن المشكلة في بناء نظام تدريبي ذاتي فعال يراعي الفروق الفردية ويحافظ على دافعية الطالب ويطور مهارة التصويب لديه بشكل مستدام، اراد الباحث الى استخدام اسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي كأسلوب علمي حديث والذي يهدف الى اشراك جميع الطلاب في الاداء وفي وقت واحد وكل حسب قابليته البدنية والمهارية والذي بدورة يعتقد له تأثير في الارتقاء بالمستوى المهارى للطلاب قيد البحث.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير اسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي في تعلم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب.

2- التعرف على الفروق بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لدى عينة البحث.

2-اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2025، والبالغ عددهم من 100 طالب، اما عينة البحث "العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، (مروان عبد الحميد، 2002) لذا اختار الباحث عينة البحث مكونة من (32) بالطريقة العشوائية، موزعة على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) والعينة الاستطلاعية عددها (5) طلاب من مجتمع البحث الاصلي ومن خارج عينة البحث وعينة البحث تكون بنسبة (32%).

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)
المجموعة التجريبية	اختبار التهديف بالقفز بكرة اليد	اسلوب التدريب الهادف	التحكم الذاتي واختبار التصويب بكرة اليد من القفز	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين الاختبارين للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار التهديف بالقفز بكرة اليد	الاسلوب المتبع	التحكم الذاتي واختبار التصويب بكرة اليد من القفز		

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- شبكة الانترنت.
- القياس والاختبارات.
- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد عدد (10).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- صافرات عدد (3).
- مقياس التحكم الذاتي.
- اختبار التصويب بكرة اليد من القفز.
- شريط قياس، استمارات تسجيل، حاسبة الكترونية ويدوية، ميزان طبي، ساعة توقيت. اوراق اقلام.

2-4 تجانس العينة:

بعد اختيار العينة من مجتمع البحث تم اجراء التجانس لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بين متغيرات (الوزن والطول والعمر الزمني) وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطول	سم	150.40	266	157.25	5.82	1.309	0.198	غير معنوي
الوزن	كغم	61.05	8.14	62.05	13.34	0.286	0.77	غير معنوي
العمر	شهر	256.2	22.79	258	30.28	0.212	0.833	غير معنوي

تبين من الجدول اعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات مما يدل على تجانس عينة البحث في كل متغيرات البحث.

2-5 أدوات البحث:

1- مقياس التحكم الذاتي:

من خلال اطلاع الباحث على الاطر النظرية والادبيات والمواضيع التي تخص مقاييس علم النفس للتحكم الذاتي اختار الباحث مقياس التحكم الذاتي مقياس شلال (2011) والذي اعتمدته الباحثة هديل يحيى (2025) بدراستها بعنوان (التحكم الذاتي وعلاقته بأداء مهاراتي الدحرجة الامامية فتحا والعجلة البشرية على البساط الحركات الأرضية للطالبات) – جامعة ديالى وبحث منشور في–جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وعدد فقرات المقياس مكون من (48) فقرة حيث يحوي على اربعة مجالات هي (تقويم الذات للإنجاز ، وتقدير الذات، وضبط السلوك العدواني ، والضبط الانفعالي) ، من خمس بدائل اجابة لكل فقرة حيث تكون المقياس بصورته النهائية على (41) فقرة موزعة على(4) مجالات ويعطي الدرجات من (1-5) لكل استجابة موجبة والدرجة الكلية للمقياس هي (205).

2- اختبار التصويب بكرة اليد من القفز الى الامام:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب القريب من القفز الى الامام.

الادوات: (10) كرات يد، مرمى مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر (60) سم ثلاث منها الى الاعلى واثنان للأسفل.

طريقة الاداء: يقف المختبر وبيده الكره خط طوله (1م) مرسوم على الارض بصورة موازية للجدار المرسوم علية الهدف وعلى بعد (7م) من الجدار يقوم بتصويب (10) كرات الى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد اخذ (3) خطوات ثم القفز ثم الرمي مبتدأها بالدائرة في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم الى الزاوية السفلى اليسرى.

القواعد: تعطى لكل مختبر (10) محاولات لإدخال الكرة الى داخل الدوائر وبواقع كرة لكل دائرة علما بان الدائرة لها قيمة اختبارية.

- يكون التصويب بعد اخذ (3) خطوات ثم القفز ولا يسمح بلمس تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد (7) أمتار قبل الرمي.

التسجيل:

- يمنح المختبر درجتين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى ودرجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى و3 درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى.
- المجموع الكلي للدرجات المحاولات الخمس تمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (0- 11) درجة.
- ان هذا الاختبار مقنن وحاصل على معامل ثبات (0.78) ومعامل موضوعية (0.94).

