

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية لكرة اليد المنهجية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لطلاب المدارس بدولة الكويت

د.محمد عباس حمزة السماك

دكتوراه في علوم الفلسفة في الرياضة - تخصص تدريب كرة يد

- كلية التربية الرياضية بابوقير - جامعة الإسكندرية

مقدمه ومشكلة البحث :

إن بناء البرامج التعليمية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية الرياضية بصفة خاصة حيث أن البرامج التعليمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب . (١١:11)

وتعد البرامج التعليمية أحد الجوانب الهامة في تطوير التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة، إذ تعتبر الأساس العام الذي يبنى عليه اكتساب المهارات الحركية التي تؤدي إلى عملية التعليم على أساس موضوعي سليم ، لذلك يعد البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ. (١٣:٦)

ويري **علي اللقاني (١٩٩٦م)** أن البرنامج التعليمي هو مجموعة من المقررات التعليمية التي قد تكون مناهج دراسية ، وقد تكون مجموعة كتابات تُحدّد للمتعلمين ، وهي في ذات الوقت قد تكون مع وسائل تعليمية أو تمرينات نوعية. (٥١ :١٤)

وقد ظهرت عدة إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الإتجاهات الحديثة التدريب النوعي ، هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وذلك وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي. (١١ :١٠)

ويذكر **مفتي إبراهيم (١٩٩٦م)** إلى أن مصطلح التدريب النوعي يغطي القوة التي لها صفة الخصوصية في الأداء المهاري وتمرينات التدريب النوعي هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية و تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي للأداء المهاري (٢١٠ :٢٢)

ويرى **السيد عبد المقصود (١٩٩٧م)** أن التدرينات النوعية هي تدريبات على مستوى عال من القرابه مع المسارات الحركية أثناء المنافسة أي أنه إذا تم تدريب مجموعات عضلية غير المشتركة في المسارات

الحركية أثناء المنافسة فلا يمكن الحديث على أنها تدريبات خاصة. (٤ : ٣٢٤)

وفى هذا الصدد يشير محمد شحاتة (١٩٩٧م) إلى أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية الأداء الحركي الصحيح وتطويره وتحتوى على نمط مشابه للأداء الفني الأساسى للتمرين مع تكرار الأداء ووضع التسهيلات اللازمة لذلك يجب أن تتضمن التدريبات النوعية تركيب الجزء الأساسى للمهارة . (١٦ : ٢٠٣)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٠م) أن كرة اليد تعد من الأنشطة الرياضية التي زاد الاهتمام بها في معظم دول العالم نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من عوامل التشويق. (١٣ : ١٢٠)

ويبري منير جرجس (٢٠٠٤م) أن كرة اليد توفر المناخ التربوي السليم للممارسين من الجنسين ، ولذلك فقد أدرجت ضمن مناهج التربية الرياضية في جميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر مناهجاً تربوياً متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية و النشاط الداخلي والخارجي كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة. (٢٣ : ٢٠)

ويذكر محمد الوليلي (١٩٩٥م) أن كرة اليد تتميز بالسلوك الحركي والتنوع والتعدد في الاداء نظرا لوجود لاعب ومنافس وأداء التفاعل المستمر وغير المنقطع ، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والتي يؤديها اللاعب وفقاً لمتطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة لتحقيق هدف ، لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد علي درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء كانت دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدون الكرة. (١٧ : ١١)

ويشير خالد حموده (٢٠٠٨م) إلى أنه على ناشئى كرة اليد أن يمتلكوا ثروة من مهارات اللعب المتعددة بمختلف أشكالها حتى يستطيع اختيار المهارة بالشكل المناسب من موقف اللعب وأداؤها بالدقة والسرعة المطلوبة للتنفيذ في هذا الموقف ، ليس هذا فقط بل يجب أيضاً أن يمتلك القدرة على تنفيذ هذه المهارات المختارة بطريقة مؤثرة ودقيقة تحقق الهدف من استغلالها تحت مختلف الظروف التي يمكن أن تواجهه (٧ : ٢٥)

ومن خلال عمل الباحث كمدرس تربية رياضية بدولة الكويت لاحظ الباحث تدنى مستوى الاداء البدنى والمهارى للطلاب خاصة فى مهارات كرة اليد ويرجع الباحث ذلك لعدم وجود تدريبات نوعية مشابهه للاداء أثناء درس التربية الرياضية وان التدريبات المستخدمة تقليدية ومناهج التدريس تفتقر الى التدريبات النوعية مما أثر ذلك على هبوط المستوى البدنى والمهارى لدى الطلاب.

