



تأثير أسلوب التنافس الزوجي - المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد.

م.م منال محمد احمد

أ.م.د متين سليمان صالح

جامعة كركوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

manalmateen78@uokirkuk.edu.iq

Mateen_sly@uokirkuk.edu.iq

الكلمات المفتاحية: أسلوب التنافس الزوجي- المقارن - القدرات الحركية - المهارات الهجومية - التصرف الحركي.

مستخلص البحث:

يحتل التعلم الحركي للمهارات بصورة خاصة اهمية كبيرة بالنسبة الى معظم الالعب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد على وجه الخصوص وايضاً استخدام اساليب تعليمية صحيحة من اجل الوصول الى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد هو الوصول الى توظيف صحيح للمهارات اثناء الدرس ومن خلال مشاهد الباحث لدوس كرة اليد لاحظ ضعفا في المهارات الهجومية كذلك قلة التنوع بأساليب التعلم وضعف في تعدد أشكال التعلم وتنفيذ التمارين بدون متغيرات اللعب سوف يؤدي إلى عدم قدرته للتصرف الحركي وأيجاد حلول جيدة واستعمال جيد للمهارات أثناء اللعب ، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تأثير أسلوب التنافس الزوجي - المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب. وهدف البحث الى اعداد برنامج تعليمي بأسلوب التنافس الزوجي- المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب كرة اليد، فضلا الى التعرف على القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد، وكان فرض البحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام أسلوب التنافسي الزوجي - المقارن في تطوير المهارات الحركية و تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت اهم الاستنتاجات هي: ان لأسلوب التنافس الزوجي - المقارن تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد.فضلا ان هنالك افضلية تطوير القدرات في المقارن-الزوجي التنافس وفق أسلوب على تعلمت التي للمجموعة التجريبية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد. الحركية



The effect of pair-comparative competition in developing the most important motor abilities and learning the performance of some offensive skills and motor behavior of students in handball.

Ass pro Dr. Mateen Suleiman Saleh

University of Kirkuk / College of Physical Education and Sports Sciences

M.M Manal Mohamed Ahmed

University of Kirkuk / College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords- pair-comparative competition style - Motor Abilities
Offensive skills – Motor behavior.

Obstract

The Motor learning of skills in particular is of great importance to most sports, including handball in particular. Also, the use of correct educational methods in order to reach teaching the required skills well is to reach a correct employment of skills during the lesson and through the researcher's scenes to dos Handball noticed a weakness in offensive skills as well as a lack of diversification in learning methods and a weakness in the multiplicity of forms of learning and the implementation of exercises without playing variables that will lead to his inability to act and find good solutions and good use of skills while playing, so the researchers decided to delve into this study to find out the effect of the competitive method Doubles - comparative in developing the most important motor abilities and learning the performance of some offensive skills and motor behavior for students.and Knowing the effect of the educational program using the comparative marital competition method in developing the most important motor abilities and learning the performance of some offensive skills and motor behavior of handball students. The most important conclusions were: The pairwise-comparative competition style had a positive effect on developing the motor abilities and basic offensive skills of handball students. In developing the most important motor abilities and learning to perform some offensive skills and motor behavior of handball students. and Identifying motor abilities and offensive skills and There is an advantage for the experimental group that was taught according to the pairwise-comparative competition method in developing the motor abilities and basic offensive skills of the students in handball.

1 المقدمة.

ان العملية التعليمية تركز على وسيلة مهمة وهي نقل المعارف والمعلومات من المعلم للمتعلم وبالطريقة المناسبة كلما كانت عملية التعلم بصورة افضل واسرع وبجهد اقل. والمعلم الكفاء هو الذي يستطيع التنوع في استخدام طرائق واساليب مختلفة وتقديم كل ما هو جديد في مجاله لرفع حالة الملل والضجر التي ترافق المتعلم اثناء التعلم والنااتجة من استخدامه لأسلوب واحد والذي قد لا يؤدي الى التطور المرغوب اذا ما علمنا ان المتعلم يتأثر الى حد كبير بالطرائق والاساليب التي يتبعها المعلم والقائمة على اساس من التجريب والتطبيق.

ومن بين الألعاب الرياضية التي حظيت من هذا التطور لعبة كرة اليد التي تعد واحدة من الألعاب الجماعية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الانجازات وخاصة عند امتلاك الطلاب قدرات حركيه جيدة ومن اجل تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية لا بد من دراسة ما يتمتع به الطالب من إمكانيات تتفق مع متطلبات أداء لعبة كرة اليد .