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

من اجل الحصول على الاسس للاختبارات والتي تتحدد في الثبات والصدق والموضوعية فقد تم إجراء التالي وكما في الجدول ادناه.

الجدول (3) يبين الصدق ومعامل الثبات للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق	الدلالة
1	مقياس التحكم الذاتي	0.77	0.87	دال
2	اختبار التصويب بكرة اليد من القفز الى الامام	0.87	0.94	دال

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية ليوم الثلاثاء 2025/10/11 لاختبارات التصويب بكرة اليد على عينة مكونة من (5) طلاب من غير عينة البحث من طلاب المرحلة الاولى، وبعد مرور (7) ايام تم اعادة التجربة على نفس العينة لضبط متغيرات البحث.

2-8 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء اختبار مهارة التصويب بكرة اليد على عينة البحث للمجموعتين ليوم الاربعاء 2025/10/26 وتم توضيح للطلاب ما يجب ان يقومون به على كيفية الاداء من قبل الباحث، وهي مهارة التصويب بكرة السلة للطلاب على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغة عددهم (16) طالب وتهيئة المستلزمات المطلوبة والادوات وبمساعدة فريق العمل المساعد وبأشراف الباحث.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اختبارات التصويب القبلي لطلاب لمجموعتي البحث

المجموعة	العدد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الضابطة	16	نقاط	5.125	1.024	0.524	2.04
التجريبية	16	نقاط	5.062	1.73	0.375	

يتبين من الجدول (4)، عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين طلاب مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمهارة التصويب بالقفز، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (0.524) والمجموعة التجريبية هي (0.375) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.04) لذا فإن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير.

2-9 الاختبارات البعدية:

قام الباحث باختبار مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب وفق اسلوب التدريب الهادف ومقياس التحكم الذاتي للطلاب في تعلم المهارة من خلال الوحدات التعليمية بواقع وحدتين في الاسبوع للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع، وبعد انتهاء منها، تم اختبار الطلاب في الوقت والمكان المحدد.

2-10 الوسائل الاحصائية في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج:

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبار التصويب بكرة اليد البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

اختبار المهارة	وحدة القياس	مقياس التحكم الذاتي					
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		س	ع	س	ع		
اختبار التصويب من القفز بكرة اليد	نقاط	2.187	1.167	5.125	1.024	7.565	2.04
		2.625	1.36	5.062	1.73	4.429	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) = (2.04) معنوي

يتبين من الجدول (5) اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا الفرق الى تأثير اسلوب التدريب الهادف في التحكم الذاتي للطلاب بمهارة التصويب بكرة اليد من القفز الى الامام والذي تم فيه التركيز على انتقال عدد من القرارات من الاستاذ الى الطلبة في عملية التنفيذ المهارة وتحديدا في الجزء الرئيسي من الخطة وفي الجزء التطبيقي منه، اذ يشير (المصري ،2012) بان استخدام اسلوب التدريب الهادف بالتحكم الذاتي له طريقته او تأثيره الفعال في عملية التدريس او التدريب وذلك من خلال الخروج من الاسلوب التقليدي واستخدام التنوع والاختلاف في عملية الشرح وتوصيل المعلومات مما يتيح الفرصة امام الطلاب ليقوموا باتخاذ قرارات ملائمة بخصوص مستوى الاداء المهارى وسهولة التعلم والتأثير في حجم الوقت المقضي في عملية التعلم فضلا عن ان هذا الاسلوب يهتم بالطلاب ويركز عليه من خلال العملية التعليمية الخاصة به والتي تساعد على تحسين اداء الطلاب وتقدمهم بالمهارات بشكل ملحوظ. ويعزو الباحث النتائج بالنسبة الى المجموعة الضابطة والتي استخدمه اسلوب المتبع او التقليدي في عملية التعلم للمهارة كانت لها تأثير لاكن بشكل طفيف على نتائج التعلم والتي تهدف بالأساس على عملية التعلم من خلال التشويق والمرح.