وفى هذا الصدد يشير محمد جابر بريقع (١٩٩٩م) على ضرورة تصميم تمارين وفقاً لنماذج الحركة المستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء. (١٨ : ٩٨)

حيث أشارت العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة الى أهمية استخدام التمرينات النوعية كدالة لرفع مستوى الاداء البدنى والمهارى للناشئين.

وفى ضوء توجه الهيئة العامة للرياضة بالتعاون مع وزارة التربية للقيام بتأسيس اكااديميات تعليمية لرفع مستوى الاداء البدنى والمهارى للطلاب فى مختلف الالعاب الرياضية على مستوى الادارات التعليمية الخاضعة لوزارة التربية بدولة الكويت وذلك تحقيقاً لسياسات المشروع الوطنى (عيالنا أملنا) ، قام الباحث بتأسيس أكاديمية العاصمة لكرة اليد حتى تكون بمثابة النواة لتحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى للطلاب فى كرة اليد .

وفى هذا الصدد قام الباحث بتصميم برنامج تعليمى نوعى للتعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية داخل درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات البدنية و تحسين مهارات كرة اليد لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية من خلال التعرف على :

١- أثر البرنامج التعليمى على تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المدارس بالمرحلة المتوسطة بالكويت.

٢- أثر البرنامج التعليمى على تحسين أداء مهارات (التمرير، التنطيط ، التصويب) لطلاب المدارس بالمرحلة المتوسطة بالكويت.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المدارس المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى أداء مهارات (التمرير، التنطيط ، التصويب) لطلاب المدارس المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؟

الدراسات السابقة

- دراسة محاسن احمد عدنان (٢٠٠٧م) (١٥) واستهدفت الدراسة التعرف غلى تأثير البرنامج المقترح علي بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها

(٤٦) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد والمتمثلة في (مسك الكرة ، رمي ولقف الكرة من المستوي الرأسي ، استقبال الكرة من الثبات والحركة ، تمرير واستلام الكرة من مستوي الكتف) .

- دراسة أشرف محمد سعد الداخني (٢٠٠٩م) (٣) واستهدفت التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي الشامل علي مستوي بعض القدرات الحركية وأداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث (٢٠) مبتدئ وكان من أهم النتائج تحسن مستوي القدرات الحركية لمتغيرات (تحمل القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة) وتحسن مستوي أداء المهارات الأساسية (التمرير ، الاستلام ، التنطيط ، الخداع)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة البحث وذلك لملائمة طبيعة وهدف البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طلاب المدارس بالمرحلة المتوسطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) طالب من طلاب مدارس منطقة (العاصمة التعليمية) لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

ومن شروط اختيار العينة ما يلي :-

- أن يكون جميع أفراد العينة خاضعين لمنهج دراسي واحد .

- يتم الأختيار بناءً على رغبة التلاميذ في المشاركة في تلك التجربة

تجانس عينة البحث:

لإجراء عملية التجانس للعينة قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والإختبارات البدنية والمهارية ، كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية
السن - الطول - الوزن لعينة البحث الكلية (ن = ٢٠)

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١١,٦١	٠,٢٤	٠,٠٣
الطول	السنتمتر	١٤٠,٢	١,٨٨	-٠,٤
الوزن	كيلو جرام	٤٢,٥	١,٥٧	-٠,٠٥