ان أهمية القدرات الحركية للاعبي كرة اليد من خلال حسن التصرف والتكيف وسرعة الاستجابة على وفق متطلبات اللعبة وتخصصاتها المهارية لتحقيق الأهداف الموضوعية ان تسهيل مهمة الطالب وتبسيط الخطة في عملية التعلم تساعد على زيادة التماسك والربط بين تعليم المهارات والخطة وهذا التبسيط للخطة يساعد على تطوير الاداء المهاري ضمن متغيرات اللعب وزيادة احساسه بالمتغيرات الموجودة اثناء اللعب، ان النجاح في الكثير من الالعاب الرياضية يتوقف على مستوى هذه القدرة وخاصة الألعاب الفرقية ومنها كرة اليد لكثرة متغيرة هذه الالعاب حيث البيئة المفتوحة ،اذ لا يوجد ثبات في الأداء ولا في المواقف مما يتطلب مستوى عالي من التصرف الحركي والاختيار الدقيق للبرامج الحركية المناسبة والمواقف في اللعبة. مما جاء اعلاه تكمن اهمية البحث في استخدام أسلوب التنافس الزوجي - المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية وتعلم أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وذلك يصب في اختصار الوقت والجهد المبذولين اثناء عملية التعلم ويسرع منها .وتمخضت مشكلة البحث حيث لوحظ اثناء الدرس ومن خلال مشاهدة الباحثان لدروس كرة اليد لاحظ ضعفا في المهارات الهجومية كذلك قلة التنوع بأساليب التعلم سوف يؤدي إلى عدم قدرته للتصرف الحركي وأيجاد حلول جيدة للمهارات أثناء الدرس ، ويرى الباحث ، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة لمعرفة تأثير أسلوب التنافس الزوجي - المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية وتعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب.

ومن خلال ذلك تم وضع اهداف للبحث من خلال اعداد برنامج تعليمي باسلوب التنافس الزوجي- المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب كرة اليد. والتعرف على القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب كرة اليد فضلا الى معرفة تأثير البرنامج التعليمي بأسلوب التنافس الزوجي- المقارن في تطوير أهم القدرات الحركية و تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب كرة اليد وكان فرض البحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام أسلوب التنافسي الزوجي - المقارن في تطوير المهارات الحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية. اما العينة فكانت من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك للعام الدراسي 2020 - 2021 وللمدة من 12 / 10 / 2020 ولغاية 1 / 3 / 2021. وتم اجراء كافة الاختبارات في القاعة المغلقة للنشاط الرياضي والفني لتربية كركوك.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 - منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الدراسية الثالثة / كلية التربية الرياضية جامعة كركوك للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2020 - 2021) والبالغ عددهم (122) طالباً موزعين على ثلاث شعب دراسية . اختار الباحث منهم (32) طالباً موزعين على شعبتين (أ، ب) بالطريقة العشوائية لتمثل احدهما المجموعة التجريبية والثانية تمثل المجموعة الضابطة.

1-3 التصميم التجريبي المستخدم :-

تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة وتجريبية) بقياس بعد التجربة فقط:

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجموعة	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي
الضابطة	_____	_____	Yb
التجريبية	_____	x	Yb

التصميم التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة وتجريبية) بقياس بعدي فقط

2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث



2-4-1 الوسائل البحثية :

1- الاختبار والقياس.

2- الملاحظة.

3- المقابلات الشخصية .

2-4-2 الاجهزة والادوات المستعملة.

1-ملعب كرة يد قانوني.

2- ساعة توقيت.

3-كاميرا تصوير فيديو عدد (2) (Canon).

4-حاسبة لاب توب نوع (hp).

5-جهاز قياس الوزن.

6-شريط قياس.

7-صافرة عدد (2).

8-كرات يد عدد (10).

9-مربعات دقة تصوير 50x 50 سم.

10- شريط قياس معدني طوله (5 م).

11- شواخص خشب عددها (5).

12- مصابيح عدد (12).

13- صناديق ارتفاع (60) سم عددها (2).

2-5 - اجراءات البحث الميدانية : .

