



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



# أثر تمرينات مهارية بالأسلوب التدريبي في بعض القدرات التوافقية وتعلم المهارات الأساسية لكرة اليد للطلاب

رسالة ماجستير قدمها الطالب

**أحمد خالد عبدالله العبادي**

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

**أ. م. د. بثينة عبد الخالق ابراهيم**

## الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

2 - 1 مشكلة البحث

3 - 1 أهداف البحث

4 - 1 فرضا البحث

5 - 1 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري

2 - 5 - 1 المجال الزماني

3 - 5 - 1 المجال المكاني

## الباب الأول

### 1 - التعريف بالبحث

#### 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته: -

لقد تقدمت الرياضة تقدماً كبيراً في الألعاب الرياضية سواء أكانت الفرقة ام الفردية ؛ إذ إنّ التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى المتعلم والمتدرب ، وهذا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة بأتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة للوصول بالمتعلم الى مستوى متقدم في الاداء .

وعلى الرغم من تنوع اساليب التدريس و توسعها غير اننا لا يمكن ان ننقي احدها و نصفه بانه الاسلوب المثالي والمعمول عليه في تحقيق التعلم ولمختلف المراحل ، وإنما لكل اسلوب خصائصه التي تتلاءم مع البيئة التعليمية و اعمار المتعلمين و جنسهم و التجهيزات و الادوات الرياضية المتوفرة ، ومن ثمّ على المدرس ان يختار الاسلوب الاكثر ملاءمةً مع امكانياته و الامكانيات المتوفرة في الفئة العمرية المقصودة ، وان الاسلوب التدريبي من اكثر الاساليب أهميةً في دروس التربية الرياضية .

إذ إنّ الأسلوب التدريبي يعطي فرص لعدد كبير من الطلاب في التعلم ، وقد صمم هذا الاسلوب ووضع لزيادة حركة الطلاب وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه ، وهذا الأسلوب يتطلب المزيد من التكرارات في العمل وكذلك يتطلب المزيد من التغذية

الراجعة ، وهو يعطي حرية للطالب خلال التعلم وينقل قسم من عمل المدرس الى الطلاب ، ويمكن استخدام هذا الاسلوب في تعلم أغلب الفعاليات الرياضية (1).

ومن بين الالعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في عدة مجالات ومنها طرائق التدريس هي لعبة كرة اليد التي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع ؛ إذ تعد لعبة كرة اليد من الألعاب ذات المتطلبات البدنية والمهارية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطيع المتعلم من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء تعلم المهارات وكذلك تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة ، لذلك تتطلب من المتعلم قدرات توافقية كبيرة لتمكنه من التحرك لأخذ المكان المناسب مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح له بالسيطرة على الكرة والتحكم بها .

وتعد القدرات التوافقية مهمة جداً في مختلف الأنشطة الرياضية ، إذ أن المتعلم الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى . لان القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للمتعلم وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، وأن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى المتعلم يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة .

أذ تلعب المهارات الاساسية دوراً كبيراً في قدرة المتعلمين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ، فقد اصبح من الضروري على المتعلم ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائميته وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما

(1) لمياء الديوان و حسين فرحان ، اصول تدريس التربية البدنية ، ط1 (العراق ، دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر

يصل إليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة ، ومن خلال هذه المميزات التي تمتاز بها كرة اليد يجب على المتعلمين ان يستخدموا كلتا اليدين اثناء أداء المهارات وذلك لأنها من المتطلبات الأساسية والرئيسية في اللعبة .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على استخدام تمارينات مهارية بالاسلوب التدريبي في القدرات التوافقية التي وضعت على أسس علمية مدروسة من اجل تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لان دراسة هذه الأساليب ومنها الأسلوب التدريبي تعد من الموضوعات المهمة التي يجب على المربين العناية بها ومن هذا المنطلق وضع الباحث هذه التمارينات املاً بأنها ستسهم في تعلم المهارات لدى الطلاب وتحقيق الأهداف المرجوة.

## 1 - 2 مشكلة البحث :

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التعليمية المبنية على الاسس العلمية وفقا لطرائق التدريس الحديثة ، وان التعلم المهاري يحتاج الى اداء فكري عالي لتثبيت المهارة واتقانها لتتجز بها مهارات كرة اليد لما يميز هذه المهارات من سرعة الاداء وصعوبة التعلم ولارتباطها الوثيق بالقدرات التوافقية ، إذ تمثلت مشكلة البحث الرئيسة بوجود ضعف في بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة وتحديد المسببات وكذلك محاولة وضع الحلول المناسبة من اجل رفع مستوى تعلم هذه القدرات والمهارات الأساسية بكرة اليد. وبعد استشارة الباحث لذوي الاختصاص في المادة لاحظ قلة الاهتمام بالأساليب التعليمية وتطبيقها في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد ومنها الاسلوب التدريبي لما لهذا الاسلوب من اهمية و فعالية في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد .

**1 - 3 هدفا البحث :-**

- اعداد تمارينات مهارية بالأسلوب التدريبي للقدرات التوافقية وتعلم المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب .
- التعرف على أثر التمارينات المهارية بالأسلوب التدريبي في بعض القدرات التوافقية وتعلم المهارات الاساسية بكرة اليد .

**1 - 4 فرضا البحث :-**

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية وتعلم المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة الاولى .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعديّة في بعض القدرات التوافقية وتعلم المهارات الاساسية بكرة اليد لطلاب المرحلة الاولى بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

**1 - 5 مجالات البحث :-**

- 1 - 5 - 1 المجال البشري / طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى للعام الدراسي ( 2018 - 2019 ) .**
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني / للمدة من ( 1 / 11 / 2018 ) ولغاية ( 1 / 6 / 2019 ) .**
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني / ملعب كرة اليد الخارجي في كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى**

## Abstract

The study includes five chapters, which are:

The main research problem is that there is a weakness in some of the basic skills and skills of handball for the students of the first stage of the Department of Physical Education and Sports Science. The most important objective of the research is the preparation of skill exercises in the training method and to identify their impact on harmonic abilities and basic skills handball. Chapter Two: Theoretical and Similar Studies

The first section of this chapter deals with the theoretical studies for the topic of exercises and the method of teaching in physical education. Also, it deals with the compatible abilities and the basic skills in handball. There is also a reference to the previous studies and as well as a discussion of the similarities and differences between these studies and the current one.

Chapter Three: Research Methodology and Field Procedures

This chapter includes the methodology and the field procedures. The researcher uses the experimental approach and he followed the design of two Equivalent groups. The sample of the study are the first-grade students of the college of Basic Education/ Department of Physical Education whose number is (50) students. They are divided into two groups; the experimental and control group. The sample is chosen by means of lot. The main experiment is conducted from (5/3/2019 to 7/5/2019) with a duration of (6 weeks) . The sum of the educational units (12) units.

The most important findings reached by the researcher through his experience that the skill exercises in the training method applied to the experimental group had a positive role in the development of harmonic abilities and basic skills of students at this age, as this improvement in performance was the result of the correct repetition of exercises and according to scientific method. As well as the training method is the most investment of time in the lesson of physical education.