وان أسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي في تعليم التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب يعزز الاستقلالية والفاعلية الذاتية، حيث يمنح الطلاب التحكم في عملية التعلم، مما يؤدي إلى فهم أعمق للمهارة وتطبيقها بكفاءة أعلى، عبر آليات مثل التخطيط والمراقبة الذاتية والتكيف، وله تأثير إيجابي مقارنة بالطرق التقليدية في تحسين الأداء الحركي والنتائج لدى الطلاب عبر استخدام أدوات وتقنيات حديثة مثل الفيديو التفاعلي والتدريب الذهني بحسب دراسات في مجالات التربية البدنية اولا من خلال الأسلوب الهادف يركز على تحقيق أهداف واضحة (مثل زيادة الدقة، تحسين التوازن أثناء القفز) يوجه التدريب بشكل فعال، مما يزيد من إتقان المهارة ومن خلال لتحكم الذاتي ان الطلاب يضعون أهدافهم، يخططون لخطوات التدريب (مثل تمارين التوازن الحركي) يراقبون تقدمهم ويعدلون أساليبهم بأنفسهم، مما يطور قدرتهم على التعلم المستمر. وتأثيرها على تعلم التصويب من القفز يعمل على التطوير الأداء الحركيوالذي بدوره يساهم في تحسين التوازن الحركي والتحكم بالجسم أثناء القفز، وهو أساسي لدقة التصويب، كما تقول دراسات حول التوازن. وزيادة الاستيعاب الذي يمنح المتعلم فهماً أعمق لمتطلبات المهارة بدلاً من مجرد تقليد المدرب، خاصة عند دمج الوسائط الحديثة الفيديو التفاعلي وتحسين النتائج البعدية والدراسات تشير إلى فروق إيجابية في أداء الطلاب بين المجموعات التجريبية (التي تستخدم هذه الأساليب) والمجموعات الضابطة، خاصة في مهارات التصويب. ايضا يطور الجانب الذهني، التدريب الذهني، وهو جزء من التحكم الذاتي، يرفع من كفاءة الأداء الفني، خاصة في مهارات تتطلب تركيزاً عالياً مثل التصويب من القفز .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان أسلوب التدريب الهادف وفق التحكم الذاتي يُحسن مهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطلاب يزيد التركيز الذاتي والمشاركة الفعالة.

2- يؤدي إلى تحسين الدقة والسرعة في الأداء، مع إظهار نتائج أفضل من المجموعات التقليدية، خاصة عند دمجها مع تدريب التوازن الحركي.

3- يوفر بيئة تعلم ذاتي تزيد من استيعابهم للمفاهيم الفنية،

4- يزيد من الاستيعاب والتحكم الذي يُمكّن للطلاب من فهم وتطبيق الجوانب الفنية للتصويب بأنفسهم، مما يعزز التحكم الذاتي في الأداء ويقلل الاعتماد على المدرب.

5- يحسن الأداء المهارى حيث يؤدي إلى تحسن ملحوظ في الأداء الفني والبدني، خاصة فيما يتعلق بالتوازن الحركي الضروري لثبات الجسم أثناء القفز والتصويب.

6- يرفع مستوى الإتقان ويُعزز القدرة على إتقان المهارة بشكل أسرع وأكثر فعالية، مقارنة بالأساليب التقليدية، خاصة عند مقارنته بأساليب التعليم الإتقاني.

7- يعزز الثقة بالنفس بما ينمي لدى الطلاب القدرة على تقييم أدائهم وتصحيح أخطائهم، مما يزيد من ثقتهم بقدراتهم الحركية.

8- يمكن أن يؤدي إلى تطوير مهارات مكملة مثل استقبال الكرة والسيطرة عليها، والتي تدمج مهارات استقبال الكرة للسيطرة عليها بعيداً عن المنافسين .

4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام المدربين والقائمين على عملية التعليم بتطبيق أساليب تدريب هادفة تركز على التحكم الذاتي وتنمية المهارات الحركية والنفسية.

2- توظيف التدريب الذهني، والتركيز على الجوانب الفنية مثل التوازن، وتصميم تمرينات متدرجة (من السقوط إلى القفز) لزيادة الإتقان وتقليل الجهد والوقت .

3- التركيز على المتعلم واستخدام أسلوب التعلم الإتقاني (Mastery Learning) الذي يركز على إتقان المهارة قبل الانتقال للمستوى التالي، مما يقلل من وقت وجهد المدرب.

4- تضمين تمرينات خاصة لتطوير عناصر مثل التوازن الحركي، مما يزيد من ثبات اللاعب وفعالية التصويب.

5- الدافعية والثقة بالنفس وربطها بالدافعية الإنجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب، وتصميم مقاييس لتقييمها.

6- التركيز على سرعة الاستجابة، التي تعمل العمل على تطوير المهارة الحركية والتي لها من تأثير مباشر على دقة التصويب من القفز.

7- التركيز على جودة الأداء بدل الكمية، مما يضمن إتقان الحركة وتقليل الأخطاء، خاصة في مراحل التعلم الأولية.

8- التركز على الجوانب الفنية الدقيقة، مثل حركة الذراع الحاملة خلف الرأس وتوجيه الذراع الحرة نحو الهدف، مع التأكيد على التوازن أثناء القفز.

9- إجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الطلاب باستمرار وتحسين الأداء.

المصادر

- احمد عربي عودة، كرة اليد وعناصرها الاساسية، جامعة الفاتح، دار المطبوعات والنشر، (1998).

-حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر، (1995).

-حبيب، مجدي عبد الكريم، التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد، الابعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، ع41 ،50-78، (1997).

- امير عبد الله اللامي، تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، (2008).

