

## " فاعلية استخدام الأسلوب الاثرائى على الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد "

د/ مروة محمود عفيفي (\*)

### المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت العملية التعليمية بما يواجهها من تحديات العصر ومشكلاته محور الابحاث في مجال التعليم، وقد اختلفت استراتيجيات الأنظمة التعليمية في مواجهة تلك المشكلات طبقا للواقع التعليمي في دول العالم المختلفة، ولا يمكن لأي من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب علي مشكلاتها دون العمل علي تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصري لتعليم جديد في أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله وذلك من أجل نجاح العملية التعليمية حتي يؤتي التعليم ثماره المنشودة، ومما لاشك فيه أن العنصر البشري المحور الرئيسي في أي رياضية حيث تدور حوله باقي المرتكزات حيث اصبح الايمان بالاحتياجات النفسية امر بديهيا مسلما به لذلك اتجهت الابحاث والدراسات الحديثه الي دراسته حاله النفسية والشعوريه للعنصر البشري واستثماره بما ينفع صالح المجتمع حيث يواجه الانسان بمختلف فئاته وشرائحه ظروف حياتيه صعبه تؤثر علي شخصيته وقدرته علي التكيف ليوصل مشوار حياته واثبت ذاته الرياضي وهذا يتطلب منه صمودا نفسيا حتي يستطيع مواكبه تلك الظروف التي يتعرض لها خلال مشواره.

ويشير "مجدى عزيز" (٢٠٠٩م) أن من اهم مميزات الاثراء التعليمي هو ادخال تعديلات أو إضافات علي المناهج المقررة للطلاب في المجالات المعرفية والإنفعالية والنفس حركية لتواكب مستوى الطلاب الفائقين أو لتسهم في رفع مستوى الطلاب العاديين وذلك من خلال التوسع والتعمق في جوانب التعلم المتضمنة في موضوع دراسي واحد أو في وحدة دراسية من منهج معين أو بجميع جوانب المنهج (١٤: ٣١).

يعتبر اسلوب الاثراء من أسهل العمليات التعليمية لمساعدة الطالب المتفوق ولكنه في نفس الوقت يعتبر من أصعب المهام التي يواجهها المدرس وذلك لان الاثراء يتعلق باختيار وتنظيم التجارب الملائمة لتنمية القدرات التي يتمتع بها الطالب المتفوق في حين أن عملية الاثراء تكون ضرورية لكافة التلاميذ الا أنها تكون أكثر أهمية وضرورية للطلاب المتفوق نظرا لأن قدراته تتفوق وتسمو ومن ثم تحتاج الي التشجيع المستمر والرعاية الدائمة (١٠: ١٨٦).

(\*) مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية ورياضة المضرب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

يري "فتحي عبد الرحمن" (٢٠١٤م) حتي يكون أسلوب الاثراء فعالا لابد من مراعاة مجموعة من العوامل في تخطيطه وتنفيذه أهمها:

- ١- ميول المتعلمين واهتماماتهم الدراسية.
- ٢- أساليب التعلم المفضلة لدى المتعلمين.
- ٣- محتوى المناهج الدراسية الاعتيادية أو المقررة لعامة المتعلمين.
- ٤- طريقة تجميع المتعلمين المستهدفين بالاثراء والوقت المخصص للتجميع.
- ٥- تأهيل وتدريب المعلم الذي سيقوم بالعمل.
- ٦- تتابع مكونات البرنامج الاثرائي وترابطها (١٣ : ١٤ ، ١٥).

وتشير "صفاء الاعسر" (٢٠١٠م)، "محمد السعيد" (٢٠٠٤م) الي ان الصمود النفسي لبنه من لبنات علم النفس الايجابي (وهو فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي العام للإنسان وهو ذلك المنحني الذي ينظم القوي الانسانيه، ليحيى حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى ويسعي فيها لاكتشاف طموحاته ويوظف فيها قدراته الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراته الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل وحتى اللعب (٩ : ١١-١٦)، (١٦ : ١٣).

ويضيف "ميريس، M., Myers" (٢٠١١م) ان الصمود النفسي هو قوه الحياه التي تعزز التجدد والتجديد والقدره علي مواجهه الشدائد والامل واعطاء معنى للحياه (٢٠ : ٩٠-٩٧).

يؤكد "محمد السعيد" (٢٠٠٤م) ان الصمود النفسي من الركائز الاساسيه التي يستند اليها الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص وذلك لما يواجهه من انفعالات وضغوطات ومثيرات داخلية وخارجية اثناء ممارسه النشاط الرياضي الخاص به، فضلا عن ذلك فانه يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية في شخصية الإنسان، إذ انه يحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة (١٦ : ١٣).

ويضيف "خالد حمودة وأشرف كامل" (٢٠١٨م) أن كرة اليد تشكل صورة متكاملة لتنمية الفرد، كما أن تعلمها يحقق معظم أهداف التربية الرياضية عامة من حيث التنمية الشاملة السليمة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، كما توفر لكل فرد مايتلائم مع إشباع حاجاته وشعوره بالرضا والسرور، بالإضافة إلي تعليم كرة اليد يساعد علي تنمية الاتجاهات والميول والمهارات الحركية.

(٦ : ٥٣)

ومن خلال مشاركة الباحثة في تدريس مقرر كرة اليد لطالبات الفرقة الثالثة بالكلية، فقد لاحظت أن هناك اختلاف في القدرات البدنية والمهارية بين الطالبات حيث أن الطالبة ذات الموهبة الرياضية تمل أو تتصرف عن أداء بعض المهارات التي تجد أنها فيها بعض من السهولة، وتمل من تكرارها وذلك لسرعة إتقانها للمهارة المطلوب تعلمها، وهذا يؤثر سلبا علي مستواها تدريجيا لأنها لا تجد من يصقلها، ومن جانب آخر تهدر هذه القدرات للطالبات وتقل فرص استثمارها لتحقيق بعض المراكز المتقدمة، في حين أن الموهبة موجودة ولكنها تحتاج لمن يكتشفها ويصقلها، مما دفع الباحثة إلى محاولة البحث عن أفضل الطرق والأساليب التي تساعد على تفعيل العملية التعليمية داخل الملعب وإكساب الطالبات التعلم الصحيح وخاصة الموهوبات والمتفوقات وبتيح لهن فرصة الاشتراك الايجابي في العملية التعليمية، فقامت الباحثة بإضافة بعض التغييرات على المهارات المقرر دراستها على الطالبات تتناسب مع الطالبات المتفوقات وتساعد على رفع المستوى المهارى لديهن، كما أن الصمود النفسي بمحتواه وجوهره من المظاهر الايجابية التي يمكن ان تؤثر ايجابا على الطالبات، والصمود النفسي من الطاقات النفسية الايجابية التي تساعد علي التعامل مع الازمات والضغوطات التي تواجهها الطالبة بقدر من الاتزان والثبات الانفعالي، الأمر الذي دفع الباحثة إلي القيام بإجراء دراسة علمية للتعرف علي تأثير استخدام الأسلوب الاثرائى علي الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في رياضة كرة اليد لطالبات تخصص الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

#### هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة الي وضع برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب الاثرائى والتعرف على تأثيره علي الصمود النفسى ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد لدي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

#### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصمود النفسى ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصمود النفسى ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

##### ١- الاسلوب الاترائى:

"عبارة عن إدخال تعديلات او اضافات على المناهج المقرره للطلبة العاديين حتى تتلائم مع المتفوقين في المجالات المعرفيه والانفعاليه والابداعيه والحس حركي" (١٣ : ٣٤).

##### ٢- الصمود النفسى:

"هي قدره الفرد الرياضي علي التوافق الايجابي مع الضغوطات والتهديدات التدريبيه والوصول الي درجه من الثبات الانفعالي في المواقف والاحداث السلبيه والقدرة علي سرعه استعادته التوازن النفسي وتحقيق النجاح" (٣ : ٣).