2 - 5 - 1 تحديد اهم القدرات الحركية للطلاب بكرة اليد:

تم تحديد القدرات الحركية من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع وبعد ذلك عد استمارة استبيان عرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء وتم اختيار القدرات الحركية التي حصلت على نسبة 70/ فما فوق والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين اهم القدرات الحركية للطلاب بكرة اليد

ت	القدرات الحركية	الأهمية النسبية	النسبة المئوية للأهمية	الاختبار المستبعد
1	الرشاقة	59	%84.2	✓
2	التوافق	58	%82.8	✓
3	الدقة	28	%40	X
4	التوازن	58	%82.8	✓
5	المرونة الحركية	43	%48.5	X

2 - 5 - 2 تحديد اختبارات القدرات الحركية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع ذات الصلة تم تحديد اختبارات القدرات الحركية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد وتم عرضها باستمارة استبيان على الخبراء والمختصين (13) خبير، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول اختبارات القدرات الحركية والتصرف الحركي. كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين ذلك صلاحية اختبارات القدرات الحركية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد

ت	الاختبارات	تصلح	لا تصلح	ك ²	الدلالة المعنوية
1	ركض زكراك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	13	صفر	13	معنوي
2	الركض المتعرج لفليشمان 5م	6	7	0.07	غير معنوي
3	رمي واستقبال الكرات التنس على جدار بعد 3م لمدة 30 ثا	13	صفر	13	معنوي
4	الأشكال الهندسية 5 اشكال	2	11	6.23	غير معنوي
5	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	13	صفر	13	معنوي
6	القفز الارتدادي للأعلى (نط الحبل) 20ثا	5	8	0.69	غير معنوي
7	باس للتوازن الحركي (القفز على الدوائر)	7	6	0.07	غير معنوي
8	الانتقال فوق العلامات 11 علامة بشكل متعرج مسافه 10م	12	1	9.30	معنوي
9	الوقوف على مشط القدم	11	2	6.23	معنوي
10	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين 10 ثا	4	9	1.92	غير معنوي
11	اختبار التصرف الحركي 12 مصباح	13	صفر	13	معنوي

- القيمة الجدولية (كا) ² عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84).

2 - 5 - 3 تحديد بعض المهارات الهجومية اختبارات للطلاب بكرة اليد:

تم تحديد بعض المهارات الهجومية للطلاب بكرة اليد من خلال الاعتماد على مقررات الفصل الاول في الكلية للمرحلة الدراسية الثالثة / كلية التربية الرياضية جامعة كركوك للعام الدراسي (2020 - 2021) وهي:

- 1- المناولة من مستوى الراس.
- 2- مناولة الدفع للجانب.
- 3- التصويب من مستوى الراس.
- 4- التصويب من القفز عاليا.

ولغرض تحديد صلاحية الاختبارات للمهارات تم ذلك من خلال مسح الرسائل والأطاريح الخاصة بكرة اليد للحصول على مجموعة من الإختبارات لتلك الاشكال ووضعها بإستمارة استبانة وعرضت على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والبالغ عددهم (15) خبير ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول الاختبارات ذات دلالة معنوية عن طريق اختبار (كا²) وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين صلاحية اختبارات اشكال التصويب بكرة اليد للطلاب

ت	الاختبارات	الصلاحية		كا ² المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		لا يصلح	يصلح		
1	المناولة من مستوى الراس على شكل بيضوي لمسافة 3م	2	13	8.08	معنوي
2	المناولة من مستوى الراس على مستطيلات متداخلة لمسافة 6م	6	9	0.6	غير معنوي
3	مناولة الدفع للجانب لمسافة 3م	0	15	15	معنوي
4	اختبار التصويب من مستوى الراس على مربعات متداخلة	10	5	1.67	غير معنوي
5	اختبار التصويب من مستوى الراس على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	0	15	15	معنوي
6	اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	0	15	15	معنوي
7	اختبار التصويب من القفز عاليا على مرمى مرسوم بالجدار ومقسم الى 5 دوائر	6	9	0.6	غير معنوي

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب من غير عينة البحث وأجريت التجربة في تمام الساعة (10) صباحا بتاريخ 2020/10/20 في القاعة المغلقة في مديرية

النشاط الرياضي والفني في كركوك لاختبارات بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصريف الحركي وقام الباحثان بإعادة اجراء التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7 ايام) بتاريخ 2020/10/27 على نفس الافراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:-

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات .
- 2- التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينه البحث.
- 3- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار حركي ومهاري.
- 4- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات (معامل الثبات ومعامل الموضوعية).
- 5- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلا.

2-7-1 الأسس العلمية للاختبارات:

2-7-2 صدق الاختبارات:

يقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلا " (مصطفى حسين باهي، 1999، 23) ومن أجل التحقق من صدق الاختبارات المرشحة أعتد الباحث على صدق المحتوى، وذلك من خلال عرض هذه الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي.

