

برنامج مقترح قائم على المهارات الحركية الأساسية ومعرفة تأثيره على تطوير بعض
مهارات الكرة الطائرة للناشئات (٦ : ٨ سنوات)

* د/ آيات عبدالحليم محمد

** د/ إيمان عبدالحليم محمد

مقدمة البحث:

إن العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي تُعد ذات أهمية كبيرة في عملية إعداد اللاعب وتطوره عبر حياته التدريبية، والمدرّب الذي لا يملك المعرفة الصحيحة لهذه العلوم لن يتمكن من تطوير لاعبيه بطريقة ملائمة وبالتالي عدم زيادة التطور البدني والمقدرة الحركية للأداء عند اللاعب الحديث. (٣٢ : ٢)

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات السهلة والمحبة إلى النفس وأكثر الألعاب ملائمة للأطفال الصغار فهي رياضة لها دورها الفعال في الإعداد البدني وتنمية صفات وروح التنافس وكذا النواحي الإيجابية في تطور الشخصية بالنسبة لممارسيها، كما يمكن أن تشكل أعلى درجات الاسترخاء والاستماع والترفيهي ولهذا فهي تمارس في أماكن عديدة ويمكن أن تكون إذا ما توفر الأشخاص ذو المستويات والتدريب العالي تحقيق أعلى النتائج والمستويات الرقمية المتميزة". (١٩ : ١٣٦) (٥٥)

وحتى يتحقق المستوى المتميز من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للاعب فيجب الاهتمام منذ الصغر بالمهارات الأساسية للطفل؛ حيث يذكر "Dearden 2013" أن المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والرمى واللقف تعتبر أنشطة هامة للطفل خاصة وأن الأطفال لديهم تنوع واسع في القدرات، وأن تطورها يقود إلى أداء مهارات ناجحة في جميع الألعاب؛ لذا أصبح هناك ضرورة لتدريب الأطفال على مثل هذه المهارات والأشكال الحركية الأساسية بغرض الارتقاء بمستوى أدائهم فيها. (٤٤ : ٥)

والناشئين أو اللاعبين الصغار ليسوا كصورة مصغرة للكبار بل لهم قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم .. لذلك لابد من تعليمهم أولاً المهارات الأساسية للحركة وإتجاهها أولاً قبل البدء في التدريب التخصصي لمهارات الكرة الطائرة، وفي هذا الصدد يشير كل من "عصام الدين

* أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية (شعبة الكرة الطائرة) كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.

** أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان

متولى، وآخرون" (٢٠٢١م) أنه من أسس ومقومات بناء برامج التربية الحركية هو الطفل الذى يعتبر نقطة البداية والنهاية فى برامج التربية الحركية، وما تعنيه هذه الطبيعة من إيجابية، ومن خصائص ونمو وإتجاهات، وبخاصة جانب النمو الحركى وما يتضمنه من مهارات حركية أساسية ينبغى الإعتناء والإهتمام بها لكونها أساس النجاح أو الفشل فى نوع النشاط الرياضى الذى سيمارسه الطفل مستقبلاً. (٢٨: ٥٥)

ويشير كلا من "عادل تركي، سلام جبار" (٢٠٠٩م) أن من أهم العوامل التى تؤثر على أداء المهارة هي عدم التوافق بين التوافق العصبي العضلي ومع عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة المساعدة والمعاكسة للحركة مع التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغى وهذا بدوره يؤثر تأثيراً تاماً على أداء المهارة المؤداة لذلك ينبغى تنمية المهارات الحركية الأساسية أولاً كالمشي والجرى والوثب والركل والحجل والتوازن والتلطيط وغيرها من المهارات كأساس لتطوير الأداء المهاري لناشئات الكرة الطائرة المبتدئات فى التدريب. (٢٢: ١٢)

كما يشير "عصام الدين متولى، وآخرون" (٢٠٢١م) أن نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من العوامل والإعتبرات التى تسهم فى نجاح برامج التربية الحركية، والتى يجب على المدرب مراعاتها، ومنها: أن أغراض البرنامج التعليمى أو التدريبي فى التربية الحركية يجب أن تُشتق من إهتمامات وإحتياجات وإستعدادات الطفل، وأن يعمل المدرب على تنويع الأنشطة الحركية لإتاحة فرص تدريبية متنوعة للطفل لتتلاءم مع كافة المستويات، واضعاً فى إعتباره بعض الإعتبرات الأساسية كالتردد من السهل إلى الصعب، وعدم الإستخفاف بقدرات الطفل الحركية التى قد تدفعه للعزوف وتحرمه من التحدى والإستمتاع، وكذلك مراعاة عامل الحمل أو الجهد فى العمل مع الأطفال حيث أن التوازن مطلب أساسى فى كل ما يتعلق بحمل العمل والراحة فى كافة الأنشطة الحركية. (٢٨: ٦٠، ٥٩)

ويرى كل من "أبولنجا عزالدين، إبراهيم عبدالرازق" (٢٠١١م) (٢٠١٧م)، "عصام الدين متولى، رحاب جبل، عبدالله عبدالحليم، أحمد طلحة، السيد فتح الله" (٢٠٢١م) أن المهارات الحركية الأساسية هي الأساس للمهارات الحركية الخاصة (المهارات الرياضية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كالكرة الطائرة وكرة القدم والسلة...) كما تعتبر - المهارات الحركية الأساسية- بمثابة الحروف الأبجدية فى لغة الحركة، والأساس لبنيان الطفل الحركى، والذى يقع على عاتقنا كتربيين مسئولية تعليم الأطفال هذه الحركات، وصقلها فى سن مبكرة. (١: ١٦٧)

وفى هذا الصدد فإن تطوير وإتقان المهارات الحركية الأساسية يؤدي إلى سهولة تعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية، إذ أنها تُعد أساساً لإكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية فيما بعد، وبالتالي يجب على جميع المربين والوالدين إتاحة المناخ الملائم للطفل حتى يمكن تطوير المهارات الحركية الأساسية؛ لأهميتها البالغة لمهارات الأنشطة الرياضية الخاصة بمهارات الألعاب الرياضية فى كرة القدم والسلة والطائرة ... وغيرها. (٢٨ : ١٦٨)(٢٧ : ١٧)

مشكلة البحث:

وفقاً لما أشار إليه كل من **“Louise L.Hardy, Lesley King, Louise Farrell, Rona Macniven and Sarah Howlett, 2020”** من أن الطفولة المبكرة هي فترة حاسمة لتنمية المهارات الحركية الأساسية *Fundamental movement/motor skills (FMS)* وأن الأطفال الذين لا يتقنون هذه المهارات *FMS* هم أكثر عُرضةً لتجربة الفشل فى المجال الحركى، ويقل إحتمال مشاركتهم فى الرياضة والألعاب أثناء الطفولة والمراهقة، وتشير الدراسات بين الأطفال فى سن المدرسة الابتدائية إلى مستويات منخفضة من إتقان المهارات الحركية الأساسية *FMS* مما يشير إلى الحاجة إلى تنفيذ برامج المهارات الحركية الأساسية *FMS* خلال سنوات ما قبل المدرسة. (٤٧ : ٥٠٣)

وتؤكد منظمة *Health Western Sydney, Local Health District* على إحتياج الأطفال أن يتعلموا كيفية أداء المهارات الحركية *FMS* كجزء من نموهم وتطورهم، وأن يقوم اختصاصيو التوعية بالأطفال أو القائمين على وضع البرامج الحركية للأطفال بتزويد الأطفال بفرص مقصودة لممارسة هذه المهارات حيث سيساعد هذا على تطوير المهارات ويصبح الأطفال أكثر ثقة، وأن يتم تقديم هذه المهارات *FMS* مبكراً وذلك عن طريق إستخدام اللعب والإستكشاف، وهذا بدوره سيؤدي هذا إلى زيادة احتمالية مشاركة الأطفال فى النشاط البدنى طوال حياتهم ورفع كفاءتهم فى الأنشطة الرياضية المختلفة. (٤٥ : ٢٠١)(٥٧)