#### الدراسات المرتبطة:

- **دراسه سعاد سبتي عبود، رغداء فؤاد محمد (٢٠١٧م) (٨):** استهدفت التعرف علي الصمود النفسي وعلاقته بدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة"الصم والبكم"، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت عينه البحث على عدد (١٤) لاعب، وكان من أهم النتائج ان أفراد العينة من لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة "الصم والبكم" لديهم درجة عالية من الصمود النفسي وضعف في دافعية الانجاز الرياضي وتوجد علاقة ارتباط بين الصمود النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة "الصم والبكم".
- **دراسة أحمد عبد الرحمن السيد (٢٠١٨م) (٢):** استهدفت تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الاثراء والتجميع ومعرفة تأثيره علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في كرة القدم لتلاميذ الصف الثالث الاعدادي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٣٠) تلميذ، وكان من أهم النتائج استخدام البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب الاثراء والتجميع أظهر تأثيرا ايجابيا علي التحصيل المعرفي ومستوي أداء مهارات كرة القدم لتلاميذ الصف الثالث الاعدادي.
- **دراسه أسماء يحيي عزت، شريف على جلال الدين (٢٠١٨م) (٣):** استهدفت التعرف علي العلاقة بين الروح المعنويه والصمود النفسي للاعبين ولاعبات السباحه، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي،

واشتملت عينه البحث على عدد (١٢٠) لاعب ولاعبة، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الابعاد الأساسية لمقياس الروح المعنوية وابعاد مقياس الصمود النفسي.

- **دراسة داليا محمود عبد المنعم (٢٠١٨م) (٧):** استهدفت التعرف على مدى فعالية البرنامج الاثرائي المقترح في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى أطفال الروضة الموهوبين، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٢٥) طفل، وكان من أهم النتائج فاعلية البرنامج المقترح في اثراء بعض مهارات التفكير الناقد لأطفال الروضة الموهوبين حيث كان له تأثير إيجابي على الأطفال الموهوبين في اثراء بعض مهارات التفكير الناقد في ضوء منهج (S.T.I.A.M) كما استمر هذا الأثر الى القياس التتبعي.

- **دراسة عبيد مزعل عبيد (٢٠١٩م) (١١):** استهدفت التعرف علي تأثير برنامج اثرائي قائم علي الأنشطة الرياضية في تنمية مكونات الحس العددي لدي طلاب الصف الأول بمدارس المرحلة المتوسطة في محافظة الرس بمنطقة القصيم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٢٣) طالب، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الاثرائي علي اختيار مكونات الحس العددي في المجال المعرفي والمجال المهاري ومكونات الحس العددي ككل.

- **دراسة منى عبد الله ابراهيم (٢٠١٩م) (١٧):** استهدفت بناء برنامج اثرائي لتنمية مهارات التعبير الفني للتلميذات الموهوبات في المرحلة الابتدائية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٢٠) تلميذة، ومن أهم النتائج فعالية البرنامج الاثرائي المقترح في تنمية مهارات التعبير الفني لدى التلميذات الموهوبات.

- **دراسة ندى محسوب عبد الحميد (٢٠٢٢م) (١٨):** استهدفت تصميم برنامج تعليمي لمهارات الكرة الطائرة باستخدام أسلوب الاثراء لطالبات الصف الاول الثانوي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٢٨) طالبة، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب الاثراء علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي المتبع.

**اجراءات البحث:**

**أولاً: منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، لمناسبتها لطبيعة اجراء هذا البحث.

**ثانياً: مجتمع وعينة البحث:**

اشتمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٧٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٣٠) طالبة وتم استخدام الاسلوب الاترائى للمجموعة التجريبية، والأسلوب التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة، ثم قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) طالبات عشوائيا كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

#### - اعتدالية توزيع العينة:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (المتغيرات الأساسية، المتغيرات البدنية، الصمود النفسى، المتغيرات الهجومية) كما هو موضح بالجدول رقم (١):

جدول (١)  
اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية  
والصمود النفسى والمتغيرات الهجومية

ن = ٧٠

| المتغيرات          | وحدة القياس                                                    | المتوسط | الانحراف | الوسيط | معامل الالتواء |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|----------------|
| المتغيرات الأساسية | السن                                                           | ٢٠,٦٤   | ٠,٤٨     | ٢١     | ٢,٢٥-          |
|                    | الطول                                                          | ١٦٠,٦٥  | ٢,٤٠     | ١٦٠    | ٠,٨١           |
|                    | الوزن                                                          | ٦٢,٦٠   | ٣,١٤     | ٦١     | ١,٥٢           |
|                    | الذكاء                                                         | ٣٣,٢٧   | ٢,٣٥     | ٣٣     | ٠,٣٤           |
| المتغيرات البدنية  | إختبار الوثب العمودى لسارجنت.                                  | ١٨,٤٢   | ١,٠٠١    | ١٨     | ١,٢٥           |
|                    | اختبار الوثب العريض من الثبات.                                 | ١٣٦,٥٨  | ١٢,٥٧    | ١٤٠    | ٠,٨١-          |
|                    | إختبار رمى كرة طبية ٨٠٠ جم.                                    | ٧,٥١    | ٠,٩٨     | ٨      | ١,٥٠-          |
|                    | إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء على).                                  | ١,٨٢    | ٠,٢٠     | ٢      | ٢,٧٠-          |
|                    | إختبار عدو ٣٠ م.                                               | ٨,٦٢    | ٠,٤٨     | ٩      | ٢,٣٧-          |
|                    | إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       | ٤,١٥    | ٠,٩٥     | ٤      | ٠,٤٧           |
|                    | إختبار الجرى المتعرج.                                          | ١٣,٢٥   | ٠,٧٣     | ١٣     | ١,٠٢           |
|                    | اختبار التصويب داخل المربعات المتداخله على الحائط.             | ٦,١٢    | ٠,٦٣     | ٦      | ٠,٥٧           |
| المتغيرات المهارية | إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) | ٢,٤٢    | ٠,٤٩     | ٢,٠٣   | ٢,٣٨           |
|                    | إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               | ٣١,٣٨   | ١,٨٩     | ٣٢     | ٠,٩٨-          |
|                    | إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    | ٤,٤٧    | ١,٦٠     | ٤      | ٠,٨٨           |
|                    | الصمود النفسى                                                  | ٧٩,٥٤   | ٤,٤٤     | ٧٩     | ٠,٣٦           |

يتضح من الجدول (١) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي تجانس البحث.

#### - تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية تم تقسيمها الي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

#### جدول (٢)

دلاله الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (قيد البحث)

ن=٢=٣٠

| المتغيرات         | وحدة القياس                                                    | القياس القبلي للمجموعة التجريبية |        | القياس القبلي للمجموعة الضابطة |        | قيمة (ت) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------------------------|--------|----------|
|                   |                                                                | ع                                | م      | ع                              | م      |          |
| المتغيرات البدنية | السن                                                           | سنة                              | ٢٠,٦٦  | ٠,٤٧                           | ٢٠,٦٣  | ٠,٢٦٦    |
|                   | الطول                                                          | سم                               | ١٦٠,٧٣ | ٢,٣٩                           | ١٦٠,٦٠ | ٠,٢١٤    |
|                   | الوزن                                                          | كجم                              | ٦٢,٣٦  | ٣,٠٩                           | ٦٢,٧٣  | ٠,٤٥٢    |
|                   | الذكاء                                                         | درجة                             | ٣٣,٣٦  | ٢,٤٥                           | ٣٣,١٠  | ٠,٤٣٦    |
| المتغيرات النفسية | إختبار الوثب العمودي لسا رجت.                                  | سم                               | ١٨,٤٦  | ٠,٩٧                           | ١٨,٤٠  | ٠,٢٥٧    |
|                   | اختبار الوثب العريض من الثبات.                                 | سم                               | ١٣٧,٩٦ | ١٣,٤٤                          | ١٣٤,٨٣ | ٠,٩٠٧    |
|                   | إختبار رمى كرة طبية ٨٠٠ جم.                                    | متر                              | ٧,٤٦   | ١,٠٧                           | ٧,٥٣   | ٠,٢٤٤    |
|                   | إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء عالي).                                 | ث                                | ١,٨٤   | ٠,٢١                           | ١,٨١   | ٠,٤٨٦    |
| المتغيرات الحركية | إختبار عدو ٣٠ م.                                               | ث                                | ٨,٦٦   | ٠,٤٧                           | ٨,٦٠   | ٠,٥٢٨    |
|                   | إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       | سم                               | ٤,٠٦   | ١,٠١                           | ٤,٢٠   | ٠,٥١٣    |
|                   | إختبار الجرى المتعرج.                                          | ث                                | ١٣,١٦  | ٠,٧٤                           | ١٣,٢٦  | ٠,٥٠٦    |
|                   | اختبار التصويب داخل المربعات المتداخله على الحائط.             | درجة                             | ٦,٠٣   | ٠,٦٦                           | ٦,١٦   | ٠,٧٨٤    |
| المتغيرات العقلية | إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) | درجة                             | ٢,٤٥   | ٠,٥٠                           | ٢,٤٨   | ٠,٢٥٤    |
|                   | إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               | ث                                | ٣١,٣٠  | ٢,٠١                           | ٣١,٢٣  | ٠,١٣١    |
|                   | إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    | درجة                             | ٤,٥٣   | ١,٦١                           | ٤,٤٠   | ٠,٣١٦    |
|                   | الصمود النفسى                                                  | درجة                             | ٧٩,٨٣  | ٥,٣٤                           | ٧٩,٦٦  | ٠,١٣٨    |