2-7-2 إعادة الاختبار:

من اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (نادر فهمي وهشام عامر، 2005، 145) وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب(طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام الباحثان من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار والجدول (5) يبين ذلك.

2-7-3 موضوعية الاختبارات:-

تعرف بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية " (ليلي السيد فرجات ، 2001 ، 169) او هي " تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار " (مروان عبد المجيد ، 1998 ، 155) استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) (*) والجدول (4) يبين ذلك .

(*) ا . د ، نبيل كاظم هرييد . كرة يد ، اختبارات، جامعة بابل .

ا . د ، قاسم حسن البديري . كرة يد ، تدريب، جامعة بابل .

جدول (4)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد

ت	الاختبارات	معامل الثبات	Sig	معامل الموضوعية	Sig
1	ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	0.89	0.000	0.88	0.000
2	رمي واستقبال الكرات التنس على جدار	0.91	0.000	0.92	0.000
3	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	0.88	0.000	0.91	0.000
4	الانتقال فوق العلامات 11 علامة	0.80	0.000	0.85	0.000
5	الوقوف على مشط القدم	0.88	0.000	0.91	0.000
6	اختبار التصرف الحركي 12 مصباح	0.79	0.000	0.88	0.000
7	المناوله من مستوى الراس	0.91	0.000	0.92	0.000
8	مناوله الدفع للجانب لمسافة 3م	0.88	0.000	0.91	0.000
9	اختبار التصويب من مستوى الراس	0.91	0.000	0.92	0.000
10	اختبار التصويب من القفز عاليا	0.85	0.000	0.88	0.000

2 - 8 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (32) طالبا بتاريخ 29-30/10/2020_ لاختبارات بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي، في القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والفني في كركوك.

2-8-1 إجراءات تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات القدرات الحركية والمهارات الهجومية والتصرف الحركي بإستخدام إختبار (Levene) التي ظهرت فية قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0.05) ولجميع الإختبارات وهذا يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث. ولكي يعزو الباحثان الفروق إلى العامل التجريبي أجرى التكافؤ بين مجموعتي البحث إختبارات المدروسة , إذ تم إستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة بإختبار (t-test) للعينات المستقلة التي ظهرت فية قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0.05) ولجميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (5).

يبين تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	قيمة F	sig	قيمة t المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
ركض زكراك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	1.66	0.270	2.39	0.312	عشوائي
رمي واستقبال الكرات التنس على جدار	0.93	0.499	1.86	0.466	عشوائي
الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	0.72	0.207	1.96	0.590	عشوائي
الانتقال فوق العلامات 11 علامة	1.04	0.395	1.88	0.198	عشوائي
الوقوف على مشط القدم	0.90	0.331	1.35	0.709	عشوائي
اختبار التصرف الحركي 12 مصباح	1.87	0.232	1.09	0.324	عشوائي
المناوله من مستوى الراس	0.69	0.377	1.77	0.481	عشوائي
مناولة الدفع للدانب لمسافة 3م	1.06	0.277	1.28	0.399	عشوائي
اختبار التصويب من مستوى الراس	0.59	0.387	0.94	0.280	عشوائي
اختبار التصويب من القفز عاليا	0.38	0.233	0.73	0.199	عشوائي

علوم الرياضة

2- 9 تنفيذ البرنامج التعليمي:

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التعليمي من (2020/11/4) ولغاية (2021/1/3) بأسلوب التنافس الزوجي- المقارن خلال الوحدات التعليمية مع إدخال التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية ، وبعد تقسيم الباحثان العينة إلى مجموعتين متكافئتين قامت كل مجموعة بما يأتي :

1-المجموعة الضابطة : تستخدم هذه المجموعة المنهج التعليمي المتبع في الكلية ، ومن دون اعطائها التمارين المعدة من قبل الباحثان ، بحيث لا تلتقي مع المجموعة التجريبية خلال اعطاءها التمارين اثناء الدرس .