كما تشير "رحاب جبل" (٢٠١٨م) إلى الأهمية البالغة للمهارات الحركية الأساسية.. كونها توفر قاعدة دعم للحركة يمكن من خلالها تطوير مهارات أكثر تقدماً فالطفل الفرد الذى لم يتم تطوير مهاراته الحركية الأساسية بشكل صحيح؛ لن يكون له أساس يقوم على بناء أشكال حركية بارعة، وعلى سبيل المثال.. إذا كان الطفل غير قادر على التوازن أو الجرى أو القفز أو الرمى أو الركل أو الضرب بشكل صحيح، فلن يكون قادراً على تطوير الكفاءة فى لعبة الكرة الطائرة على سبيل المثال. (١١ : ٦٢)(٥٠ : ٦٢)

ومن ناحية أخرى .. تتضح أهمية هذه الدراسة فيما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات الإستطلاعية من أهمية برامج الحركة والتربية الحركية فى تطوير ورفع مستوى الأداء المهارى للمهارات الرياضية فى الألعاب المختلفة ككرة القدم والسلة والطائرة .. فعلى سبيل المثال فقد أشارت دراسة كل من "محمد حميدى جريدى ٢٠٢٠م" (٣٩)، و "أحمد أمين الشافعى ٢٠١٩م" (٢) فى أن برامج المهارات الحركية الأساسية من جرى ووثب وتوازن وتنطيط وركل ولقف ورمى وتوازن .. تعمل على تطوير الأداء المهارى، وبالتالي تتضح أهمية وفاعلية البرامج التدريبية باستخدام المهارات الحركية الأساسية فى رفع وتطوير أداء مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة.

ومن المعلوم أن الحركة والحركات الأساسية (المهارات الحركية الأساسية من مشى وجرى ووثب ورمى ولقف و...) هى المفردات الأصلية فى حركة الطفل لهذا يجب الإعتناء بتلك المهارات فى برامج الأنشطة الحركية؛ حيث تعتبر -الأنشطة الحركية- من أفضل الوسائل التى تُنمى المهارات الأساسية لدى الطفل وبالتالي يؤدى ذلك إلى إكتساب عدد كبير من مفردات المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة؛ فالطفل من خلال التوجيه يستخدم الحركة الأساسية كطريقة فى التعبير والإستكشاف ولتغيير ذاته وتنمية قدراته، وبالتالي يجب تنظيم خبرات الطفل الحركية من خلال تنمية المهارات الأساسية حتى يستطيع من خلال البيئة المحيطة به ومن خلال إكتشاف ذاته وتجريب حركاته يستطيع أن يشكل المواقف ويتحدى قدراته وبالتالي تنمية مصادره الحركية. (٢١ : ٣١) (٣٣ : ٢٤١)

ومن خلال خبرة الباحثان فى مجال تعليم وتدريب رياضة الكرة الطائرة وقيامهما بالإشراف على تدريب أكاديميات الكرة الطائرة بحدائق القبة بالقاهرة .. لاحظت ضعف فى مستوى أداء بعض المهارات مع عدم التوافق فى أداء بعض المهارات الأساسية البسيطة مع ظهور علامات التعب والإرهاق على الناشئات بعد فترة قصيرة نسبياً لأن تلك المرحلة تفتقد للتوافق الحركى اثناء أداء بعض مهارات الكرة الطائرة مما يؤثر ذلك على عدم أداء المهارة بالشكل المطلوب، وهذا قد يرجع إلى عدم استخدام برامج خاصة للتربية الحركية قائمة على المهارات الحركية الأساسية تساعد الناشئات على ارتفاع المستوى الأداء المهارى.

وبالتالى إتضح لدى الباحثان عدم قدرة بعض ناشئات الكرة الطائرة على الإدراك الصحيح بتوقيت أو زمن أداء بعض المهارات وكذلك عدم القدرة على الربط الحركى بين أداء المهارات والذى قد يرجع من وجهة نظر الباحثان إلى ضعف فى مستوى المهارات الحركية الأساسية وعدم التكامل بين المتغيرات المتعددة التى تتضمنها تلك المهارات الحركية الأساسية

من جرى ووثب وحجل وتوازن وتتنطيط؛ حيث أن تطوير الحركات الأساسية عند الأطفال يوفر لهم إستعداد عال لتقبل المهارات الرياضية مستقبلاً لأن أغلب المهارات الرياضية تعتمد على فاعلية وكفاءة الحركات الأساسية، ونظرة واحدة إلى كافة الألعاب أو المهارات نجد أن أساسها هو الحركات الأساسية من مشى وجرى ولقف ووثب ورمى (٢٣: ٧٥)، وهذا ما دعى الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي يقوم على إستخدام المهارات الحركية الأساسية كمحدد لتطوير الأداء المهارى فى الكرة الطائرة.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في محاولة تطوير الأداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة من خلال برنامج مهارات حركية متخصص لتلك المرحلة السنية يساعد الأطفال فى تقليل التوتر الحركى وسرعة تعلم وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.

هدف البحث:

تصميم برنامج مقترح لبعض المهارات الحركية الأساسية ومعرفة تأثيره على تطوير الأداء المهارى (الإرسال من أسفل، الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى) لناشئات الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية ، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث لناشئات لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية ، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث لناشئات لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية ، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث لناشئات لصالح المجموعة التجريبية.

- مُصطلحات البحث:

المهارة الحركية:

هى إنجاز متميز لواجب حركى معين فى نشاط رياضى محدد بالقواعد العامة لهذا النشاط. (٢٦: ١٥)

المهارات الحركية الأساسية:

تعرف منظمة Health Western Sydney, Local Health District المهارات الحركية الأساسية بأنها مجموعة محددة من المهارات الحركية الإجمالية التي تشمل أجزاء مختلفة من الجسم. هذه المهارات هي اللبنة الأساسية لمهارات أكثر تعقيداً سيتعلمها الأطفال طوال حياتهم. وهي تساعد الأطفال على المشاركة بكفاءة وإيجابية في أنشطة الألعاب والمهارات الرياضية المختلفة. (٤٥: ١) (٥٧)

الدراسات المرجعية:

- دراسة "أحمد عبدالقادر المسيبي ٢٠٢٠م" (٤) بهدف التعرف على فاعلية برنامج تربية حركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية التي درست من خلال برنامج التربية الحركية القائم على المهارات الحركية الأساسية مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة التقليدية المتبعة.
- دراسة "محروس أحمد الصادق ٢٠٢٠م" (٣٤) بهدف التعرف على أثر استخدام برنامج حركي قائم على المهارات الحركية الأساسية على مستوى الأداء المهارى (التمرير من أعلى وأسفل في الكرة الطائرة) لدى طلبة الصف الثالث الأساسى، وأشارت أهم النتائج إلى أن مجموعة البرنامج الحركي للمهارات الحركية الأساسية كان أكثر تأثيراً في تنمية المهارات قيد البحث وبالتالي فاعلية البرنامج المقترح في التدريس وذلك مقارنةً بالطريقة التقليدية المتبعة.
- دراسة "محمد حميدى جريدى ٢٠٢٠م" (٣٩) بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية (جرى، وثب، توازن، تنطيط، ركل) على تطوير الأداء المهارى (الجرى بالكرة، والسيطرة على الكرة "السيطرة بالإيقاف"، وتنطيط الكرة، والتمرير، والتصويب) لبراعم كرة القدم، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية على مستوى أداء المهارات قيد البحث في كرة القدم (الجرى بالكرة، السيطرة على الكرة، تنطيط الكرة، التمرير، التصويب) مقارنةً بالبرنامج التقليدي المتبع من قبل المدرب لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة "أحمد أمين الشافعى ٢٠١٩م" (٢) بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية على تحسين أداء مهارتى السيطرة والتمرير فى كرة القدم، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج المهارات الحركية الأساسية كان أكثر

تأثيراً وإيجابيةً على مستوى أداء مهارتى التمرير والسيطرة على الكرة مقارنةً بالبرنامج التقليدى المتبع من قبل المدرب لدى لاعبي كرة القدم.