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (٢) لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

ثالثا : وسائل جمع البيانات :-

#### ❖ المقابلة الشخصية: ملحق (١)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء فى المجال والبالغ عددهم (٧).

#### ❖ إستمارات تسجيل البيانات: ملحق (٢)، (٣)

قامت الباحثة بتصميم إستمارات إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج، و لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والمهارية والتي تحقق أهداف البحث.

#### ❖ أجهزة وأدوات البحث:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث).
- كرات يد - كرات طبية وزن ٨٠٠ جرام
- أقماع بلاستيكية.
- عدد ٢ مرمى لكرة اليد.
- ميزان طبى لقياس الوزن (كجم).
- شريط لقياس الأطوال (سم).
- صافرة - طباشير.
- أحبال مطاطة - عقل حائط.

#### ❖ القياسات والإختبارات البدنية والمهارية والمعرفية المستخدمة فى البحث :

##### أ- القياسات : مرفق (٦)

- حساب العمر الزمنى (بالشهر).
- قياس الطول الكلى للجسم (سم).
- قياس وزن الجسم (كجم).

##### ب- الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد قيد البحث: مرفق (٧)

##### ١ - الإختبارات البدنية:

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بكرة اليد، ثم قامت الباحثة بوضعها فى إستمارة لعرضها على (٧) خبراء فى مجال رياضة كرة اليد ومجال طرق التدريس وعلم النفس فى التربية الرياضية مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس القدرات البدنية المرتبطة بالبحث. وجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية

ن=٧

| م | القدرات البدنية | الإختبارات البدنية المرشحة                 | إبداء الرأى |    | النسبة المئوية |
|---|-----------------|--------------------------------------------|-------------|----|----------------|
|   |                 |                                            | نعم         | لا |                |
| ١ | القدرة العضلية  | ● إختبار الوثب العمودى لسارجنت. (القدمين). | ٧           | ٠  | ٪١٠٠           |

|    |                         |   |   |                                                      |
|----|-------------------------|---|---|------------------------------------------------------|
| ٣  | القدرة العضلية للذراعين | ١ | ٦ | اختبار الوثب العريض من الثبات                        |
|    |                         | ٥ | ٢ | جلوس من الرقود ٣٠ ث ( تكرار ) .                      |
| ٤  | الجلد الدورى التنفسى    | ٦ | ١ | إنبطاح رفع الجسم ١٠ ث .                              |
|    |                         | ١ | ٦ | إختبار دفع كرة طبية ٨٠٠ جم. (الذراعين ) .            |
| ٥  | السرعة                  | ٣ | ٤ | إختبار الجرى فى المكان ٣٠ ث . ( تكرار )              |
|    |                         | ٠ | ٧ | إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء على )                        |
| ٦  | المرونة                 | ٥ | ٢ | إختبار الجرى ٨٠٠ م .                                 |
|    |                         | ٥ | ٢ | إختبار العدو ٢٠ م من البدء العالى .                  |
| ٧  | الرشاقة                 | ٠ | ٧ | إختبار عدو ٣٠ م .                                    |
|    |                         | ٤ | ٣ | الجرى فى المكان ١٠ ث .                               |
| ٨  | الدقة                   | ١ | ٦ | إختبار ثنى الجذع أماما ولاسفل من الوقوف. ( سم )      |
|    |                         | ٦ | ١ | إختبار ثنى الجذع أماما ولاسفل من الجلوس الطويل .     |
| ٩  | الرشاقة                 | ٣ | ٤ | إختبار مرونة دوران الجذع للجانبين .                  |
|    |                         | ٤ | ٣ | الخطوة الجانبية 10 ث .                               |
| ١٠ | الرشاقة                 | ٣ | ٤ | الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٥ م .                   |
|    |                         | ١ | ٦ | إختبار الجرى المتعرج .                               |
| ١١ | الدقة                   | ٠ | ٧ | اختبار التصويب داخل المربعات المتداخلة على الحائط    |
|    |                         | ١ | ٦ | اختبار التصويب على قائم بالتبادل على مسافة ٦ م / ٩ م |

يتضح من جدول (٣) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد، حيث إرتضت الباحثة بالإختبارات الحاصلة على ٨٠٪ فأكثر، ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٨) إختبارات هم كالاتى:

- ١- الوثب العمودي لسارجنت.
- ٢- الوثب العريض من الثبات.
- ٣- دفع الكرة الطبية (٨٠٠ جم).
- ٤- جري ٤٠٠ متر.
- ٥- عدو ٣٠ متر.
- ٦- ثني الجذع للأمام ولاسفل من الوقوف.
- ٧- الجرى المتعرج.
- ٨- التصويب علي المستطيلات المتداخلة.

## ٢- الإختبارات المهارية:

قامت الباحثة بإستطلاع رأى السادة الخبراء بهدف تحديد أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث. وجدول (٤) يوضح ذلك:

### جدول (٤)

نتائج إستطلاع لأراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٧

| م | الاختبارات                                              | إبداء الرأى |     | النسبة المئوية |
|---|---------------------------------------------------------|-------------|-----|----------------|
|   |                                                         | لا          | نعم |                |
| ١ | اختبار التمرير والإستلام على الحائط الأمامى ١٠ مرات (ث) | ٦           | ١   | ١٤,٢٨٪         |

|   |                                                                |   |   |        |
|---|----------------------------------------------------------------|---|---|--------|
| ٢ | إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) | ٧ | ٠ | ٪١٠٠   |
| ٣ | إختبار الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب بالوثب                   | ١ | ٦ | ٪١٤,٢٨ |
| ٤ | إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               | ٦ | ١ | ٪٨٥,٧١ |
| ٥ | إختبار استلام ثم خداع شمال / يمين ثم التمرير                   | ٤ | ٣ | ٪٥٧,١٤ |
| ٦ | إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    | ٧ | ٠ | ٪١٠٠   |

يتضح من جدول (٤) نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الحاصلة على ٨٠٪ فأكثر، ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٣) اختبارات هى كالآتى:

١. إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار)

٢. إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)

٣. إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع).

ج- إختبار الذكاء : مرفق (٤).

ويهدف هذا الإختبار قياس القدرة على تداول الصور الذهنية، وتصور حركة الأشكال، وعلاقتها ببعض من حيث التشابه أو الإختلاف، كذلك يقيس القدرة على تخيل الحركة أو الإحلال المكانى للشكل أو أجزائه، وقد تم إستخدامه فى العديد من الدراسات العلمية فى المجال الرياضى حيث يعد أنسب الإختبارات لقياس الذكاء غير اللفظى فى المجال الرياضى.