2-المجموعة التجريبية : وتستخدم أسلوب التنافس الزوجي- المقارن مع إعطاء التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية ، وفي غير وقت تدريس المجموعة الضابطة ، أما وقت الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية فهو نفس الوقت المستغرق في تعليم المجموعة الضابطة عدا دخول المتغير المستقل ،وسميت هذه المجموعة التنافس الزوجي - المقارن حيث طبقت هذه المجموعة البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التنافس الزوجي - المقارن إذ تقسم المجموعة إلى ثلاثة مجموعات كل مجموعة مكونة من (4) طلاب لتطبيق التمارين بصورة جماعية لتنفيذ الواجب الحركي ويكون الوقت المحدد للأداء واصل لكل المجموعات محدد من قبل المدرب وقد تم التعرف على مستوى تقدم المجموعة من خلال استمارة تسجيل كل مجموعة بالنسبة للمجموعات الأخرى والتي تشاركها نفس العمل . وتم العمل ضمن مفردات الخطة



التدريبية للمجموعة حيث يتكون القسم الرئيسي للمجموعة التجريبية ضمن البرنامج التعليمي من (60 د) المدة الكلية لمفردات التعليم (التمرينات) وموزعة الى جزء تعليمي ومدتها (15 دقيقة) وجزء تطبيقي ومدتها (45 دقيقة) ولمدة (8) أسابيع .

1- عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية هي (2) وحدة.

2- عدد الوحدات التعليمية الكلية هي (16) وحدة.

3- زمن التمرينات هو (45 د) دقيقة من القسم الرئيسي الجزء التطبيقي للمجموعة التجريبية.

4- يتم إعطاء من (3 - 5) تمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة .

2- 10 تفاصيل توزيع المهارات ضمن الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية.

- الاسبوع الاول والثاني / تعليم مهارة المناولة من مستوى الراس ومناولة الدفع للجانب.
- الاسبوع الثالث والرابع / تعليم التصويب من مستوى الراس والتصويب من القفز عاليا.
- الاسبوع الخامس والسادس / اعادة لتعليم الاسبوع الاول والثاني مع اعطاء تمارين لتحسين التصرف الحركي .
- الاسبوع السابع والثامن/ اعادة تعليم الاسبوع الثالث والرابع مع اعطاء تمارين لتحسين التصرف الحركي.

وتجدر الإشارة هنا بان اغلب التجارب والبحوث تدل بان كلما كان اللاعب او الرياضي يمتلك القدرة على الانتقال السريع في برنامج الحركي بسهولة وسلاسة خاصة في المواقف الجديدة يدل على امتلاكه تصرف حركي جيد وهذا ماتم القيام به مع افراد المجموعة التجريبية حيث بعد اكمالهم واتقانهم المهارات بشكل جيد حسب الاسلوب المستخدم تم تطبيق عدة محاولات للعيونة التجريبية من خلال مواقف اللعب المختلفة من خلال محاولة لاعب الدائرة من التصويب على زوايا الهدف من نقاط ومواقف مختلفة او التصويب من فوق حارس المرمى وحسب حركة الحارس ومتطلبات الموقف، او تغيير اتجاه رمي الكرة بحركتين مختلفتين مع زج هذه الحالات في اللعب لتحسين التصرف الحركي.

2- 11 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية بتاريخ 4-5/1/2021 في الساعة العاشرة صباحاً وعلى قاعة المغلقة في مديرية النشاط الرياضي والفني في كركوك.

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض نتائج المجموعتان وتحليلها و مناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة وتحليلها للاختبارين القبلي و البعدي.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبار

القبلي والبعدي

الدلالة	sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	2.13	1.74	10.05	1.89	11.30	ركض زكراك بارو طوله 4,75م وعرض 3م
معنوي	0.000	3.40	2.16	15.44	2.47	13.48	رمي واستقبال الكرات التنس على جدار
معنوي	0.020	2.60	1.47	8.80	1.69	10.80	الدوائر المرقمة (الفقر على الدوائر) 8 دوائر
معنوي	0.001	1.96	1.04	5.66	0.77	4.29	الانتقال فوق العلامات 11 علامة
معنوي	0.010	2.38	1.73	10.19	1.63	8.17	الوقوف على مشط القدم
معنوي	0.000	3.72	2.11	16.93	2.59	14.36	المناوله من مستوى الراس
معنوي	0.000	3.61	1.83	11.57	1.66	9.18	مناوله الدفع للدانب لمسافة 3م
معنوي	0.020	1.95	0.48	4.38	0.74	3.28	اختبار التصويب من مستوى الراس
معنوي	0.030	1.85	0.51	4.63	0.68	3.07	اختبار التصويب من الففز عاليا