- دراسة "علوان أحمد عبدالله ٢٠١٩م" (٢٩) بهدف التعرف على أثر برنامج تربية حركية فى تنمية بعض مهارات الأنشطة الرياضية لطلاب مدارس مدينة الرمادى بمحافظة الأنبار، وأسفرت النتائج عن تفوق طلاب المجموعة التجريبية وإرتفاع مستوى الأداء المهارى قيد البحث (الإرسال من أعلى ومن أسفل فى الكرة الطائرة، التمرير فى كرة اليد، التصويب والتمرير فى كرة القدم) من خلال برنامج المهارات الحركية الأساسية وذلك مقارنةً بطلاب المجموعة الضابطة التى درست بالطريقة التقليدية.

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

إستفادت الباحثتان من الدراسات المرجعية فيما يلى:

- تحديد الهدف من البحث وكيفية صياغة الفروض.
- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث.
- إختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- التعرف على عينة البحث وتحديدتها.
- تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.
- إختيار أنسب المعالجات الإحصائية الملائمة لإجراءات البحث.
- التعرف على كيفية تفسير النتائج المستخلصة من البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل مجموعة لمناسبتها لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى ناشئات أكاديمية الكرة الطائرة بحدائق القبة بالقاهرة واللاتى يتراوح أعمارهن السنوية بين ٦ : ٨ سنوات، وتم إختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات أكاديمية الكرة الطائرة وبلغ عددهن ٢٤ لاعبة، وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين كالتالى:

المجموعة التجريبية: تستخدم البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية، وتتكون من (١٢) لاعبة.

المجموعة الضابطة: يُستخدم معها البرنامج التقليدي من قبل المدرب لا يحتوي على تدريبات لتنمية المهارات الحركية الأساسية (إسلوب الشرح والعرض)، وتتكون من (١٢) لاعبة.

وبلغ حجم عينة الدراسة الإستطلاعية (٨) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وبذلك إشمئل حجم عينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية على (٣٢) لاعبة.

- إعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث:

لضبط متغيرات البحث قامت الباحثتان بإيجاد إعتدالية التوزيع والتكافؤ كما هو موضح بجدولى (١، ٢) بملحق رقم (٧) حيث جاءت قيم معاملات الإلتواء بين (- ١.٢٠ : ١.٧٥) وبالتالي تراوحت القيم بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية، كما جاءت جميع قيم المتغيرات (الأنثروبومترية والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث) غير دالة إحصائياً، حيث كانت جميع القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً وبالتالي تكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ- إستمارة تسجيل البيانات: (ملحق ١)

تم تصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بعينة البحث وإحتوت على الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، درجة الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث فى الكرة الطائرة (ملحق ١).

ب- إستمارة المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة: (ملحق ٢)

حيث قامت الباحثتان بالإطلاع على بعض المراجع العلمية التى تناولت المهارات الحركية الأساسية وهى (٨، ٩، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٨، ٣٧، ٤١، ٥٠) وتم وضع هذه المهارات فى إستمارة ومن ثمَّ وضع تساؤل للسادة الخبراء.. وكان هذا التساؤل كالتالى: ما هى المهارات الحركية الأساسية الأكثر إرتباطاً بمهارات الكرة الطائرة؟. بهدف التعرف على المهارات الحركية ذات العلاقة بمهارات الكرة الطائرة، كما هو موضح بملحق (٢) ونتائج جدول (٣).

جدول (٣)

المهارات الحركية الأساسية المرتبطة (ذات العلاقة) بالمهارات قيد البحث في الكرة الطائرة

ن=٣

م	المهارات الحركية الأساسية الأكثر ارتباطاً بالمهارات قيد البحث في الكرة الطائرة	التكرارات			المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا ^٢
		لا	إلى حد ما	نعم			
١	مهارة المشي	٣	٠	٠	٠	٠	٠.٠٠٠
٢	مهارة الجرى	٠	٢	١	٤	٪٦٦.٦٧	٢١.٦١
٣	مهارة الوثب	٢	١	٠	١	٪١٦.٦٧	٢.٩١
٤	مهارة الحجل	٢	١	٠	١	٪١٦.٦٧	٢.٩١
٥	مهارة التوازن	٠	٠	٣	٦	٪١٠٠	٢٩.٥٩
٦	مهارة الرمي	٠	٠	٣	٦	٪١٠٠	٢٩.٥٩
٧	مهارة اللقف (المسك/الإستلام)	٠	٠	٣	٦	٪١٠٠	٢٩.٥٩
٨	مهارة الركل	٣	٠	٠	٠	٠	٠.٠٠٠
٩	مهارة التنطيط	٢	١	٠	١	٪١٦.٦٧	٢.٩١
١٠	مهارة الدفع	٠	٠	٣	٦	٪١٠٠	٢٩.٥٩

قيمة كا^٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ = ٣.٩٩

يتضح من جدول (٣) أن آراء عينة السادة الخبراء حول المهارات الحركية الأساسية الأكثر ارتباطاً بمهارات الكرة الطائرة قد تراوحت النسبة المئوية لها ما بين ٠٪ : ١٠٠٪، وأن المهارات الحركية ذات العلاقة بالمهارات قيد البحث في الكرة الطائرة والتي كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥ هي مهارات (الجرى والدفع والتوازن والرمي واللقف). كما يتضح أن المهارات الحركية الأساسية التي لم تحقق شرط معنوية الدلالة وبالتالي تم إستبعادها هي مهارات (المشي، الحجل، الركل) حيث لم تحقق قيمة كا^٢ لهذه المهارات شرط معنوية الدلالة.

وقد تم التعرف على المهارات الحركية الأساسية (ملحق ٢) ذات العلاقة بالمهارات قيد البحث في الكرة الطائرة من خلال إعطاء (درجتان) في حالة إجابة الخبير بـ "نعم"، و (درجة واحدة) في حالة الإجابة بـ "إلى حد ما"، و (صفر) في حالة الإجابة بـ "لا" وذلك من خلال إستطلاع عدد (٣) خبراء (ملحق ٧) في مجال رياضة الكرة الطائرة.

ج- إختبارات تقييم المهارات الحركية الأساسية (الجرى والدفع والتوازن والرمي واللقف): (ملحق ٣)

تم إستخدام إختبارات تقييم المهارات الحركية الأساسية التي التي جاءت بمرجع "عصام الدين متولى عبدالله، وآخرون" (٢٠٢١م) (٢٨: ٢٢٧-٢٣٩) وهذه الإختبارات إحتوت على

عدد (١٢) إختبار لتقييم المهارات الحركية الأساسية، وقامت الباحثتان بإختيار الإختبارات المعنية مع هذا البحث وذلك وفقاً لما قام السادة الخبراء بإختيارها والمرتبطة بالمهارات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٣)، وبالتالي قامت الباحثتان بإستخدام الإختبارات قيد البحث والمتمثلة فى مهارات (الجرى والدفع والتوازن والرمى واللقف) وقد وافق الخبراء على تلك الإختبارات بنسبة مئوية ١٠٠٪ كما هو موضح بملحق (٣) وجدول (٤).

وجاء التقييم الخاص بالمهارات الحركية الأساسية لكل إختبار على حدا كالتالى:

- إختبار مهارة الجرى: إحتوى الإختبار على عدد ٨ مفردات، بإجمالى درجات من (صفر: ٢٤) درجة
- إختبار مهارة الدفع: إحتوى الإختبار على عدد ٦ مفردات، بإجمالى درجات من (صفر: ١٨) درجة
- إختبار مهارة التوازن: إحتوى الإختبار على عدد ٦ مفردات، بإجمالى درجات من (صفر: ١٨) درجة
- إختبار مهارة الرمى: إحتوى الإختبار على عدد ٨ مفردات، بإجمالى درجات من (صفر: ٢٤) درجة
- إختبار مهارة اللقف: إحتوى الإختبار على عدد ٥ مفردات، بإجمالى درجات من (صفر: ١٥) درجة.