❖ مقياس الصمود النفسى : مرفق (٥)

قام بتصميم هذا المقياس كلاً من (أسماء يحيى، شريف على ٢٠١٨ م) (٤)، والمقياس عبارة عن صفحتين تشتملا على التعليمات وسبعة وثلاثون (٣٧) عبارة أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثى يحتوى على ثلاث بدائل لكى يختار المفحوص إحداها وتتراوح من (لا أوافق = ١، إلى أوافق = ٣) ومدى درجة كل عبارة من (١-٣) على التوالى.

وقد لاحظت الباحثة ان عبارات المقياس مصممة بطريقة تتناسب مع لاعبي السباحة، ولذلك قامت بتعديل عبارات المقياس بحيث تتناسب مع طالبات الكلية، وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى تناسبها مع العينة والتى تحقق أهداف البحث، وجدول (٥) يوضح العبارات التى تم تعديلها.

جدول (٥)

العبارات التى تم تعديلها

| م  | العبارات قبل التعديل                          | العبارات بعد التعديل                      |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ٣  | اشعر بالتفاؤل كوني لاعب سباحه                 | اشعر بالتفاؤل كوني طالبة بتخصص كرة اليد.  |
| ١١ | اثق في قدراتي الخاصه اثناء التدريب والمنافسات | اثق في قدراتي الخاصه اثناء أداء المهارات. |
| ١٣ | ترتفع روحي المعنويه بانضمامي الي التدريب      | ترتفع روحي المعنويه اثناء تعليم كرة اليد. |

|    |                                                     |                                                |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| ٢٦ | احترم اوقات التدريب الخاصه بي                       | احترم اوقات المحاضرات التعليمية الخاصه بي.     |
| ٢٨ | اشعر بالتفاؤل في مواعيد التدريب                     | اشعر بالتفاؤل في مواعيد تعليم كرة اليد.        |
| ٣٢ | لا تؤثر مشكلاتي علي مستوي التدريب الخاص بي          | لا تؤثر مشكلاتي علي مستوي الأداء الخاص بي      |
| ٣٧ | اشعر بنظرة الثقة من تدريبي اثناء التدريب والمنافسات | اشعر بنظرة الثقة من معلمي اثناء الأداء المهارى |

يتضح من جدول (٥) انه تم تعديل صياغة العبارات

#### • تقييم مستوي الأداء الهجومي في رياضة كرة اليد:

قامت الباحثة بتقييم مستوي الأداء الهجومي في رياضة كرة اليد لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة التحكيم مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس بشعبة كرة اليد الحاصلات علي درجة الدكتوراة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من (٣٠) درجة تحتوي علي مهارات (التنطيط - التمرير - التصويب بالوثب الطويل - التصويب بالوثب العالي) وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل مرفق (٨) حيث تضمنت معايير التقييم لكل المهارات في رياضة كرة اليد.

• ثم قامت نفس اللجنة بتقييم مستوي الأداء في القياس البعدي لضمان موضوعية القياس.

#### رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من 2024/10/1م الي 2024/10/13م وذلك بهدف التعرف علي مدى ملائمة ومناسبة المكان وصلاحيّة أدوات القياس وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).

#### خامساً: المعاملات العلمية:

##### ❖ الصدق:

##### أولاً: صدق المقارنة الطرفية :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأقل إلى الأعلى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في هذه الاختبارات ، ويوضح ذلك جدول (٦):

##### جدول (٦)

معامل صدق التمايز بين دلالة الربعيات الأعلى والادني في المتغيرات (قيد البحث)

ن=١٠

| المتغيرات                      | وحدة القياس | الربعيات الأعلى |      | الربعيات الادني |      | قيمة (ت) |
|--------------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|----------|
|                                |             | ع               | م    | ع               | م    |          |
| إختبار الوثب العمودي لسارجنت.  | سم          | ١٩,٢٠           | ٠,٨٣ | ١٧,٦٠           | ٠,٥٤ | ٣,٥٧٨    |
| اختبار الوثب العريض من الثبات. | سم          | ١٤٢,٦٠          | ٣,٧١ | ١٣٢,٨٠          | ٤,٢٠ | ٣,٩٠٤    |
| إختبار رمى كرة طبية ٨٠٠ جم.    | متر         | ٨,٦٠            | ٠,٥٤ | ٧,٢٠            | ٠,٤٤ | ٤,٣٢٧    |
| إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء عالي). | ث           | ١,٩٠            | ٠,٩٨ | ١,٥٩            | ٠,٥٧ | ٧,١٣٩    |

المتغيرات

|       |       |      |      |       |      |                                                                |                    |
|-------|-------|------|------|-------|------|----------------------------------------------------------------|--------------------|
| ٣,٧٩٥ | ٠,٤٤  | ٨,٢٠ | ٠,٥٤ | ٩,٤٠  | ث    | إختبار عدو ٣٠ م.                                               | المتغيرات المستقلة |
| ٣,٥٣٦ | ٠,٤٤  | ٣,٨٠ | ٠,٤٤ | ٤,٨٠  | سم   | إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       |                    |
| ٣,٢٠٧ | ٠,٧٠  | ١٣   | ٠,٤٤ | ١٤,٢٠ | ث    | إختبار الجرى المتعرج.                                          |                    |
| ٢,٧٤٦ | ٠,٨٩  | ٥,٦٠ | ٠,٧٠ | ٧     | درجة | إختبار التصويب داخل المربعات المتداخله على الحائط.             |                    |
| ٢,٤٥٨ | ٠,٠٠٤ | ٢,٠٢ | ٠,٥٤ | ٢,٦٢  | درجة | إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) |                    |
| ٤,٤٩١ | ١     | ٣١   | ٠,٤٤ | ٣٣,٢٠ | ث    | إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               |                    |
| ٤,٨٠٢ | ٠,٨٣  | ٣,٢٠ | ١    | ٦     | درجة | إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    |                    |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 2.228$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث بين بين الإرباعين الأعلى والأدنى لصالح الإرباع الأعلى ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

#### ثانيا: مقياس الصمود النفسى

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس الذي اشتمل علي (٣٧) عبارة علي عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددهن (١٠) طالبات لهن نفس خصائص عينة البحث الأساسية والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس الصمود النفسى

ن = ١٠

| الصمود النفسى  |             |                |             |
|----------------|-------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| *٠,٧٥٥         | ٢٠          | *٠,٨١٢         | ١           |
| *٠,٧١١         | ٢١          | *٠,٨١٦         | ٢           |
| *٠,٦٣٩         | ٢٢          | *٠,٦٧٧         | ٣           |
| *٠,٦٤٢         | ٢٣          | *٠,٦٧٥         | ٤           |
| *٠,٧٦٧         | ٢٤          | *٠,٧٣٦         | ٥           |
| *٠,٧٣٩         | ٢٥          | *٠,٦٧١         | ٦           |
| *٠,٦٨٨         | ٢٦          | *٠,٧١١         | ٧           |
| *٠,٧٣٦         | ٢٧          | *٠,٦٧٢         | ٨           |
| *٠,٧٠٥         | ٢٨          | *٠,٦٤٣         | ٩           |
| *٠,٧٥٨         | ٢٩          | *٠,٧٠٠         | ١٠          |
| *٠,٧٥٦         | ٣٠          | *٠,٨٨٥         | ١١          |
| *٠,٩٣٦         | ٣١          | *٠,٧٥٥         | ١٢          |

|        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| *٠,٦٨٠ | ٣٢ | *٠,٨١٦ | ١٣ |
| *٠,٧٦٥ | ٣٣ | *٠,٦٦٧ | ١٤ |
| *٠,٧٨٧ | ٣٤ | *٠,٨٨٦ | ١٥ |
| *٠,٦٨٠ | ٣٥ | *٠,٧٨٧ | ١٦ |
| *٠,٦٦٦ | ٣٦ | *٠,٦٩٦ | ١٧ |
| *٠,٦٣٦ | ٣٧ | *٠,٩٧٢ | ١٨ |
|        |    | *٠,٩٢٢ | ١٩ |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٧) توجد عبارات علاقة ارتباطية بين كل عبارة والمجموع المحور الذي ينتمي اليه مما يدل علي صدق العبارات الاستبيان قيد البحث.