يتضح من جدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (+٣،-٣) في متغيرات (السن . الطول . الوزن) مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث (ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة	ثانية	9.37	٠,٦٤	٠,٨
التوافق	ثانية	7.80	٠,٤	-٠,١٢
المرونة	سم	١٦,٥٥	٢,٠٨	٠,٨٦

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (+٣،-٣) في المتغيرات البدنية لطلاب المدارس مما يدل على تجانس العينة الكلية للبحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقدرة المهارية لعينة البحث (ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التمرير	ثانية	٢,٤	٠,٩٩	٠,١٢
التنطيط	ثانية	١١,٥٨	٠,٣٦	-٠,١٢
التصويب	عدد	١,٨٥	٠,٧٤	٠,٩٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (+٣،-٣) في القدرات المهارية لطلاب المدارس مما يدل على تجانس العينة الكلية للبحث في هذه المتغيرات.
أدوات جمع البيانات :

إستعان الباحث في جمع البيانات بالآتي :
أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة :

(جهاز رستاميتز لقياس الطول والوزن - ساعة إيقاف لقياس الزمن - شريط قياس - كرات تدريب يد - أقماع - كرات طبية)

ثانياً: الإختبارات

استخدم الباحث الإختبارات الآتية:-

إختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة- إختبار الدوائر المرقمة - إختبار مرونة الكتفين - إختبار التميرير والاستلام - إختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم - إختبار التصويب بالوثب على هدف محدد.

مرفق (١) (١٩) (٢٠) (٧) (١٧)

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث

صدق الإختبارات

لإيجاد صدق الإختبارات قام الباحث بحساب صدق التمايز للإختبارات البدنية والمهارية وذلك بحساب قيمه (ت) بين عينه مميزة قوامها (٥) لاعيين وعينه غير مميزة قوامها (٥) طلاب من خارج عينه البحث

جدول رقم (٤) المعاملات العلميه للإختبارات البدنيه والمهارية قيد البحث (صدق الإختبار)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الإختبار
	± ع	س	± ع	س	
*٤,٣٦	٠,٤٣	٩,٦٢	٠,٦٢	٧,٢	إختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة
*٥,٣٢	٠,٤٦	٧,٨٩	٠,٣٤	٥,٣٧	إختبار الدوائر المرقمة
*٣,٨٩	١,٣	١٦,٢	١,٢٥	١٩,٢	إختبار رفع الذراعين من الانبطاح
*٦,٢٨	٠,٨٣	٢,٨	١,٠٦	٣,٩	إختبار التميرير والاستلام
*٧,٢٨	٠,٢٧	١١,٥١	٠,٦٩	٩,٨١	إختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م
*٩,٣٦	٠,٧	١,٨٥	٢,٣١	٤,٢	إختبار التصويب بالوثب على هدف محدد

قيمه ت الجدوليه عند $2.262 = (0.05)$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح المجموعة

المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية للطلاب مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

ثبات الإختبارات:

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات قام الباحث بتطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest)

على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٧) يوم على نفس العينة واستخدم الباحث معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق (الأول والثاني) لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (ن=٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	± ع	س	± ع	س	
*٠,٨٩	٠,١٥	٩,٥	٠,٤٣	٩,٦٢	اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة
*٠,٩١	٠,٥٤	٧,٩١	٠,٤٦	٧,٨٩	اختبار الدوائر المرقمة
*٠,٩٢	١,٥١	١٦,٤	١,٣	١٦,٢	اختبار رفع الذراعين من الانبطاح
*٠,٨٨	٠,٨٩	٢,٦	٠,٨٣	٢,٨	اختبار التمرير والاستلام
*٠,٩٤	٠,٢٩	١١,٤٦	٠,٢٧	١١,٥١	اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م
*٠,٩٥	٠,٢٦	١,٨٨	٠,٧	١,٨٥	اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٥٤ ، ** وعند مستوى (٠,٠١) = ٨٧٤.