كما هو موضح بملحق (٣)

د- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، اقماع، علامات، كرات طائرة، ملعب كرة طائرة.

ه- الإختبارات البدنية والمهارية: (ملحق ٤، ٥)

من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية التالية (٦، ٨، ٩) تم تحديد الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بمهارات: الإرسال من أسفل، الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى وتم إستطلاع رأى الخبراء (ملحق ٧) فى تلك الإختبارات.

وقد وافق الخبراء على تلك الإختبارات (خبيران على الأقل من إجمالى ثلاث خبراء) وذلك بنسبة مئوية ٦٧٪ : ١٠٠٪ كما هو موضح بملحق (٤، ٥) وجدول (٤):

جدول (٤)

نسبة إتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن(عدد الخبراء)=٣

م	الإختبارات	نسبة الإتفاق
-	الإختبارات البدنية:	
١	التصويب على المستطيلات (دقة الذراع)	٪١٠٠
٢	قوة القبضة (قوة عضلات القبضة)	٪٦٧
٣	دفع كرة طبية (قدرة ذراعين)	٪١٠٠
٤	ثني الجذع من الجلوس الطويل (مرونة)	٪١٠٠
-	إختبارات المهارات الحركية الأساسية والإختبارات المهارية فى الكرة الطائرة:	
١	الجرى	٪١٠٠
٢	الدفع	٪١٠٠
٣	التوازن	٪١٠٠
٤	الرمى	٪١٠٠
٥	اللقف	٪١٠٠
٦	الإرسال من أسفل	٪١٠٠
٧	الإرسال من أعلى	٪١٠٠
٨	التمرير من أعلى	٪١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن نسبة إتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية والمهارية جاءت

بنسبة ٦٧٪ : ١٠٠٪.

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية (الصدق والثبات):

الصدق:

تم حساب صدق الإختبارات البدنية والمهارية كما هو موضح بجدول (٥) حيث تم استخدام صدق التمايز والذي يعتمد على مقارنة أداء مجموعتين إحداهما متميزة عن الأخرى كالتالى:

- مجموعة مميزة: عددهن (٨) ناشئات واللاتى يمارسن لعبة الكرة الطائرة بالأندية ومراكز الشباب.

- مجموعة غير مميزة: عددهن (٨) ناشئات لا يمارسن لعبة الكرة الطائرة.

الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددهن (٨) ناشئات (المجموعة غير المميزة) وذلك لحساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية وذلك بفارق (٧) أيام بين التطبيقين. كما هو موضح بجدول (٦).

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية: (ملحق ٦)

لإعداد وتنفيذ برنامج المهارات الأساسية تم إتباع الخطوات التالية:

- تحديد هدف البرنامج.
 - الإعتبارات التي وضعت في ضوءها برنامج المهارات الحركية الأساسية (أسس إعداد البرنامج).
 - تصميم البرنامج.
 - محتوى البرنامج.
 - التوزيع الزمني للبرنامج.
 - توزيع الوحدات الخاصة بالبرنامج.
 - إستطلاع رأى الخبراء حول محتوى وتوزيع البرنامج ومدى مناسبته للعينة.
 - تجريب البرنامج ١.
 - تنفيذ البرنامج.
- وفيما يلي توضيح للخطوات السابقة:

١- هدف البرنامج:

- تصميم برنامج قائم على المهارات الحركية الأساسية لتنمية مهارات (الإرسال من أسفل، الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى) لناشئات الكرة الطائرة سن من ٦ : ٨ سنوات.
- ٢- الإعتبارات التي وضعت في ضوءها برنامج المهارات الحركية الأساسية:
 - مراعاة خصائص المرحلة السنية.
 - أن يتمشى برنامج المهارات الحركية الأساسية مع قدرات الناشئات في هذه المرحلة السنية "سن ٦-٨ سنوات".
 - أن يكون برنامج المهارات الحركية الأساسية مناسب للناشئات.
 - أن يكون برنامج المهارات الحركية الأساسية من النوع الذى يُثير إهتمام الناشئات.
 - تشجيع الناشئات فى الإعتماد على أنفسهن.
 - مراعاة توفير عاملى الأمن والسلامة عند تنفيذ برنامج المهارات الحركية الأساسية.
 - مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ برنامج المهارات الحركية الأساسية.

٣- تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية: "أحمد عبدالعظيم ٢٠٠٩م (٣)،

أمين الخولى، محمود عنان، عدنان درويش ٢٠٠١م (٨)، خيرية السكرى، محمد عبدالوهاب ٢٠٠٥م (٩)، خيرية السكرى، وسيلة مهران، فاطمة عبدالرحمن ٢٠٠٥م (١٠)، رحاب جبل، عبدالله محمد، آيات خليل ٢٠١٤م (١٤)، زكى حسن ٢٠١٦م (١٥)، زينب عمر، غادة جلال ٢٠١٠م (١٧)، طارق جابر ٢٠١٥م (٢٠)، عادل تركي، سلام جبار ٢٠١٩م (٢٢)، عبدالحميد شرف ٢٠١٢م (٢٤)، عبدالمحسن زكريا ٢٠١٢م (٢٥)، عصام الدين متولى، رحاب جبل، عبدالله عبدالحليم، أحمد طلحة، السيد فتح الله ٢٠٢١م (٢٨)، على الكعبى ٢٠٠٤م (٣٠)، فرحات غالى ٢٠١١م (٣١)، محمد بلال ٢٠٠٠م (٣٦)، محمد بلال، عماد العزباوى، أحمد الوزير ٢٠٠٢م (٣٧)، محمد سلطان ٢٠٠٩م (٣٨)، مصطفى الجيلانى، أحمد الشافعى ٢٠٠٢م (٤٠)، "A. Mohamed, R. Gabal 2014" (٤١)، "R. Gabal 2018" (٥٠) والتي تناولت:

- كيفية تصميم البرامج التدريبية.
- البرامج التدريبية ذات العلاقة بالمهارات الرياضية بوجه عام أو مهارات الكرة الطائرة بوجه خاص.

وذلك من خلال الإطلاع على المراجع التى تناولت العناصر السابقة بجانب المقابلات التي قامت بها الباحثتان مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج كما هو موضح بملحق (٥).

٤- محتوى البرنامج: إحتوى البرنامج التدريبي على:

- * تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وذلك لتنشيط الدورة الدموية، وتنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- * تحديد التدريبات الخاصة أو محتوى الأداء أو الممارسة الحركية الخاصة بالمهارات قيد البحث فى الكرة الطائرة من خلال برنامج المهارات الحركية الأساسية وتوزيعها داخل الوحدات البالغ عددها (٢٤) وحدة.
- * إجراء التهدئة (النشاط الختامى) من خلال تهدئة الجسم بعد أداء النشاط الحركى للعودة بأجزاء الجسم المختلفة إلى الحالة الطبيعية التى كانت عليها قبل بداية الممارسة الحركية وذلك بأداء بعض تمارين التهدئة والإسترخاء والتي غالباً ما تكون على شكل مرجحات أو إهتزازات. (ملحق ٥)

٥- التوزيع الزمنى للبرنامج: (ملحق ٦)

تم التوزيع الزمن للبرنامج كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة تطبيق البرنامج	١٢ إسبوع
٢	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتين إسبوعياً
٣	العدد الكلي لوحدات البرنامج	٢٤ وحدة
٤	زمن الوحدة الواحدة	٤٠ق
		التهيئة ٥ق النشاط الأساسي ٣٠ق التهيئة ٥ق

يتضح من جدول (٧) أن مدة تطبيق البرنامج هي ١٢ إسبوع ، وأن زمن الوحدة هو ٤٠ق.