❖ الثبات:

أولاً: المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بتطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه مرة اخرى وكان التطبيق الثاني بفواصل زمنية (٧) ايام، وذلك لايجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ويتضح ذلك في الجدول رقم (٨).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات (قيد البحث)

ن=١٠

| قيمة (ر) | إعادة التطبيق |       | التطبيق الاول |        | وحدة القياس | المتغيرات                                                      |                    |
|----------|---------------|-------|---------------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|
|          | ع             | م     | ع             | م      |             |                                                                |                    |
| *٠,٨٤٥   | ١,١٧          | ١٨,٦٠ | ١,٠٧          | ١٨,٤٠  | سم          | إختبار الوثب العمودي لسارجنت.                                  | المتغيرات البدنية  |
| *٠,٩٩٩   | ٦,٥١          | ١٣٨   | ٦,٣٧          | ١٣٧,٧٠ | سم          | إختبار الوثب العريض من الثبات.                                 |                    |
| *٠,٨٠٢   | ٠,٤٨          | ٧,٧٠  | ٠,٥١          | ٧,٦٠   | متر         | إختبار رمى كرة طبية ٨٠٠ جم.                                    |                    |
| *٠,٩٥٢   | ٠,١٩          | ١,٧٥  | ٠,٢٠          | ١,٧٧   | ث           | إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء عالي).                                 |                    |
| *٠,٨١٦   | ٠,٥٢          | ٨,٥٠  | ٠,٥١          | ٨,٦٠   | ث           | إختبار عدو ٣٠ م.                                               |                    |
| *٠,٨٩٥   | ٠,٦٩          | ٤,٤٠  | ٠,٦٧          | ٤,٣٠   | سم          | إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       |                    |
| *٠,٧٧٨   | ٠,٩٤          | ١٣,٣٠ | ٠,٥٢          | ١٣,٥٠  | ث           | إختبار الجرى المتعرج.                                          | المتغيرات المهارية |
| *٠,٨٠٢   | ٠,٥١          | ٦,٤٠  | ٠,٤٨          | ٦,٣٠   | درجة        | إختبار التصويب داخل المربعات المتداخلة على الحائط.             |                    |
| *٠,٨٠٠   | ٠,٥١          | ٢,٤٢  | ٠,٤٧          | ٢,٣٢   | درجة        | إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) |                    |
| *٠,٧٨٠   | ١,٤٧          | ٣١,٨٠ | ٤,٥٠          | ٣٢,١٠  | ث           | إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               |                    |
| *٠,٩١٧   | ١,٤٩          | ٤,٧٠  | ١,٥٨          | ١,٣٧   | درجة        | إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    |                    |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 0.632$ .

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية بين كل التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث.

#### ثانياً: مقياس الصمود النفسي

قامت الباحثة بحساب المقياس باعادة تطبيق مرة اخرى وكان التطبيق الثاني بفاصل زمني (٧) ايام، وذلك لاجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ويتضح ذلك في الجدول رقم (٩).

#### جدول (٩)

معامل ثبات مقياس الصمود النفسي قيد البحث

ن=١٠

| الصمود النفسي  |               |                |             |
|----------------|---------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة   | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| *٠,٩٠٥         | ٢٠            | *٠,٨٨٥         | ١           |
| *٠,٧٢٤         | ٢١            | *٠,٩٠٤         | ٢           |
| *٠,٨١٦         | ٢٢            | *٠,٨٨٥         | ٣           |
| *٠,٩١٨         | ٢٣            | *٠,٩٠٥         | ٤           |
| *٠,٩٣٣         | ٢٤            | *٠,٩٠٥         | ٥           |
| *٠,٩٤٠         | ٢٥            | *٠,٦٣٣         | ٦           |
| *٠,٩٢٤         | ٢٦            | *٠,٦٣٣         | ٧           |
| *٠,٩٣٢         | ٢٧            | *٠,٦٤٥         | ٨           |
| *٠,٦٦٧         | ٢٨            | *٠,٩١٨         | ٩           |
| *٠,٨٨٥         | ٢٩            | *٠,٩٠٤         | ١٠          |
| *٠,٧٣٩         | ٣٠            | *٠,٩٣٣         | ١١          |
| *٠,٨٣٠         | ٣١            | *٠,٧٢٤         | ١٢          |
| *٠,٦٦٧         | ٣٢            | *٠,٦٦٨         | ١٣          |
| *٠,٨٧٣         | ٣٣            | *٠,٨٩٩         | ١٤          |
| *٠,٨٩٣         | ٣٤            | *٠,٦٩٠         | ١٥          |
| *٠,٩٣٣         | ٣٥            | *٠,٩٠٥         | ١٦          |
| *٠,٩٤٠         | ٣٦            | *٠,٩٣٣         | ١٧          |
| *٠,٨١٦         | ٣٧            | *٠,٩٣٩         | ١٨          |
| *٠,٦٦١         | المجموع الكلي |                | ١٩          |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 0.632$ .

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  بين التطبيق وإعادة التطبيق ومما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خامساً: البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الاثرائى:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تعليم طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق بعض المهارات الهجومية المركبة في رياضة كرة اليد المقرر دراستها بالفصل الدراسي الأول (قيد البحث) بالأسلوب الاثرائى وإضافة بعض التعديلات بحيث تتناسب مع كونهم طالبات متفوقات.

**أسس وضع البرنامج المقترح :**

١- اختيار الوقت المناسب لتطبيق البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء طبيعة الدراسة والمدة المحددة.

٢- اختيار طريقة تطبيق البرنامج بالشكل الذى يتناسب مع طبيعة عينة البحث وبما يلائم توقيتات تنفيذ البرنامج.

٣- سهولة توفير الامكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

٤- أن تكون التدريبات المستخدمة متنوعة ومشوقة.

٥- التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى الطالبات.

٦- أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات الطالبات بما يسمح بإثارة دافعيتهن للتعلم.

٧- أن يساعد البرنامج الطالبات على السير فى تعليمهن نحو تحقيق هدف البرنامج سيرا.

#### تنفيذ البرنامج المقترح:

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدة واحدة أسبوعيا لمدة (٨) اسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج (٨) وحدات تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠) دقيقة.

ويتضح من جدول (١٠) المهارات المقرر دراستها والمهارات المستخدمة بالأسلوب الاثرائى:

**جدول (١٠)**

| م | المهارات المركبة المقرر دراستها                                                | المهارات المركبة باستخدام الأسلوب الاثرائى                                                                 |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | التمرير والاستلام مع الزميل من منتصف الملعب ثم التصويب بالوثب الطويل.          | التمرير والاستلام مع الزميل بطول الملعب ثم التصويب بالوثب الطويل من اعلي حاجر مقلوب.                       |
| ٢ | التنطيط من منتصف الملعب ثم التصويب بالوثب عاليا.                               | التنطيط الزجراج ثم التصويب بالوثب عاليا مع وجود حائط صد .                                                  |
| ٣ | تمرير الكرة علي الحائط (٥) مرات ثم الانطلاق بالتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل. | تمرير الكرة علي الحائط (١٠) مرات ثم الانطلاق بالتنطيط الزجراج ثم التصويب بالوثب الطويل من أعلى حاجر مقلوب. |
| ٤ | تصويب بالوثب عاليا بعد الخداع (١٠) مرات.                                       | تنطيط ثم تصويب بالوثب عاليا بعد الخداع (١٠) مرات مع وجود دفاع غير سلبى.                                    |
| ٥ | التنطيط الزجراج ثم الخداع مع الدفاع السلبى تم التصويب بالوثب عاليا.            | التمرير والاستلام ثم الخداع مع الدفاع غير سلبى ثم التصويب بالوثب عاليا مع وجود حائط صد.                    |
| ٦ | التمرير والاستلام تم التنطيط ثم التصويب بالوثب عاليا.                          | التمرير والاستلام تم التنطيط الزجراج ثم الخداع ثم التصويب                                                  |

|   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | بالوثب عالياً.                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| ٧ | التصويب من الونج ثم التمرير والاستلام مع الزميل بطول الملعب ثم التصويب بالوثب الطويل.                      | التصويب من الونج ثم الانطلاق للهجوم الخاطف والتصويب بالوثب الطويل.                                                                                                     |
| ٨ | تصويب من الونج ثم التمرير والاستلام مع الزميل ثم التنطيط الزجراج من منتصف الملعب ثم التصويب بالوثب عالياً. | التصويب من الونج من أعلى حاجز مقلوب ثم التمرير والاستلام للمساعد ثم التنطيط الزجراجي من منتصف الملعب ثم الخداع مع وجود مدافع ثم التصويب بالوثب عالياً مع وجود حائط صد. |

### محتوى البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للأداءات المهارية المركبة في كرة اليد ثم قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمي على (٧) خبراء من المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس وكرة اليد، حيث اتفقوا على محتوى البرنامج التعليمي، ومناسبته للعينة وصلاحيته للتطبيق وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها ٩٠٪.