- حسن عبد جواد، كرة اليد، ط3 بيروت، دار العلم، (1977).

- رزوق، اسعد، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، (1977).

- عبد الكريم، هنا حسن، أثر التدريس بأسلوب التضمين في التطوير مهارة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد21 ، العدد الاول.

- عبيدات، ذوقان، البحث العلمي مفهومي، ادواته، وأساليبه، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، (2000).

- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيق ط1، الاسكندرية منشاة المعارف، (1999).

- علاوي، محمد حسن، ورضوان، نصر الدين محمد، القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، (2000).

- كمال عارف سعد محسن، كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، (1989).

- محمد توفيق الوليلي، كرة اليد، الكويت، شركة المطابع السلام، (1989).

- الخفاجي، عفاف زياد وادي، بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طبعة (1) جامعة بغداد .رسالة ماجستير غير منشور، جامعة بغداد، (2000).

- محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، القاهرة دار المعارف، (1979).

- المصري، وائل سلامة، فعالية استخدام أُسلوب الاحتواء على تعلم مهارتي دفع الجلة والوثب الثلاثي لتلاميذ الصف العاشر، مجلة جامعة الازهر، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد 12، العدد1، غزة، (2012).

- منير جرجيس واخرون، كرة اليد بين النظرية والتطبيق، الاسكندرية، دار بور سعيد للطباعة، (1976)

ملحق (1)

مقياس التحكم الذاتي

ت	الفقرات	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	نادرة
1	أتعامل بعقلانية تجاه أي موقف					
2	أتخذ قراراتي بحكمة وبدون استعجال					
3	أشعر بأن أفضل شيء للتعامل مع المشكلة هو عدم التفكير بها.					
4	أحس بأني قادر على تغيير الغد بما أفعله اليوم					
4	أدرس الاحتمالات الممكنة كلها عند اتخاذ قرار					
5	أفكر بنتائج العمل الذي أؤديه قبل البدء بالإجراءات					
6	أفقد صوابي في حالة غضبي من موقف ما					
7	أعيد المحاولةً إذا فشلت في أجراء عمل ما					
8	تسيطر علي المشاعر السلبية إذا فشلت في أداء عملي					
9	أهمل حل المشكلات التي تواجهني إيماناً بأنها ستحل وحدها					
10	أحاول اتخاذ قراراتي بدون انفعال					
11	أتصرف بهدوء في المواقف الحرجة					
12	أعتقد بأن عامل الخبرة التربوية جعلت مني أكثر رزانة وتمالك لأعصابي					
13	أتعامل مع اللاعبين بدون تمييز					
14	الجأ إلى ذو الخبرة والاختصاص عند الحاجة إليهم					
15	أندم على بعض سلوكياتي مع اللاعبين					
17	عندما أحس بالتوتر والعصبية أبتعد عن الواقف المثيرة كي لا أتخذ قراراً خاطئاً					
18	أشعر بأنني قادر على ضبط تعبيري عن انفعالاتي ومشاعري					
19	حينما تواجهني 12مشكلة صعبة فأنني أدرسها بجوانبها المختلفة.					
20	في حالة غضبي من تلميذ فأنني أتناول الأمور بحذر وعناية فائقين.					
21	ينتابني الغرور بعد أنجاز أي عمل بإتقان					
22	احصل على مكافئة التميز ولو بالمديح					
23	أعاقب نفسي عندما أخطأ بحق الآخرين					
24	عندما أكافئ مادياُ يدفعني ذلك للإبداع بالعمل					
25	أشعر أن تعزيز الذات يؤدي إلى نجاح الفرد في عمله					
26	النجاح الذي أحققه في عملي يدفعني لمكافأة نفسي بتطويرها					
27	التزامي في عملي بالقيم الاجتماعية يشعرني بالرضا عن نفسي					
28	أخبر الآخرين بما أنجزه من أعمال مميزه					
29	تقدمي في عملي يقودني إلى إنجازات جديدة أخرى					
30	أقدم مصالح الآخرين على مصلحتي الشخصية					

31	أراجع تصرفاتي بعد مدة من الزمن					
32	أعطي أكثر من فرصة للاعب الضعيف					
33	أحكم على اللاعب من تصرف واحد					
34	أصحح خطأي عندما أخطأ بحق الآخرين					
35	أعطي لنفسي فرصة قبل إصدار الأحكام النهائية للأشياء					
36	أحكم على تصرفاتي بعد أن أقومها					
37	أشعر بالندم إذا ميزت بمعاملتي بين اللاعبين					
38	أسيطر على نزواتي من خلال قيادة العقل لتصرفاتي					
39	أعتقد بأني أستطيع الحصول على ما أريد إذا استمريت بالمحاولة					
40	أحاول أداء الواجبات في وقتها					
41	احرص على أن أكون أكثر التزاماً بالسلوك الاجتماعي المطلوب					