٦- توزيع الوحدات الخاصة بالبرنامج:

جدول (٨)

توزيع وحدات البرنامج على المهارات قيد البحث

الإسبوع	رقم الوحدة	المهارات
الأول	٢ ، ١	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أسفل)
الثاني	٤ ، ٣	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أعلى)
الثالث	٦ ، ٥	مهارات حركية أساسية (اللقف والدفع والتوازن والجرى) ، مهارات كرة طائرة (التمرير من أعلى)
الرابع	٨ ، ٧	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أسفل) + ربط بين مهارتي (الإرسال من أسفل، والإرسال من أعلى)
الخامس	١٠ ، ٩	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أعلى)
السادس	١٢ ، ١١	مهارات حركية أساسية (اللقف والدفع والتوازن والجرى) ، مهارات كرة طائرة (التمرير من أعلى)
السابع	١٤ ، ١٣	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أسفل)
الثامن	١٦ ، ١٥	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أعلى) + ربط بين مهارتي (الإرسال من أسفل، والتمرير من أعلى)
التاسع	١٨ ، ١٧	مهارات حركية أساسية (اللقف والدفع والتوازن والجرى) ، مهارات كرة طائرة (التمرير من أعلى)
العاشر	٢٠ ، ١٩	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أسفل)
الحادي عشر	٢٢ ، ٢١	مهارات حركية أساسية (الرمي والتوازن) ، مهارات كرة طائرة (الإرسال من أعلى)
الثاني عشر	٢٤ ، ٢٣	مهارات حركية أساسية (اللقف والدفع والتوازن والجرى) ، مهارات كرة طائرة (التمرير من أعلى) + ربط بين مهارتي (الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى)

يتضح من جدول (٨) أن عدد الوحدات الكلية للبرنامج هي (٢٤) وحدة موزعة على (١٢) إسبوع.

٧- إستطلاع رأى الخبراء:

حيث تم إستطلاع رأى الخبراء فى كل من (التوزيع الزمنى للبرنامج ، والوحدات الخاصة بالبرنامج) وتم إجراء التعديلات التى أشار إليها السادة الخبراء (ملحق ٧) والتى تمثلت فى تتابع المهارات الخاصة بالبرنامج بتسلسل متوازى بداية من مهارة الإرسال من أسفل ثم الإرسال من أعلى وأخيراً التمرير من أعلى، وهو ما قامت الباحثتان بمراعاته وتنفيذه كما هو موضح بجدول (٨) وملحق (٦).

٨- تجريب البرنامج:

حيث تم تجريب أحد وحدات البرنامج على عينة الدراسة الإستطلاعية يوم ٢٥/٧/٢٠٢١م وذلك للتعرف على مدى ملاءمة البرنامج للعينة وأسفرت هذه التجربة عن وضوح جميع محتويات البرنامج لدى عينة الدراسة الإستطلاعية.

٩- تنفيذ البرنامج:

- اجراء القياسات القبليّة

تم اجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة الضابطة وهي اختبارات لبعض (المهارات الحركية الأساسية) والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال من أسفل، الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى)) قيد البحث خلال الفترة من ٣١/٧/٢٠٢١م إلى ٢٨/١٠/٢٠٢١م وجدول رقم () يوضح ذلك (يتم وضع الجدول بعد هذه الفقرة).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى مستوى أداء المهارات قيد البحث فى الكرة الطائرة ن=٢٤

المتغيرات	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الجرى	١٢.٤٤	٢.٥٠	١٢.٤٦	٢.٥١	٠.٠٢	٠.٤٣
الدفع	٩.٥٤	٢.٠١	٩.٥٢	٢.٠٢	٠.٠٢	٠.٤٤
التوازن	٩.٩٧	٢.٠٤	٩.٩٤	٢.٠٣	٠.٠٣	٠.٤٩
الرمى	١٢.١٦	٢.٠٨	١٢.١٩	٢.٠٩	٠.٠٣	٠.٤٨
اللقف	٨.٧٩	١.٨٨	٨.٨٤	١.٩٢	٠.٠٦	٠.٥٤
الإرسال من أسفل	٧.٥١	٢.١٩	٧.٥٣	٢.٢٠	٠.٠٢	٠.٤٤
الإرسال من أعلى	٦.٥٧	٢.١٧	٦.٦٠	٢.٢٠	٠.٠٣	٠.٤٩
التمرير من أعلى	٣.١٧	٠.٢٦	٣.١١	٠.٢٣	٠.٠٦	٠.٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٢٢، ٠.٠٥) = ٢.٠٧ (إتجاهين)

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتغيرات السابقة غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- تطبيق البرنامج المقترح والمعتاد

- تجربة البحث على عينة الدراسة الأساسية البالغ عددهن (٢٤) لاعبة وذلك حسب التوزيع الزمني للبرنامج، وهو ما تم توضيحه بجدولي (٧، ٨) وتم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٢١/٧/٣١م إلى ٢٠٢١/١٠/٢٠م وذلك لمدة (١٢) إسبوع وبواقع وحدتين إسبوعياً وبإجمالي (٢٤) وحدة، وإستغرقت زمن الوحدة الواحدة (٤٠) لمجموعتي البحث كالتالي:

- المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية) من خلال البرنامج المقترح قيد البحث.
- المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) من خلال أسلوب الأوامر القائم على الشرح والعرض. تطبيق البرنامج المعتاد من قبل المدرب والذي لا يعتمد على تدريبات المهارات الحركية الأساسية

ويوضح ملحق (٦) محتوى البرنامج الحركي للمهارات قيد البحث في الكرة الطائرة.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الخاص بالمهارات الحركية الأساسية على مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.. تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث يوم ٢٠٢١/١٠/٣٠م وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (المهارات الحركية الأساسية) والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال من أسفل، الإرسال من أعلى، التمرير من أعلى) قيد البحث وذلك بنفس الترتيب وتحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج

SPSS/PC وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- التكرارات.

- النسب المئوية.

- معاملات الارتباط.

- إختبار " ت " .

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض ومناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات قيد البحث ن=١٢

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع ±	س	ع ±		
الجرى	١٢.٤٤	٢.٥٠	١٤.١٥	٢.٦٠	١.٧١	٤.٦٧
الدفع	٩.٥٤	٢.٠١	١١.٢٠	٢.٢٢	١.٦٦	٤.٦١
التوازن	٩.٩٧	٢.٠٤	١٢.٦٤	٢.١٦	٢.٦٧	٥.٨٤
الرمى	١٢.١٦	٢.٠٨	١٤.١٥	٢.١٩	١.٩٩	٤.٨١
اللقف	٨.٧٩	١.٨٨	١١.٧٤	٢.٦٩	٢.٩٥	٥.٩٩
الإرسال من أسفل	٧.٥١	٢.١٩	٨.٧٨	٢.٢١	١.٢٧	٣.٦٥
الإرسال من أعلى	٦.٥٧	٢.١٧	٧.٩٢	٢.١٨	١.٣٥	٣.٧٠
التمرير من أعلى	٣.١٧	٠.٢٦	٤.٨٦	٠.٢٦	١.٦٩	٣.٨٦

"ت" الجدولية عند (١١ ، ٠.٠٥) = ١.٧٩٦ (إتجاه واحد)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية فى المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية (مجموعة البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية) لصالح القياس البعدي.

وهذه النتائج السابقة تشير إلى أن برنامج المهارات الحركية الأساسية قد أثبت أن له تأثير إيجابى على المهارات قيد البحث وذلك من خلال نتائج القياسات القبليّة البعديّة وهذا يدل على أن البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية أدى إلى إتسام الأداء المهارى للناشئات بالإيقاع المناسب والتوافق الكامل بين الجهازين العصبى والعضلى وبالتالي الوصول بالأداء المهارى لمستوى جيد من الأداء.

كما يشير ذلك إلى أن برنامج المهارات الحركية الأساسية من جري ودفع وتوازن ولقف ورمى مرتبط بشكل مباشر بالأداء الفنى لمهارات الكرة الطائرة الإرسال من أسفل والإرسال من أعلى والتمرير من أعلى تؤثر فيه وتتأثر به، وبذلك يمكن القول أن البرنامج المقترح من خلال المهارات الحركية الأساسية يعتبر مؤشراً لإرتفاع مستوى الأداء المهارى للناشئات؛ الأمر الذى يعكس مدى أهمية المهارات الحركية الأساسية وأنها المحدد لتطوير الأداء المهارى وقدرة اللاعب فى تغيير وضع جسمه أثناء الجرى الكرة وبما يتطلبه الأداء من حيث الشكل

والتركيب والربط الحركي والسلامة الحركية وضبط الجهد المبذول مع الحفاظ على التوازن العام بما يتناسب وطبيعة الأداءات لمهارات الجري بالكرة والسيطرة على الكرة وغيرها من المهارات قيد البحث.