وقامت الباحثة بتقسيم الوحدة التعليمية اليومية إلى الأجزاء التالية:

#### - الإحماء (التهيئة البدنية): (١٠ دقائق

ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة الجسم بدنياً ووظيفياً ونفسياً.

#### - الإعداد البدني: (١٥ دقائق

ويهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا وتنمية العناصر البدنية الخاصة بكرة اليد وذلك لأداء المهارات

#### - الجزء الرئيسي: (٦٠ دقيقة

ويتضمن هذا الجزء على جزء التقييم والمراجعة ومدته (١٥ق) والذي يهدف لتقييم أداء اللاعبين علي كل مهارة تتم دراستها كل محاضرة، الجزء التعليمي ومدته (٢٠ق) والذي يهدف إلى إكساب الطالبة كيفية تنفيذ الأداءات المهارية المركبة قيد البحث والتدرج بتنفيذ المهارات، ويتضمن أيضا علي الجزء التطبيقي ومدته (٢٥ق) ويهدف الي تنفيذ الطالبة للمهارات وتطبيقها باستخدام الاسلوب الإثرائى حيث تؤدي المهارات بطرق متنوعة وشيقة وبطريقة اصعب من المهارات المقرر دراستها لتنمasha مع مستوى الطالبات المتفوقات وعدم شعورهن بالملل أثناء المحاضرة.

#### - الجزء الختامي: (٥ دقائق

ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلى حالته الطبيعية، ويتضمن مجموعة من تمارينات الاسترخاء أو المشي أو الجري الخفيف.

سادسا: الدراسة الأساسية:

### القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية يوم ١٤/١٠/٢٠٢٤ م في المتغيرات (قيد البحث).

### تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من القياسات القبلية، قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التعليمية في الفترة من ٢١/١٠/٢٠٢٤ م وحتى ٩/١٢/٢٠٢٤ م واستغرقت (٨) أسابيع.

### القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في يوم ١٦/١٢/٢٠٢٤ م بنفس ترتيب القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار Independent samples T-test - معامل الارتباط Pearson).

### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصمود النفسي ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي".

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

| المتغيرات         | وحدة القياس | القياس القبلي للمجموعة التجريبية |       | القياس البعدي للمجموعة التجريبية |       | قيمة (ت) | نسبة التحسن % |
|-------------------|-------------|----------------------------------|-------|----------------------------------|-------|----------|---------------|
|                   |             | ع                                | م     | ع                                | م     |          |               |
| المتغيرات البدنية | سم          | ١٨,٤٠                            | ١,٠٣  | ٢٠,٨٦                            | ١,٤٥  | ٧,٦٩٢    | ١٣,٣٦%        |
|                   | سم          | ١٣٤,٨٣                           | ١٣,٣٠ | ١٤٦,٥٣                           | ٧,٥١  | ٤,١٩٧    | ٨,٦٧%         |
|                   | متر         | ٧,٥٣                             | ١,٠٤  | ٩,٥٣                             | ١,٨٣  | ٥,٦٢٥    | ٢٦,٥٦%        |
|                   | ث           | ١,٨١                             | ٠,٢١  | ١,٦٣                             | ٠,١٥  | ٥,٣٢٠    | ١١,٠٤%        |
|                   | ث           | ٨,٦٠                             | ٠,٤٩  | ٧,٣٠                             | ١,٠٨  | ٥,٧٦١    | ١٧,٨٠%        |
|                   | سم          | ٤,٢٠                             | ٠,٩٩  | ٦,٠٣                             | ١,٥١  | ٥,٩٦٦    | ٤٣,٥٧%        |
|                   | ث           | ١٣,٢٦                            | ٠,٧٨  | ١١,٩٠                            | ١,٠٠٢ | ٥,٤٣٧    | ١١,٤٢%        |
|                   | درجة        | ٦,١٦                             | ٠,٦٤  | ٨,٢٠                             | ٢,٢٨  | ٤,٨٤٩    | ٣٣,١١%        |
| المتغيرات النفسية | درجة        | ٢,٤٨                             | ٠,٥٠  | ٣,٩٢                             | ١,٠٢  | ٧,٥٥١    | ٥٨,٠٦%        |
|                   | ث           | ٣١,٢٣                            | ١,٩٠  | ٢٨,٣٦                            | ٢,٥٧  | ٤,٢٦٣    | ١٠,١١%        |
|                   | درجة        | ٤,٤٠                             | ١,٦٥  | ٦,٢٣                             | ٢,٠٧  | ٤,٧٠٤    | ٤١,٥٩%        |

| الخداع | الصمود النفسي | درجة | ٧٩,٦٦ | ٣,٨٨ | ٨٨ | ٦,٥٤ | ٥,٥٦٢ | ١٠,٤٦٪ |
|--------|---------------|------|-------|------|----|------|-------|--------|
|--------|---------------|------|-------|------|----|------|-------|--------|

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥

يتضح من الجدول (١١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

#### مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار هدف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج حيث: يتضح من جدول رقم (١١) "وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي، البعدي) في الصمود النفسي ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من أحمد عبد الرحمن السيد (٢٠١٨م) (٢)، داليا محمود عبد المنعم (٢٠١٨م) (٧)، عبيد مزعل عبيد (٢٠١٩م) (١١) حيث أجمعوا علي أن استخدام برامج الاثراء لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى التعلم في المقررات المختلفة.

وتعزو الباحثة هذا التقدم الى البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب الاثرائي الذي جعل الطالبة محور العملية التعليمية، والذي تم تصميمه في ضوء قدرات الطالبات المتميزات للبحث وراء الأسباب ومحاولة حل التساؤلات المتعلقة بأداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) مما ساعد على إثارة اهتمام الطالبات وتحفزهن على بذل الجهد في التعلم وعدم الشعور بالملل وتنمية قدراتهن من خلال المواقف التعليمية المختلفة والمتنوعة للوصول الى المعلومات والنتائج المنطقية والمرتبطة بالموضوع داخل بيئة تعليمية نشطة وتفاعلية تتجاوز المقرر الأساسي وطرح موضوعات أكثر حداثة تساعدن على الابداع والابتكار والتفكير من خلال الوحدات التعليمية والتي تم بنائها وفقا لاحتياجات واهتمام الطالبات.

كل ذلك ساعد الطالبة على بذل مزيد من الجهد والحرية في تناول المنهج وفقا لقدراتها الذاتية على التعلم وبالتالي ارتفاع مستوي الطموح لديها والشعور بالحماس ومواجهه الضغوط اثناء التعلم التي تؤدي بدورها إلى الصمود النفسي للطالبة، مما انعكس بشكل ايجابي على الطالبة وساعد علي تعلم المهارات المركبة (قيد البحث) في كرة اليد والصمود النفسي.

ويتفق ذلك مع أحمد الظاهر (٢٠١٥م) (١) أن أسلوب الاثراء يزيد من التحصيل والدافعية للتعلم والابداع في كافة المجالات ويساعد المتعلمين على بناء القدرة على التفسير وإيجاد العلاقات في عملية التعلم

وأيضاً تدعم بعض عادات العقل المنتجة مثل الاستماع بفهم والتفكير الإبداعي وتنمية مستويات التفكير العليا.