يتضح من جدول رقم (5) أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط بلغت (٠,٩٥) وذلك في اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد بينما بلغت أقل قيمة (٠,٨٨) في اختبار التمرير والاستلام ، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية للطلاب (للعينة الاستطلاعية)

البرنامج التعليمي المقترح :

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح الى التعرف على أثر استخدام التمرينات النوعية على تنمية مستوى بعض القدرات البدنية واتقان أداء مهارات كرة اليد المنهجية (التنطيط ، التمرير ، التصويب) لطلاب المرحلة المتوسطة.

ب- أسس بناء البرنامج:

- أن يراعى خصائص المرحلة السنية المطلوبة.
- ان تتناسب التمرينات النوعية لمهارات كرة اليد وفي نفس اتجاه عملها العضلي .
- أن يتناسب البرنامج مع الامكانيات المتاحة .
- أن يتوافر عامل الامن والسلامة في بيئة التعلم
- أن يتميز البرنامج بالسهولة والمرونة أثناء التطبيق
- التدرج في تعليم المهارات من البسيط الى المركب .

- محتوى البرنامج :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة في مجال كرة اليد والتي تساعد على تحقيق هدف البرنامج المقترح ، وفي ضوء ما سبق وضع الباحث تصور لمجموعة من التمرينات النوعية التي تتناسب مع

المهارات المراد تنميتها.

- التوزيع الزمني للبرنامج

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة بالإضافة إلى دليل المعلم الخاص بالمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت قام الباحث بتوزيع زمن البرنامج التعليمي المقترح كما يوضح جدول (٦)

جدول (٦) التوزيع الزمني لفترة تطبيق البرنامج

التوزيع الزمني	البرنامج
شهرين	زمن تطبيق البرنامج
٨ اسبوع	عدد الاسبوع
٤٥ دقيقة	زمن الوحدة
٢ وحدة	عدد الوحدات
١٦ وحدة تعليمية	عدد الوحدات بالمدرسة

يوضح جدول (٦) التوزيع الزمني لفترة تطبيق البرنامج التعليمي لطلاب المرحلة المتوسطة .

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق درسين من البرنامج التعليمي المقترح على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من الاحد ٢٥/٢/٢٠١٨ إلى الثلاثاء ٢٦/٢/٢٠١٨م بهدف التعرف على ما يلي :-

- مدى مناسبة التمرينات النوعية والتدريبات التطبيقية الموضوعية لمستوى الطلاب
 - مدى تقبل الطلاب للألعاب الصغيرة الموضوعية في الإحماء
 - مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي للطلاب
- وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج الآتية:

- مناسبة التمرينات النوعية المقترحة ومستوى الطلاب.

- مناسبة الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي للطلاب

- صلاحية البرنامج التعليمي المقترح للتطبيق.

خطوات تنفيذ البحث

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للطلاب (عينة البحث

التجريبية) وذلك في الثلاثاء ٢٧ / ٢ / ٢٠١٨ م

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية على عينة البحث التجريبية لمدته

(٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع أيام الإثنين والأربعاء بمجموع (١٦) وحدة وذلك في الفترة من يوم الاربعاء ٢٨ / ٢ / ٢٠١٨ م حتى الاثنين ٢٣ / ٤ / ٢٠١٨ م .
القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية وذلك في ٢٤ / ٤ / ٢٠١٨ م وبنفس خطوات القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - t test - معامل الالتواء
عرض النتائج