وما سبق يشير إلى أن برامج المهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الألعاب الرياضية، وهو ما يتفق مع دراسة كل من "أحمد الشافعي ٢٠١٩م" (٢)، "محمد جريدي ٢٠٢٠م" (٣٩) والتي أشارت دراستهما إلى فاعلية البرامج التدريبية القائمة على استخدام المهارات الحركية الأساسية مقارنةً بالبرامج التقليدية المتبعة من قبل المدرب، وأنها تؤدي إلى التأثير الإيجابي على مستوى الأداء المهاري. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث للناشئات لصالح القياس البعدي. ٢- عرض ومناقشة نتائج القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (مجموعة الشرح والعرض "الأوامر") في المهارات قيد البحث:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الجري	١٢.٤٦	٢.٥١	١٣.١٠	٢.٥٥	٠.٦٤	٢.٨١
الدفع	٩.٥٢	٢.٠٢	١٠.٠٢	٢.٠٥	٠.٥٠	٢.٣٤
التوازن	٩.٩٤	٢.٠٣	١٠.٩٥	٢.٠٦	١.٠١	٣.٨٧
الرمي	١٢.١٩	٢.٠٩	١٣.١١	٢.١٣	٠.٩٢	٣.٠٥
اللقف	٨.٨٤	١.٩٢	٩.٩٧	٢.٠٤	١.١٣	٣.٩٦
الإرسال من أسفل	٧.٥٣	٢.٢٠	٨.٠٢	٢.١٧	٠.٤٩	٢.٢١
الإرسال من أعلى	٦.٦٠	٢.٢٠	٧.١٠	٢.١٧	٠.٥٠	٢.٣٥
التمرير من أعلى	٣.١١	٠.٢٣	٣.٩٥	٠.٢٤	٠.٨٤	٢.٩٧

" ت " الجدولية عند (١١ ، ٠.٠٥) = ١.٧٩٦ (إتجاه واحد)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثتان مستوى التقدم والتحسين في هذه النتائج إلى المتغير التجريبي فقط والمتمثل في استخدام أسلوب الشرح والعرض "الأوامر" للمهارات قيد البحث، وهذا يشير إلى

أن هذا الإسلوب له تأثير إيجابي على مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لدى الناشئات ومعرفتهن لمضمون الأداء الخاص بكل مهارة وذلك من خلال الشرح اللفظي والمعلومات من قبل المدرب والتي تساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات.

كما أن سبب هذه الفروق يدل على أن إسلوب العرض التوضيحي أدى إلى تدعيم الأداء عن طريق المدرب أثناء العملية التدريبية وبالتالي إستفادة ناشئات الكرة الطائرة من المعلومات والمفاهيم الخاصة بالمهارة المراد تنفيذها من قبل المدرب، وهذا يشير إلى أن إسلوب العرض التوضيحي له تأثير إيجابي على أداء المهارات قيد البحث.

وتعزو الباحثتان هذا التحسن الذي طرأ على مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل الذي يقدم فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح الذي يجعله أكثر فاعلية ، وتقديم التغذية الراجعة الصحيحة للناشئات من أن لآخر أثناء الوحدة التدريبية ، وأن درجة أداء ناشئات الكرة الطائرة تتوقف علي مقدرة المدرب علي الشرح اللفظي الجيد للأداء من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم أثناء أداء المهارات الحركية، كما يدل ذلك على أن التدريبات تؤدى في ظل برامج منظمة وتحت إشراف مدرب مؤهل، وأن إنتظام الناشئات في برنامج تعليمي وتدريبى مقنن يؤدى إلى التأثير الإيجابي للمهارات بوجه عام.

وبالتالى فإن النتائج السابقة تدل على أن البرنامج التدريبى بإستخدام إسلوب العرض التوضيحي والذي يعتمد على قيام المدرب بشرح المهارة وعرض نموذج لها وإعطاء المعلومات والمفاهيم الخاصة بها قد أدى إلى وجود تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث لدى ناشئات الكرة الطائرة فى تلك المهارات.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من "زكية كامل، نوال شلتوت، ميرفت خفاجة ٢٠١٠م" (١٦)، "Rehab Gabal 2016" (٥١)، "Ayat, Eman 2016" (٤٣) فى أن إسلوب الشرح والعرض له تأثير إيجابي على تنمية المهارات قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية ، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث للناشئات لصالح القياس البعدى.

٣- عرض نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية في مستوى أداء المهارت قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ن=٢٤

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياسات البعدية				المنغبرات
		المجموعة الضابطة ن=١٣		المجموعة التجريبية ن=١٣		
		ع ±	س	ع ±	س	
٣.٠٦	١.٠٥	٢.٥٥	١٣.١٠	٢.٦٠	١٤.١٥	الجرى
٣.١٩	١.١٨	٢.٠٥	١٠.٠٢	٢.٢٢	١١.٢٠	الدفع
٤.٦٤	١.٦٩	٢.٠٦	١٠.٩٥	٢.١٦	١٢.٦٤	التوازن
٣.١٠	١.٠٤	٢.١٣	١٣.١١	٢.١٩	١٤.١٥	الرمى
٣.٨٨	١.٧٧	٢.٠٤	٩.٩٧	٢.٦٩	١١.٧٤	اللقف
٢.٨٩	٠.٧٦	٢.١٧	٨.٠٢	٢.٢١	٨.٧٨	الإرسال من أسفل
٢.٩٦	٠.٨٢	٢.١٧	٧.١٠	٢.١٨	٧.٩٢	الإرسال من أعلى
٢.٩٨	٠.٩١	٠.٢٤	٣.٩٥	٠.٢٦	٤.٨٦	التمرير من أعلى

"ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٢٢، ٠.٠٥) = ١.٧١٧ (إتجاه واحد)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثان سبب الفروق والتحسين في مستوى أداء المهارات قيد البحث إلى المتغير التجريبي فقط والمتمثل في برنامج المهارات الحركية الأساسية مما ساعد ناشئات الكرة الطائرة على رفع مستوى أدائهن في مهارات الإرسال من أسفل والإرسال من أعلى والتمرير من أعلى.

كما تشير الباحثان إلى أن ذلك التقدم في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية يرجع إلى الإعتماد على برنامج المهارات الحركية الأساسية التي هي أساس لجميع مهارات الألعاب الرياضية المختلفة.

كما تعزو الباحثان سبب هذه الفرق إلى تأثير برنامج المهارات الحركية الأساسية والذي ساعد على إثارة إهتمام ناشئات الكرة الطائرة وتحفيزهم على بذل الجهد أثناء الأداء المهارى، وكذلك فإن هذه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تشير إلى الفهم الجيد

للمهارات قيد البحث وإستيعابها بصورة أفضل من خلال البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية مما ساهم في رفع مستوى الأداء المهارى قد البحث لدى ناشئات الكرة الطائرة. كما يتضح من جدول (١١) أن الفروق في القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الإرسال من أسفل وأعلى والتمرير من أعلى والذي جاء لصالح المجموعة التجريبية يدل على أن استخدام برنامج المهارات الحركية الأساسية ذات إيجابية وفاعلية على مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث من البرنامج التدريبي التقليدي المتبع (المعد من قبل المدرب).

وهذا يشير إلى أن برنامج المهارات الحركية الأساسية ساعد ناشئات الكرة الطائرة على التنفيذ الجيد للوحدات التدريبية الخاصة بالمهارات قيد البحث وهذا كان له تأثير إيجابي على مستوى وقدرات ناشئات الكرة الطائرة وبالتالي إستيعاب المهارات قيد البحث مما إنعكس على مستوى أدائهم المهارى ، وهذا يشير إلى أن سبب تقدم ناشئات المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة يرجع إلى أن برنامج المهارات الحركية الأساسية كان أكثر كفاءة وذو نتائج إيجابية مقارنةً بإسلوب الشرح وعرض النموذج من قبل المدرب.