ويذكر حسام محمد (٢٠١٦م) (٤) أنه لابد من توافر الروح المعنوية الجيدة للاعب الرياضي حتي يستطيع الصمود والنجاح والتفوق اثناء التدريب او المنافسات اي يؤكد على وجود علاقة بين الروح المعنوية والشعور بالصمود النفسي.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصمود النفسى ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي"

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصمود النفسى ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي."

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

| المتغيرات                                                      | وحدة القياس | القياس القبلي للمجموعة الضابطة |       | القياس البعدي للمجموعة الضابطة |      | قيمة (ت) | نسبة التحسن % |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|-------|--------------------------------|------|----------|---------------|
|                                                                |             | ع                              | م     | ع                              | م    |          |               |
| إختبار الوثب العمودى لسارجنت.                                  | سم          | ١٨,٤٦                          | ٠,٩٧  | ١٩,٦٠                          | ١,٤٧ | ٣,٧٥٠    | ٦,١٧%         |
| اختبار الوثب العريض من الثبات.                                 | سم          | ١٣٧,٩٦                         | ١٣,٤٤ | ١٤١,٥٠                         | ٩,٣٢ | ٢,٧٥٣    | ٢,٥٦%         |
| إختبار رمى كرة طيبة ٨٠٠ جم.                                    | متر         | ٧,٤٦                           | ١,٠٧  | ٨,٠٣                           | ١,٠٣ | ٣,٦١٦    | ٧,٦٤%         |
| إختبار الجرى ٤٠٠م (بدء على).                                   | ث           | ١,٨٤                           | ٠,٢١  | ١,٧٧                           | ٠,٢٠ | ٢,٧١٥    | ٣,٩٥%         |
| إختبار عدو ٣٠ م.                                               | ث           | ٨,٦٦                           | ٠,٤٧  | ٨,٣٠                           | ٠,٧٠ | ٣,٦١٢    | ٤,٣٣%         |
| إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       | سم          | ٤,٠٦                           | ١,٠١  | ٤,٩٦                           | ١,٢٤ | ٣,١٥٧    | ٢٣,٦٤%        |
| إختبار الجرى المتعرج.                                          | ث           | ١٣,١٦                          | ٠,٧٤  | ١٢,٨٠                          | ٠,٩٩ | ٣,٠٠٣    | ٢,٨١%         |
| اختبار التصويب داخل المربعات المتداخله على الحائط.             | درجة        | ٦,٠٣                           | ٠,٦٦  | ٦,٨٠                           | ١,٠٦ | ٣,٩١٥    | ١٢,٧٦%        |
| إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) | درجة        | ٢,٤٥                           | ٠,٥٠  | ٣,٢٥                           | ١,٠٧ | ٣,٨٨٦    | ٣٢,٦٥%        |
| إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠م فى خط متعرج)                | ث           | ٣١,٣٠                          | ٢,٠١  | ٣٠,٣٠                          | ١,٤١ | ٢,٨٣٨    | ٣,٣٠%         |
| إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    | درجة        | ٤,٥٣                           | ١,٦١  | ٥,٠٣                           | ١,٦٩ | ٢,٣٤٧    | ١١,٠٣%        |

| الصدود النفسي | درجة | ٧٩,٨٣ | ٥,٣٤ | ٨٢,٣٣ | ٥,٧١ | ٢,٣٧٣ | ٣,١٣-% |
|---------------|------|-------|------|-------|------|-------|--------|
|---------------|------|-------|------|-------|------|-------|--------|

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥

يتضح من الجدول (١٢) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

### مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار هدف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج حيث:

يتضح من جدول رقم (١٢) " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصدود النفسي ومستوي أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ندى محسوب عبد الحميد (٢٠٢٢م) (١٨)، في أنه للأسلوب التقليدي تأثير ايجابي علي المستوي المهاري.

تعزو الباحثة هذا التحسن الي التدريس بالطريقة المتبعة (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) ثم تصحيح الأخطاء من قبل المعلمة، كل ذلك يوفر للطالبة فرص جيدة للتعلم مما يؤثر ايجابيا علي مستوى الأداء المهاري لدي الطالبة، ويساعد الطالبات على الاقبال لأداء المهارات بجدية مع قلة ظهور الأخطاء حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلمة هي التي تتخذ القرارات، وأن دور الطالبات هو تلقي للمعلومات وتقليد الأداء حسب النموذج الذي يقدم لهن.

بالاضافة الى أن الطريقة المتبعة والتي تعتمد على الشرح وإعطاء النموذج العملي للمهارات لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على التدريبات المتدرجة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، مما يؤدي الى التعلم بصورة سليمة للأداء الفني للهجمات (قيد البحث) ومن ثم تؤثر تأثيرا ايجابيا في مستوى الأداء الهجومي والصدود النفسي حيث انه كلما زادت الروح المعنوية تحسن الأداء ويشعر حينها اللاعب بالصدود النفسي لمجابهة تحدي متطلبات الأداء.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حسن أحمد (٢٠٠٨م) (٥) أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فإن هذا يعد من أفضل الطرق في تعليم المهارات وأن درجة أداء اللاعبين للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى "

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص على " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث  
ن=١=٢=٣٠

| المتغيرات                                                      | وحدة القياس | القياس البعدى للمجموعة الضابطة |      | القياس البعدى للمجموعة التجريبية |       | قيمة (ت) |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|------|----------------------------------|-------|----------|
|                                                                |             | ع                              | م    | ع                                | م     |          |
| إختبار الوثب العمودى لسارجنت.                                  | سم          | ١٩,٦٠                          | ١,٤٧ | ٢٠,٨٦                            | ١,٤٥  | ٣,٣٤٦    |
| اختبار الوثب العريض من الثبات.                                 | سم          | ١٤١,٥٠                         | ٩,٣٢ | ١٤٦,٥٣                           | ٧,٥١  | ٢,٣٠٢    |
| إختبار رمى كرة طيبة ٨٠٠ جم.                                    | متر         | ٨,٠٣                           | ١,٠٣ | ٩,٥٣                             | ١,٨٣  | ٣,٩٠٤    |
| إختبار الجرى ٤٠٠ م (بدء عالى).                                 | ث           | ١,٧٧                           | ٠,٢٠ | ١,٦٣                             | ٠,١٥  | ٣,٠٨٩    |
| إختبار عدو ٣٠ م.                                               | ث           | ٨,٣٠                           | ٠,٧٠ | ٧,٣٠                             | ١,٠٨  | ٤,٥٣١    |
| إختبار ثنى الجذع أماما ولأسفل من الوقوف.                       | سم          | ٤,٩٦                           | ١,٢٤ | ٦,٠٣                             | ١,٥١  | ٢,٩٧٤    |
| إختبار الجرى المتعرج.                                          | ث           | ١٢,٨٠                          | ٠,٩٩ | ١١,٩٠                            | ١,٠٠٢ | ٣,٤٤١    |
| اختبار التصويب داخل المربعات المتداخلة على الحائط.             | درجة        | ٦,٨٠                           | ١,٠٦ | ٨,٢٠                             | ٢,٢٨  | ٣,٠٤٨    |
| إختبار التمرير (التمرير من الجرى "ذهابا وعودة" لليمين واليسار) | درجة        | ٣,٢٥                           | ١,٠٧ | ٣,٩٢                             | ١,٠٢  | ٢,٤٥٤    |
| إختبار التنطيط (التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط متعرج)               | ث           | ٣٠,٣٠                          | ١,٤١ | ٢٨,٣٦                            | ٢,٥٧  | ٣,٥٩٧    |
| إختبار التصويب (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع)                    | درجة        | ٥,٠٣                           | ١,٦٩ | ٦,٢٣                             | ٢,٠٧  | ٢,٤٥٢    |
| الصمود النفسى                                                  | درجة        | ٨٢,٣٣                          | ٥,٧١ | ٨٨                               | ٦,٥٤  | ٣,٥٧١    |

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (١٣) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار هدف البحث وفروضة ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج حيث:

يتضح من جدول رقم (١٣) " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية."