يبين الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي ومن خلال القيم نلاحظ فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وظهرت كل القيم معنوية لان نسبة الخطأ اقل من (0.05) عالية هنالك افضلية للاختبارات البعدية. ويعزو الباحثان سبب الفروق الحاصلة للمجموعة الضابطة الى انتظام والتزام افراد هذه المجموعة بتمارين القدرات الحركية في الوحدات التعليمية ضمن المنهج التعليمي المتبع، إذ ان استعمال التمارين بكثرة تعمل بشكل مباشر على تنمية القدرات في كل وقت من أوقات الدرس، وان استمرار محافظة المتعلمين على اللياقة البدنية يتطلب التمرين المنتظم والتخطيط السليم للأداء. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997 ، 123)، كما يرى الباحثان أن تنفيذ المنهج التعليمي المقرر للمجموعة الضابطة كان له تأثيراً ملموساً على أفراد هذه المجموعة الذين قاموا بتطبيق هذه التمارين في المنهج التعليمي والأسلوب المعد الذي أدى تطوير

هذه القدرات الحركية والمهارات الاساسية لديهم من خلال قيامهم بالتكرار والممارسة، إذ أن "الممارسة وبذل الجهد والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتكرار عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل المتعلم مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب والتكرار المستمر وحده يزيد من تطوير تعلم المهارة وتطويرها وإتقانها". (نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ، 2000 ، 130).

2-3 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية و تحليلها للاختبارين القبلي والبعدي.

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	11.08	1.63	8.44	1.53	4.24	0.000	معنوي
رمي واستقبال الكرات التنس على جدار	13.10	2.58	17.80	2.11	6.19	0.000	معنوي
الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	10.12	1.49	7.11	1.59	5.69	0.000	معنوي
الانتقال فوق العلامات 11 علامة	4.02	0.90	7.25	1.13	6.39	0.000	معنوي
الوقوف على مشط القدم	8.05	1.83	13.27	1.60	8.25	0.000	معنوي
المناوله من مستوى الراس	14.11	2.69	19.29	2.26	7.20	0.000	معنوي
مناوله الدفع للجانب لمسافة 3م	9.07	1.82	14.94	1.50	8.88	0.000	معنوي
اختبار التصويب من مستوى الراس	3.10	0.64	5.81	0.79	4.06	0.000	معنوي
اختبار التصويب من القفز عاليا	2.96	0.58	5.77	0.83	4.11	0.000	معنوي

يبين الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي ومن خلال القيم نلاحظ فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وظهرت كل القيم معنوية لان نسبة الخطأ اقل من (0.05) عليه هنالك افضلية للاختبارات البعدية. ويعزو الباحث سبب الفروق بين الاختبارات القبليه والبعدية الى اتباع افراد هذه المجموعة اسلوب التنافس المقارن كونه اسلوباً ملائماً لطبيعة افراد هذه المجموعة والذي عمل على زيادة دافعية المتعلم وتشويقه وقضائه على حالات الملل

التي قد تحدث في اثناء اداء تمرينات القدرات الحركية، وهذا ما تم تأكيده في أن "أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار المتعلمين وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف التعليمية" (lan word , 1984 , 92) .

3-3 عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة و التجريبية و تحليلها للاختبارات البعدية .

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
ركض زكزاك بارو طوله 4,75م وعرض 3م	10.05	1.74	8.44	1.53	2.35	0.000	معنوي
رمي واستقبال الكرات التنس على جدار	15.44	2.16	17.80	2.11	3.11	0.000	معنوي
الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) 8 دوائر	8.80	1.47	7.11	1.59	2.12	0.000	معنوي
الانتقال فوق العلامات 11 علامة	5.66	1.04	7.25	1.13	3.27	0.000	معنوي
الوقوف على مشط القدم	10.19	1.73	13.27	1.60	4.44	0.000	معنوي
المناولة من مستوى الراس	16.93	2.11	19.29	2.26	4.37	0.000	معنوي
مناولة الدفع للجانب لمسافة 3م	11.57	1.83	14.94	1.50	4.49	0.000	معنوي
اختبار التصويب من مستوى الراس	4.38	0.48	5.81	0.79	2.10	0.000	معنوي
اختبار التصويب من القفز عاليا	4.63	0.51	5.77	0.83	2.05	0.000	معنوي

يبين الجدول (8) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ومن خلال القيم نلاحظ فروقا في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات ولمعرفة الفروق استخدم الباحثان اختبار (t-test) للعينات المستقلة وظهرت كل القيم معنوية لان نسبة الخطأ اقل من (0.05) عالية هنالك افضلية للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق الى اعتماد افراد هذه المجموعة الاسلوب التنافسي المقارن ضمن الوحدات التعليمية الخاصة، اذ يكون عمل المتعلمين ضد بعضهم البعض من أجل تحقيق الأهداف للمتعلم، وهذا يتطلب من كل متعلم أن يعمل بجد وأن يكون أسرع من زميله في الانجاز للواجب الحركي وأن يكون أكثر دقة منه،