وما سبق يدل على أن المهارات الحركية الأساسية تعمل بمثابة محددات لأداء الناشئات في الكرة الطائرة حيث أن أساس أى مهارة من المهارات فى أى لعبة رياضية هو المهارات الحركية الأساسية، ولذلك فإن بناء المهارات الحركية الأساسية منذ الصغر مع تعليم وتدريب المهارات قيد البحث مؤشر هام يُستدل عليه كمحدد لتطوير الأداء المهارى فى الكرة الطائرة.

وما سبق يتفق مع ما أشار إليه "عادل فاضل ٢٠١٧م" (٢٣) فى أن كافة الألعاب أو المهارات يكون أساسها هو الحركات الأساسية من مشى وجرى ولقف ووثب ورمى ودفع وتوازن وغيرها.

وبالتالى أثبت استخدام البرنامج الحركى من خلال برنامج المهارات الحركية الأساسية إلى أنه ذات فاعلية وتأثيراً على مستوى المهارة قيد البحث مقارنةً بالطريقة التقليدية المتبعة فى التدريب، وهذا ما أدى إلى وجود الفروق فى البيانات الإحصائية للقياسات البعيدة عند مقارنة مجموعة البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية بمجموعة العرض التوضيحي وهذه الفروق جاءت لصالح مجموعة برنامج المهارات الحركية الأساسية.

وما سبق يتفق مع دراسة كل من "رحاب جبل ٢٠١١م" (١٢)، "John Medina" ٢٠١٤م" (٤٦) (٥٤) والتي أشارت نتائجها إلى تحسن المهارات الحركية الأساسية من خلال برامج الأنشطة الحركية وأن الأساليب التدريسية والبرامج التعليمية والتدريبية القائمة على استخدام المهارات الحركية لها تأثير إيجابي على النشاط البدني والنمو العقلي لدى اللاعبين مقارنةً بالطرق التقليدية المتبعة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء (بعض المهارات الحركية الأساسية ، وبعض مهارات الكرة الطائرة) قيد البحث للناشئات لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات:

في ضوء طبيعة هذه الدراسة، والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي، وفي نطاق هذا البحث توصلت الباحثتان إلي الإستخلاصات التالية:

- كل من (برنامج المهارات الحركية الأساسية ، والبرنامج التقليدي المتبع من قبل المدرب) أدى إلى إرتفاع مستوى أداء مهارات الإرسال من أسفل وأعلى والتمرير من أعلى فى الكرة الطائرة.
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام المهارات الحركية الأساسية كان أكثر تأثيراً وإيجابيةً على مستوى أداء مهارات الإرسال من أسفل وأعلى والتمرير من أعلى مقارنةً بالبرنامج التقليدي المتبع من قبل المدرب لدى ناشئات الكرة الطائرة.

التوصيات:

في ضوء الإستخلاصات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي.. تمكنت الباحثتان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تعليم وتدريب ناشئات الكرة الطائرة كالتالى:

- العمل على إستخدام برنامج المهارات الحركية الأساسية لناشئات الكرة الطائرة لما له من تأثير فى رفع مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
- الإهتمام بإستخدام برنامج المهارات الحركية الأساسية فى تعلم وتدريب مهارات مختلفة فى رياضة الكرة الطائرة بالمرحلة السنية ٦-٨ سنوات.
- إجراء دراسات مماثلة بإستخدام المهارات الحركية الأساسية فى الأنشطة الرياضية الأخرى الجماعية والفردية.

- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب ناشئات الكرة الطائرة للإستفادة من هذه النتائج.

((المراجعـــ م))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبوالنجا أحمد عز الدين، إبراهيم عبدالرازق أحمد: الحركة والتربية الحركية، دار الكتب المصرية، القاهرة ٢٠١٧م.
- ٢- أحمد أمين الشافعي: "تأثير المهارات الحركية الأساسية على تحسين مستوى أداء مهاراتي السيطرة والتمرير لبراعم كرة القدم" مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ٢٠١٩م.
- ٣- أحمد عبدالعظيم عبدالله: "تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الحركية و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم" المؤتمر العلمي الدولي الثالث (نحو مستقبل أفضل للرياضة المصرية والعربية) كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مارس ٢٠٠٩م.
- ٤- أحمد عبدالقادر المسيبي: "فاعلية برنامج تربية حركية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط" مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، العدد الأول، العراق ٢٠٢٠م.
- ٥- آيات عبدالحليم محمد: "تصميم برنامج بالتوظيف التكنولوجي وتأثيره على بعض القدرات في الكرة الطائرة لدى المعاقين فكريا قابلي التعلم" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان ٢٠١٣م.
- ٦- أسامة كامل راتب، أشرف عيد مرعى، نبيل محمد عبدالوهاب: دليل معلم ومعلمة التربية الرياضية، وزارة التربية والتعليم، قطاع الكتب، مطابع زمزم، القاهرة ٢٠١٤م.
- ٧- أسامة كامل راتب، أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط ٦، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٨- أمين أنور الخولي، محمود عبدالفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية "دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية" دار الفكر العربي، ط ٥، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٩- خيرية إبراهيم السكري، محمد عبدالوهاب محمد: البرامج الرياضية لرياض الأطفال، دار المعارف، ط ٢، القاهرة ٢٠٠٥م.

- ١٠- خيرية إبراهيم السكرى، وسيلة محمد مهران، فاطمة فوزى عبدالرحمن: المهارات الأساسية فى التربية البدنية لرياض الأطفال "الأسياء وذوى الإحتياجات الخاصة" دار الوفاء، الإسكندرية ٢٠٠٥م.
- ١١- رحاب عادل جبل: "برنامج تكنولوجى للتربية الحركية وتأثيره على تنمية المهارات الحركية الأساسية وبعض المتغيرات الوجدانية والإجتماعية لمرحلة ما قبل المدرسة" مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، يونيه ٢٠١٨م.
- ١٢- رحاب عادل جبل: "تأثير إستخدام شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) على تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى" المجلة الدولية لعلوم الرياضة، المجلد ٤، العدد ٣، جامعة طهران، إيران ٢٠١١م.
- ١٣- رحاب عادل جبل: "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة بإستخدام الحاسب الآلى على تنمية الإدراك الحركى والتكيف لدى المعاقين ذهنياً" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات ٢٠٠٩م.
- ١٤- رحاب عادل جبل، عبدالله عبدالحليم محمد، آيات محمد خليل: "دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة بإستخدام تمثيل الأدوار والقصص الحركية وألعاب المسابقات وتأثيرها على بعض المهارات الحركية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٧١، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة مايو ٢٠١٤م.
- ١٥- زكى محمد حسن: المدرب الرياضى والوحدة التدريبية اليومية، الجزء الرابع، دار الكتاب الحديث - القاهرة ٢٠١٦م.
- ١٦- زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة: أساسيات فى تدريس التربية الرياضية، مطبعة الإشعاع الفنية - ط٢، الإسكندرية ٢٠١٠م.
- ١٧- زينب على عمر، غادة جلال عبدالحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية "الأسس النظرية والتطبيقات العملية"، دار الفكر العربى - القاهرة ٢٠١٠م.
- ١٨- سحر عبدالقادر خليل: "تأثير إستخدام القصة الحركية على تنمية متغيرات السلوك التوافقى لتلاميذ معاهد التربية الفكرية" رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ٢٠٠٩م.