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبيد مزعل عبيد (٢٠١٩م) (١١)، منى عبد الله ابراهيم (٢٠١٩م) (١٩)، ندى محسوب عبد الحميد (٢٠٢٢م) (٢٠) حيث أظهرت نتائجهم تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة الأسلوب الاثرائى على المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة ذلك الى الأثر الفعال للبرنامج التعليمى بإستخدام الأسلوب الاثرائى الذى خلق بيئة تعليمية جيدة فى بناء المعرفة من خلال التنظيم والتنسيق والصياغة الجيدة للمعلومات والمعارف المرتبطة بأداء المهارات الهجومية المركبة(قيد البحث) في كرة اليد بين الطالبات، مما ساعد الطالبات على تركيز انتباههن واستثارة دوافعهن وفقا لقدراتهن، وأتاح الأسلوب الاثرائى الفرصة للطالبات لاكتساب خبرات ومهارات وتوسيع مجال ادراكهن، والتغلب على مشاكل التعلم من حيث تأثير ذاتية المعلم على المتعلم واستغلال الفروق الفردية بين الطالبات، وتحاول الطالبة جاهدا الاعتماد علي التوافق النفسى الداخلى والخارجى لديها والتي تمده بالصمود والصلابة النفسى والمقاومة التي تساعدها علي مواجهه المواقف التعليمية المختلفة، ومن ثم تؤثر تأثيرا ايجابيا فى الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة(قيد البحث) في كرة اليد.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة التي إستخدمت برنامج (أسلوب الأوامر) يفتقر الأسلوب العلمى فى التعليم وعدم مراعاته لخصائص وقدرات الطالبات حيث ينظر اليهن على أنهم مستقبلين للمعلومات فقط مما يقلل من دافعيتهن للتعلم وعدم مراعاة الفروق الفردية بينهن وخاصة الموهوبات والمتميزات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه عصام وصفى وآخرون (٢٠١٣م) (١٢) الي ان الاثراء يعتبر أحد النظم الفعالة فى تنمية المهارات والتي تتميز بالمرونة حيث يمكن استخدامه مع جميع المتفوقين باختلاف مستويات تفوقهم فالطالب ذو المستوى المتوسط فى التفوق يمكن تنمية قدراته من خلال أنشطة ملائمة لهذه القدرات تكون مصممة لمن هم فى مستواه، أما الطالب ذو المستوى العالى والقدرة الممتازة فيمكن إستخدام أنشطة الدراسة المستقلة وحل المشكلات بطرق إبتكارية وفرص التعلم الذاتى

ويشير جيرى دافيس وآخرون Gary Davis, et,al, (٢٠١٠م) (١٩) أن أسلوب الاثراء يمثل التحدى فى مواجهة الصعوبات والعقبات وهذا ما يركز عليه لأنه يشجع المتعلم على تحدى قدراته والوصول الى حلول للمشكلات التى تواجهه وذلك من خلال طرح الأسئلة التى تثير مهارات التفكير العليا وهذا يزيد من دافعية المتعلمين وقدراتهم على الابداع.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث كليا من فروض البحث والذي ينص علي:

" وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية "

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- في ضوء هدف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الإستنتاجات التالية :
- التعلم بالاسلوب الاثرائى ساهم بطريقة إيجابية فى الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) لطالبات المجموعة التجريبية.
  - يؤثر الأسلوب التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) تأثيرا ايجابيا علي الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث) لطالبات المجموعة الضابطة.
  - تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت الأسلوب الاثرائى على المجموعة الضابطة التى استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) فى الصمود النفسى ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (قيد البحث).

ثانياً: التوصيات:

- استخدام الأسلوب الاثرائى كأحد الأساليب التدريسية الحديثة لتعلم واتقان المهارات المختلفة في رياضة كرة اليد.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة فى مراحل دراسية مختلفة ورياضات مختلفة.
- محاولة التعديل من الاسلوب الذي يركز علي اكتساب المعارف والمعلومات بذاتها، واعتماد المتعلم علي المعلم في تحصيل هذه المعلومات مما يفقد أهمية وقيمة هذه المعلومات بالنسبة للمتعلم والتركيز علي استراتيجيات التعليم التي تعتمد علي الاثراء والتفاعل والايجابية مثل الأسلوب الاثرائى.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الظاهر قحطان (٢٠١٥م): "مدخل الى التربية الخاصة"، دار وائل، عمان.
- ٢- أحمد عبد الرحمن السيد (٢٠١٨م): "فاعلية استخدام أسلوبى الاثراء والتجميع على نواتج التعلم بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية"، ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

- ٣- أسماء يحيى عزت، شريف على جلال الدين (٢٠١٨م): "الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي السباحة"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية-جامعة الزقازيق مجلة الرياضة علون وفنون، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- حسام محمد حكمت (٢٠١٦م): "بناء مقياس للروح المعنوية لدى ناشئ كرة القدم"، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- ٥- حسن أحمد شحاته (٢٠٠٨م): "المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق"، الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- ٦- خالد حمودة، أشرف كامل (٢٠١٨م): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية .
- ٧- داليا محمود عبد المنعم (٢٠١٨م): "فاعلية برنامج لاثراء بعض مهارات التفكير الناقد لدى أطفال الروضة الموهوبين"، ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
- ٨- سعاد سبتي عبود، رغداء فؤاد محمد (٢٠١٧م): "الصمود النفسي وعلاقته بدافع الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة"الصم والبكم"، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٠) العدد (٦)، العراق.
- ٩- صفاء يوسف الاعسر (٢٠١٠م): "الصمود من منظور علم النفس الايجابي"، الجمعيه المصريه للدراسات النفسيه، العدد ٧٧.
- ١٠- عبد الرحمن سيد سليمان، صفاء علوى أحمد (٢٠٠٨م): "المتفوقون عقليا (خصائصهم - اكتشافهم - تربيتهم - مشكلاتهم)"، ط٢، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ١١- عبيد مزعل عبيد (٢٠١٩م): "فاعلية برنامج اثرائى قائم على الأنشطة الرياضية فى تنمية مكونات الحس العددي لدى طلاب الصف الأول المتوسط"، المجلة التربوية لكلية التربية، عدد (٥٩)، جامعة سوهاج.
- ١٢- عصام وصفى روفائيل، محمد أحمد يوسف، صلاح عبد الحميد مصطفى (٢٠١٣م): "المناهج الدراسية، عناصرها، أسسها، وتطبيقاتها"، دار المريخ للنشر، الرياض.
- ١٣- فتحى عبد الرحمن جروان (٢٠١٤م): "رعاية الموهوبين - الاستراتيجيات والإجراءات"، المركز العربى للتدريب التربوى، قطر.
- ١٤- مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٩م): "معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم"، عالم الكتاب، القاهرة.

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>كلية علوم الرياضة<br/>Faculty of Sport Sciences</p> | <p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية</p> <p>رابط المجلة <a href="https://sjmin.journals.ekb.eg">https://sjmin.journals.ekb.eg</a></p> | <p>المجلد العاشر العدد الأول</p> <p>يناير ٢٠٢٦ م</p> |  <p>جامعة المنوفية</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

١٥- مجدى عزيز إبراهيم (٢٠١١م): "رؤى مستقبلية فى تحديث منظومة التعليم"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٦- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠٠٤م): "علم النفس الايجابي :ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية"، مؤسسة العلوم النفسية، مصر .

١٧- منى عبد الله بن إبراهيم (٢٠١٩م): "برنامج اثرائى مقترح لتنمية مهارات التعبير الفنى للتلميذات الموهوبات فى المرحلة الابتدائية"، المجلة التربوية لكلية التربية، عدد (٦٢)، جامعة سوهاج.

١٨- ندى محسوب عبد الحميد (٢٠٢٢م): "الأسلوب الاثرائى وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية والتحصيل المعرفى والتفكير الابتكارى فى الكرة الطائرة"، دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19-Gary A. Davis, Sylvia B. Rimm, Del Siegle(2010): "**Education of the Gifted and Talented**", Edition 6, Pearson Custom Education Series.

20-Myers, M, (2011): "**Physician suicide and resilience**" Diagnostic, therapeutic and moral imperatives, World Medical Journal, 3 (57), 90-97.