فضلا عن أن وجود المتعلمين في جو التنافس مع اختلاف الأداء أدى إلى حدوث هذا الفرق بالإضافة إلى انتظامهم في الوحدات التعليمية وفيها مارسوا أسلوباً جديداً لم يكن مألوفاً لديهم مما عزز دافعيتهم في تنفيذ تمارين القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكل مثابرة ونجاح، وهذا ما تم تأكيده في إن " الجهد المبذول المرتكز إلى المنافسة بغية التفوق إنما هو عامل يعد من صميم طبيعة الإنسان. " (Stones , 1969 , 211). فضلاً عن أن التمارين الخاصة بالقدرات الحركية والتي عملت في اثناء اقسام الوحدة التعليمية، وبالاعتماد على اسلوب التنافس المقارن كان لها أيضاً دور مهم في ظهور هذه الفروق من خلال تمارين الهرولة والركض وحركات الرجلين والذراعين والجذع وتمارين الألعاب كذلك تمارين المرونة لعضلات الجسم وتمارين وهذه مجتمعة أسهمت في إكساب المتعلمين تطوراً في القدرات الحركية، وان هذا أسلوب التنافس المقارن بما يمتلكه من الية وسائل تزيد التشويق والإثارة ساهم بزيادة الحافز لتحقيق ما مطلوب من المتعلمين لتنفيذه المهارات الحركية.

وهناك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الأساسية ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الأساسية للطلاب بكرة اليد وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على تطوير المهارات الأساسية " (قاسم لزام صبر ، 2005 ، 92). أن لأهمية القدرات الحركية أشار اليها مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية " (مكرم السعدون ، 2002 ، 23). من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على الطالب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات الدرس " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطئية وبالالاتجاه الصحيح " (وردة علي عباس ، 2003 ، 11). بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى الطلاب بكرة اليد من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الأنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للطالب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الأنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة " (رائد عبد الامير، 2007 ، 28). وكذلك اضاف " إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب " (رائد عبد الأمير، 2007 ، 28) . بالإضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي

يطمح الطالب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضمانا لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة" (كورت ماينيل ، 1987 ، 30) .

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين للتصرف الحركي:

جدول (9)

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة وقيمة كا2 لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية لأختبار التصرف الحركي

الدلالة الاحصائية	كا2 الجدولية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				القياس
		بعدي		قبلي		بعدي		قبلي		
		فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	
غير معنوي	3.84	42	18	48	12	44	16	47	13	التصرف الحركي
		1.652				0.139				كا2 المحتسبة

* قيمة كا² الجدولية تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (9) يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة وقيمة كا2 المحسوبة للمجموعة الضابطة بلغ (0.139) والمجموعة التجريبية بلغ (1.652). مما يدل على انه الفروق غير معنوية لأن قيمة كا2 المحسوبة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) برغم من وجود تطور قليل في عدد المحاولات الناجحة في القياسين.

3-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين للتصرف الحركي:

جدول (10)

يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة والنسب المؤية وقيمة كا2 المجموعتين الضابطة والتجريبية (الأختبار البعدي) لأختبار التصرف الحركي

الدلالة الاحصائية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				القياس
	الفاشلة		الناجحة		الفاشلة		الناجحة		
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
غير معنوي									

	70	42	30	18	73.33	44	26.67	16	التصرف الحركي
	0.43								كا2 المحتسبة

وعند ملاحظتنا للجدول (10) يبين عدد المحاولات الناجحة والفاشلة والنسب المؤية للقياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ومن خلال القياسين للمجموعتين نجد ان قيمة (كا2) المحسوبة (0.43) وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) وهذا يعني عدم وجود فروق بين نتائج المجموعتين، الا ان ظهرت تطور بنسب قليلة ولصالح المجموعة التجريبية من خلال عدد المحاولات الناجحة في القياسين. ويعزو الباحثان ظهور تطور بنسب قليلة في التصرف الحركي عند الطلاب بكرة اليد وللمجموعتين التجريبية والضابطة مع ظهور أفضلية للمجموعة التجريبية إلى أسباب منها العمر التدريبي والذي يتراوح بين السنة والسنين أضافه إلى أن الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي لا تكفي إلى تكوين البرامج الحركية الخاصة في الأداء وتنفيذ المهارات أثناء اللعب وخاصة مع هذه الفئة العمرية وكذلك لقلة فترة البرنامج التعليمي التي تم تنفيذها أثناء فترة تنفيذ الوحدات وتطبيقه .