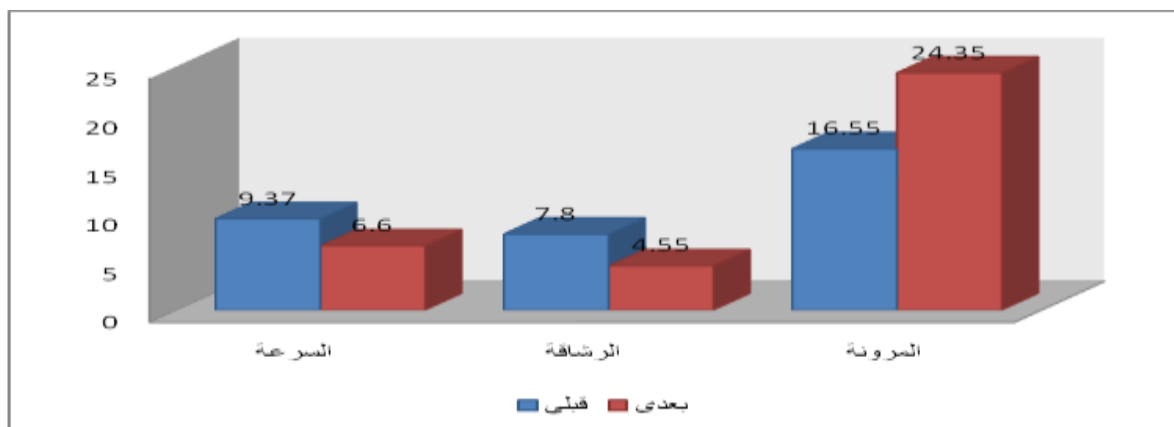
- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المدارس

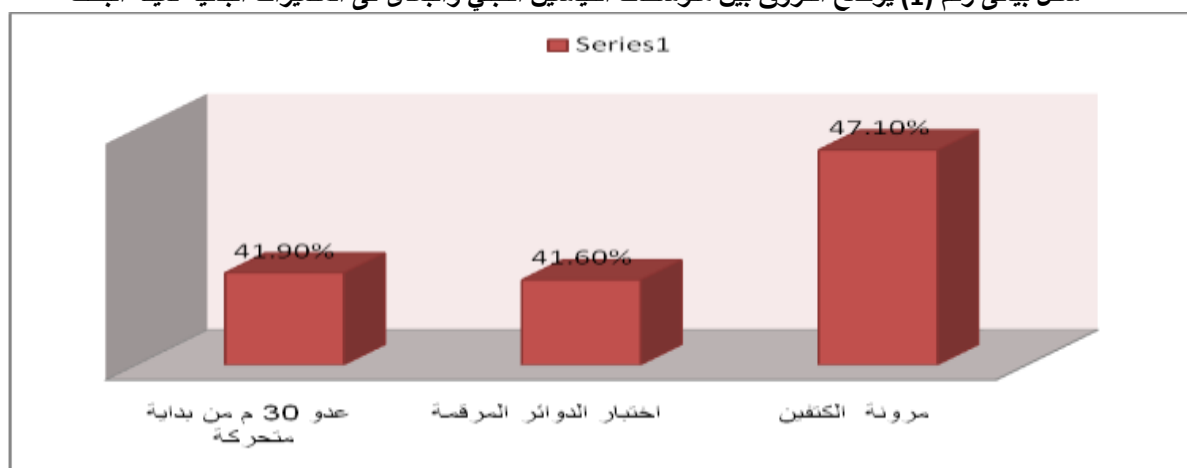
الاختبارات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
السرعة (عدو ٣٠ م من بداية متحركة)	ثانية	٠,٦٤	9.37	٠,٢٧	6.60	٢,٧٧	17.٠8	41.9%
التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)	ثانية	٠.40	7.80	٠.31	4.55	٣,٢٥	24.01	41.6%
مرونة الكتفين (رفع الذراعين من الانبطاح)	سم	2.08	16.55	1.63	24.35	٧,٨	17.٣8	47.1%

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمه ت ما بين (٢٤,٠١) في اختبار الدوائر المرقمة ، و(١٧,٠١) في اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة وهي أكبر من قيمه ت الجدوليه التي تبلغ (٢,٠٩٣) مما يدل على وجود فروق داله إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .



شكل بياني رقم (1) يوضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لعينه البحث



شكل بياني رقم (٢) يوضح نسبة التحسن للمتغيرات البدنية قيد البحث

- عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (التمرير - التنطيط - التصويب) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

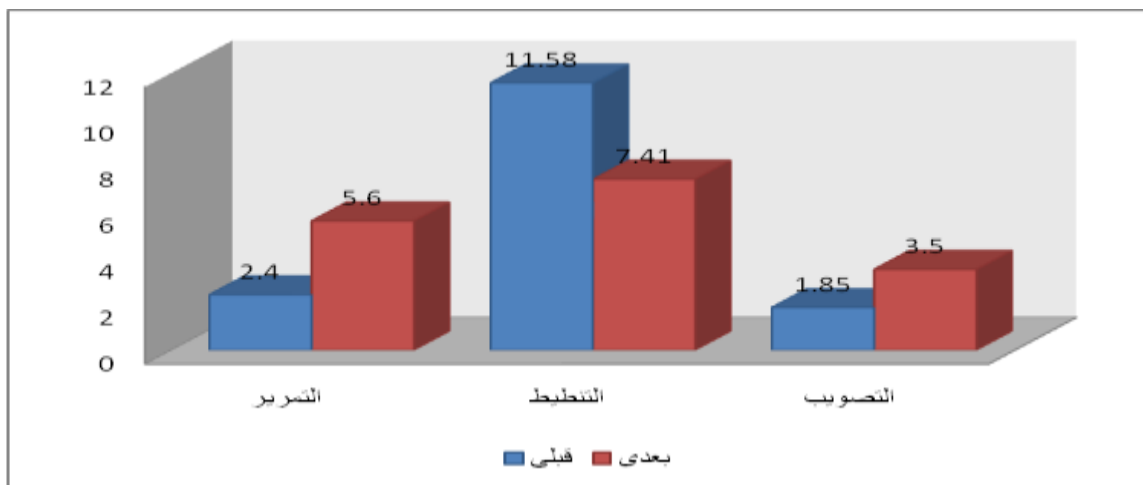
جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (التمرير - التنطيط - التصويب) لطلاب المدارس

نسبة التحسن	قيمه ت	الفروق بين المتوسطات	قياس بعدي		قياس قبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
١٣٣%	١٢,٤	٣,٢	٠,٨٨	٥,٦	٠,٩٩	٢,٤٠	عدد	التمرير (اختبار التمرير والاستلام)
٣٦%	٢٨,٩	٤,١٧	٠,٥١	٧,٤١	٠,٣٤	١١,٥٨	ثانية	التنطيط (اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م)
٨٩%	٩,٠٥	١,٦٥	٠,٨٢	٣,٥	٠,٧	١,٨٥	عدد	التصويب (اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد)

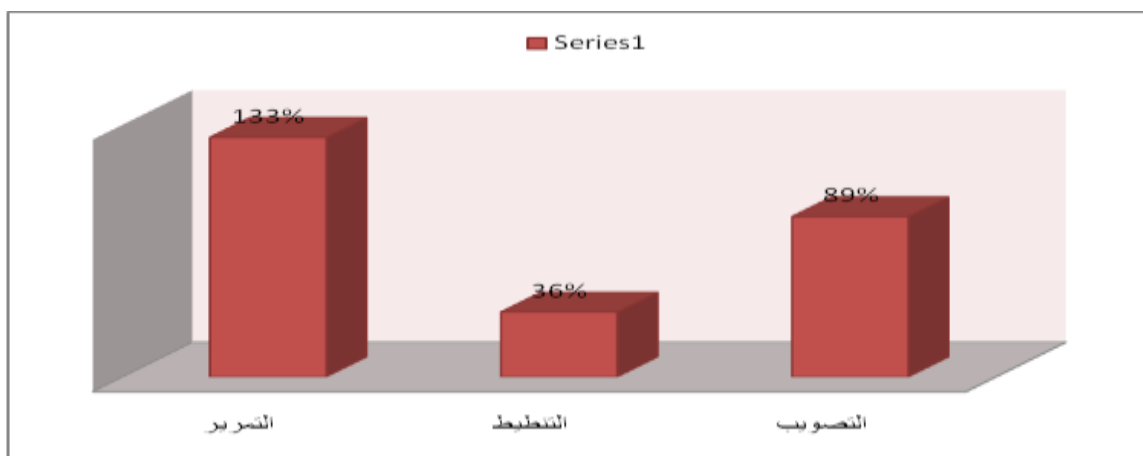
قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة $0,05 = 2,093$

يتضح من جدول (٨) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمته ما بين (٩,٠٥) في اختبار التصويب بالوثب على هدف محدد، و(٢٨,٩) في اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م وهي أكبر من قيمته الجدوليه التي تبلغ (٢,٠٩٣) مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.