- ١٩- سعيد أحمد الفاتح، محمد فهد عبدالعزيز: التدريس باستراتيجية لعب الأدوار، مشروع تطوير إستراتيجيات التدريس، وزارة التربية والتعليم، الإدارة العامة للتربية والتعليم، إدارة الإشراف التربوي، المملكة العربية السعودية ٢٠٠٤م .
- ٢٠- طارق محمد جابر: "برنامج تمرينات نوعية حس-حركية وتأثيره على بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية في كرة القدم للبراعم من ٦ - ٩ سنوات" مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط ٢٠١٥م .
- ٢١- طلحة حسين حسام الدين: التعلم والتحكم الحركي، ط ١١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٦م .
- ٢٢- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ط ٢، مطبعة النخيل، البصرة، العراق ٢٠١٩م .
- ٢٣- عادل محمد فاضل: التطور الحركي وإختبارات الأطفال، العادل للنشر والتوزيع، ط ٢، بغداد، العراق ٢٠١٧م .
- ٢٤- عبدالحميد محمد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠١٢م .
- ٢٥- عبدالمحسن زكريا أحمد: "تأثير تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية على بعض القدرات التوافقية والمهارات لدى ناشئي كرة القدم" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان ٢٠١٢م .
- ٢٦- عصام الدين متولى، إبراهيم عبدالرازق أحمد: أسس وطبيعة المهارات الحركية، مركز الكتاب للنشر، ط ٢، القاهرة ٢٠٢٠م .
- ٢٧- عصام الدين متولى عبدالله، إبراهيم عبدالرازق أحمد: تدريس التربية الحركية - دار الكتب المصرية، القاهرة ٢٠١٨م .
- ٢٨- عصام الدين متولى عبدالله، رحاب عادل جبل، عبدالله عبدالحليم محمد، أحمد طلحة حسين، السيد فتح الله تيتين: التربية الحركية (مفاهيم- مبادئ- تطبيقات)، ط ٣، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة. الإسكندرية ٢٠٢١م .
- ٢٩- علوان أحمد عبدالله: "أثر برنامج تربية حركية فى تنمية بعض مهارات الأنشطة الرياضية لطلاب مدارس مدينة الرمادى" رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية، جامعة بغداد ٢٠١٩م .

- ٣٠- **على سبهان الكعبي:** "التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق ٢٠٠٤م.
- ٣١- **فرحات رمضان غالى:** "فاعلية برنامج تربية حركية مقترح لتعليم بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم" المجلة العلمية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا ٢٠١١م.
- ٣٢- **كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين:** رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقويم- اللياقة البدنية" مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة ٢٠١٤م.
- ٣٣- **ليلى عبدالعزيز زهران:** المناهج والبرامج فى التربية الرياضية- دار زهران للنشر- القاهرة ٢٠٠١م.
- ٣٤- **محروس أحمد الصادق:** "أثر استخدام برنامج حركى مقترح فى تنمية الأداء المهارى لدى طلبة الصف الثالث الأساسى" رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين ٢٠٢٠م.
- ٣٥- **محروس محمود محروس:** "تأثير برنامج للقصة الحركية على تحقيق بعض أغراض التربية الحركية لدى طفل الروضة" المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، العدد ٢٢- الجزء ٣، كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط ٢٠٠٦م.
- ٣٦- **محمد إبراهيم بلال:** كرة القدم- دليل المعلم، المدرب، اللاعب، مطابع المجموعة المتحدة، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٣٧- **محمد إبراهيم بلال، عماد مصطفى العزباوى، أحمد عبدالدايم الوزير:** دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية، مطابع روزاليوسف الجديدة، القاهرة ٢٠٠٢م.
- ٣٨- **محمد إبراهيم سلطان:** "القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية كمؤشر لبدء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم" المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط (الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة فى ضوء سوق العمل) أسيوط ٢٠٠٩م.

٣٩- محمد حميدى جريدى: "المهارات الحركية الأساسية كمُحدد لتطوير الأداء المهارى لبراعم كرة القدم بدولة الكويت" رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية، جامعة السادات ٢٠٢٠م.

٤٠- مصطفى عبدالقادر الجيلانى، أحمد أمين الشافعى: كرة القدم (تعليم/ تدريب)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، المنوفية ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 41- **Abdallah Abdel-Halim Mohamed, Rehab Adel Gabal:** Teaching in the light of the contemporary reality of sports education (concepts, principles, applications), World Sports Foundation for publishing and Dar Al-Wafaa for printing, 3rd, Alexandria 2014.
- 42- **Anna Świercz, Ewelina Smorzewska.** Selected Examples of Interactive Teaching Methods in the Centre of Geoeducation in the City of Kielce (Poland). Social and Behavioral Sciences, Volume 174, 12 February 2015, Pages 680-686, Available online at www.sciencedirect.com. 2014.
- 43- **Ayat Abdel-Halim Mohamed Aly, Eman Abdel-Halim Mohamed Aly:** The effect of different Teaching Styles on Learning some Volleyball Skills for Female P.E Students (Comparative Study). The international scientific Journal of Physical Education and Sport, Sciences, NISSN 24003, Print issn: 2356/9565, Online issn: 2356/9573, Volume (3), 98-106, Faculty of Physical Education, Helwan University, January 2016.
- 44- **Dearden Healthy Lifestyle Visual Fact Sheets,** at <http://www.yzddeah.com/play.htm>, p.5, April 1, 2013.
- 45- **Health Western Sydney, Local Health District.** Fundamental Movement Skillm specific set of gross motor skills. at

<https://www.wslhd.health.nsw.gov.au/Healthy-Children/Our-Programs/Munch-Move/Fundamental-Movement-Skills>, P.1-2, September 2020.

- 46- John Medina.** Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. *Physical Educator*, 64(3), 123-128. at <http://www.supportrealteachers.org/articles-on-physical-education-physical-activity--academic-achievement.html>. 2014.
- 47- Louise L.Hardy, Lesley King, Louise Farrell, Rona Macniven and Sarah Howlett.** Fundamental movement skills among Australian preschool children, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 13, Issue 5, September 2020, Pages 503-508.
- 48- Mary Jane.** Stories that teach life lessons, early childhood today. Vol. 19, No. 2, pp 36-43, 2014.
- 49- Meyer, G., Faigenbaum, A., Edwards, N., Clark, J., Best, T., & Sallis, R.** physical activity in children: importance of motor skill acquisition early in life. *British Journal of Sports Medicine*, <http://bjsm.bmj.com/content/early/2018/01/203/bjsports-2014-093661.abstract>, 2018.
- 50- Rehab Adel Gabal:** Effect of a technological program for motor educational on the development of fundamental motor skills and some Emotional, social variables for the pre-school, *The Assiut Journal of Sports Science and Arts (AJSSA)*, Website: www.AJSSA.net, Print; ISSN: 2314-7091, Online; ISSN: 2314-7105, Faculty of Physical Education, Assiut university, Volume: (A), Page number 62-81, June 5, 2018.
- 51- Rehab Adel Gabal:** Effectiveness of e-study on learning physical exercises and teaching formations, *Journal of Assiut for*

Science and Arts of Physical Education, Volume 4, December 2016.

- 52- Sanmuga Nathan et al.** Effect of Teaching Games for Understanding in 5 versus 5 mini game play, cardiovascular fitness, leg power and 30m running speed among Malaysian School elite players. British Journal of Arts and Social Sciences, ISSN: 2046-9578, Vol.11 YearII, 2018.
- 53- Valeria Balan, Mirela Shaao.** Study on Improving the Specific Content of Teaching Physical Education Classes through Movement Games in Primary School. Social and Behavioral Sciences, Volume 117, 19 March 2019, Pages 173-178.
- 54-** <http://www.supportrealteachers.org/articles-on-physical-education-physical-activity--academic-achievement.html>. technical skills, 2017.
- 55-** <http://www.26sep.net/newsweekarticle.php?lng=arabic&sid=48849>. Fundamentals of team sports, 2017.
- 56-** <https://grassroots.fifa.com/ar/for-coach-educators/technical-elements-for-grassroots-education/the-basic-techniques/the-basic-techniques.html>. FIFA, Semi-automated offside tech aids referees and fans at FIFA Club World Cup™. Wednesday, 9 February 2021, 17:00
- 57-** <https://www.wslhd.health.nsw.gov.au/Healthy-Children/Our-Programs/Munch-Move/Fundamental-Movement-Skills>. Health Care Interpreter Service (HCIS) 2020.