الخاتمة:

من خلال نتائج البحث وماتوصل اليه الباحثان تبين ان أسلوب التنافس الزوجي - المقارن تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد، حيث كان لأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرس تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد، فضلا بان هنالك افضلية للمجموعة التجريبية التي تعلمت على وفق أسلوب التنافس الزوجي- المقارن في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد، وكذلك هنالك افضلية للمجموعة التجريبية التي تعلمت على وفق أسلوب التنافس الزوجي-المقارن في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد.

أن التشويق والتمرينات المتنوعة والتنافس الموجود نتيجة استخدام هذه الأسلوب زاد من دافعية اللاعبين في الأداء وكذلك سهل عملية اكتساب وتطوير للقدرات الحركية والمهارية. فضلا الى استنتاج الباحثان الى عدم وجود تطور للمجموعة الضابطة في حين حدوث تطور قليل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للتصرف الحركي للطلاب بكرة اليد. وكان من اهم توصيات الباحثان هو الاهتمام في استخدام أسلوب التنافس الزوجي المقارن في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية الهجومية للطلاب بكرة اليد و ضرورة زيادة عدد الساعات المخصصة للعبة كرة اليد إلى أكثر من وحدتين تعليميتين في الأسبوع



لتنفيذ البرنامج بشكل متكامل والوصول بالمتعلمين إلى حالة الإتقان الأفضل للطلاب مع التأكيد على اجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة والعباب أخرى، فضلا الى الاهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بكرة اليد في أقسام وكليات التربية الرياضية بشكل يتناسب وأعداد الطلاب لضمان تطبيق طرائق وأساليب التدريس الحديثة.

المصادر والمراجع

- رائد عبد الأمير.نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية. 2007.
- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997 .
- كورت ماينل . التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، 1987 .
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة مركز الكتاب للنشر .2001
- مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ،ط1 عمان ،دار الفكر العربي ، 1998 .
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد 2 مجلد 1 ، 2002 .
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ٢٠٠٠ .
- وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد. 2003 .
- Ian word : physical Education in Elementary school in England cultural company London , 1984.
- Stones ; Eian introduction educational Psychology : London, 1996.

ملحق (1)

نموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التنافس الزوجي - المقارن للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية : الاولى التاريخ: 4 / 11 / 2020 الزمن (90) د عدد الطلاب : 16

الهدف: أن يجعل الطالب قادرا على اداء مهارة المناولة من مستوى الراس ومناولة الدفع للجانب

الجزء الإعدادي: 15 د ويتكون من / المقدمة 5 د تهيئة الطلاب وأخذ الغياب

الإحماء 10 د تمارين عامة وخاصة لتهيئة الجسم

الجزء الرئيسي 60 د ويتكون من /

القسم التعليمي 15 د يقوم المدرب بشرح مهارة المناولة من مستوى الراس ومناولة الدفع للجانب بشكل

موجز من قبل المدرب. وبعدها يتم تقسيم الطلاب الى مجموعات للبدء في تطبيق المهارة .

القسم التطبيقي : 45 د

تمرين 1 اداء تمرين المناولة من الجلوس من مستوى الراس بين زميلين وبعدها بين اربع.

تمرين 2 اداء تمرين المناولة بالدفع للجانب من الجلوس بين زميلين وبعدها بين اربع.

تمرين 3 اداء نفس التمرين الاول من الوقوف.

تمرين 4 اداء نفس التمرين الثاني من الوقوف.

تمرين 5 اداء تشكيل دائرة كبيرة وتطبيق اداء المناولة من مستوى الراس بين الزملاء بشكل عشوائي

باستخدام كرتين فقط مع الركض باتجاه الكرة المناولة لمكان الزميل وهكذا.

تمرين 6 اداء نفس التمرين الخامس باستخدام 4 كرات .

تمرين 7 : نفس التمرين رقم (5) ولكن لتطبيق مهارة المناولة بالدفع للجانب ابتداء من جهة اليسار

وباستخدام كرتين فقط.

تمرين 8 : نفس التمرين (7) ولكن باستخدام 4 كرات.

القسم الختامي :- 5 د تمارين تهدئة والانصراف.