شكل بياني رقم (3) يوضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لعينه البحث



شكل بياني رقم (٤) يوضح نسبة التحسن للمتغيرات المهارية قيد البحث

مناقشة النتائج

- في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

ومن خلال عرض نتائج جدول (٧) وشكل (١)(٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند

معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدى لعينه البحث التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

ويعزى الباحث هذا الفارق لصالح عينه البحث التجريبية إلى تطبيق التمرينات النوعية داخل البرنامج التعليمي مما أدى إلى حدوث هذا التحسن الواضح في القدرات البدنية لدى طلاب المدارس. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **أشرف محمد الداخني (٢٠٠٩ م) (٣)** التي أظهرت تحسن في نتائج القياس لصالح القياس البعدى في القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لدى طلاب المدارس في كرة اليد .

وفي هذا الصدد **يشير محمد جابر بريقع (١٩٩٩م)** على ضرورة تصميم تمرينات وفقاً لنماذج الحركة المستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء. (١٨ : ٩٨)

ويضيف **عماد الدين عباس (٢٠٠٠م)** أنه يجب علي المدرب الرياضي عند تصميم البرنامج التدريبي أن يحتوي علي التدريبات التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي والخاصة باللعبة وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الإتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي. (١٣ : ١٦٢-١٦٣)

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة كل من **محمد عبد الرزاق (٢٠١٢م) (٢١)**، **أحمد خيرى (٢٠٠٧م) (٢)** على أن التدريبات النوعية المستخدمة داخل البرامج التدريبية تؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري .

ويرى الباحث التحسن الملحوظ في عنصر السرعة الانتقالية نظراً لأهميتها ودورها الحيوى كاحد أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعبى كرة اليد للمبتدئين.

حيث **يشير سعد جميل (٢٠١٣م)** أنه تظهر حاجة لاعب كرة اليد الى السرعة الانتقالية من خلال حركة داخل حدود الملعب واشغالة المكان المناسب لاستقبال الكرة اثناء الهجوم السريع قبل ان يتخذ الفريق الخصم الموقف الدفاعى المناسب وكذلك يكون اللاعب بحاجة الى السرعة الانتقالية التي تمكنه من الرجوع الى منطقة الدفاعية لاداء واجباته عندما يفقد الكرة (٩ : ٤٢٩)

ويرى الباحث التحسن الملحوظ في عنصر التوافق نظراً لأهميته ودوره الحيوى كاحد أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعبى كرة اليد للمبتدئين وان البرنامج التعليمي اشتمل على تمرينات التوافق التي ساهمت في هذا التحسن.

حيث **يشير أحمد السيد لطفى (١٩٩١م)** الى أن افتقار الفرد للتوافق يؤدي إلى خلل أدائه

الحركي، كما يزيد من فرص حدوث الإصابات وزيادة الجهد العضلي المبذول، لذا فإن إتقان المهارات الحركية بالتوافق اللازم لها يعد أمر ضروري وهام حتى تخرج الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب . (١ : ٢٠)

وكذلك يتفق مع نتائج دراسة كل من عزة السعيد (٢٠٠٩م) (١٢) ، أيمن الباسطي (٢٠٠٥م) (٥) على أن استخدام التدريبات النوعية في البرامج التدريبية للاعبين لها تأثير دال معنوياً على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسة كلا من محاسن عدنان (٢٠٠٧ م) (١٥) أشرف الداخني (٢٠٠٩ م) (٣) عزة السعيد (٢٠٠٩م) (١٢)، أيمن الباسطي (٢٠٠٥م) (٥) محمد عبد الرزاق (٢٠١٢م) (٢١)، أحمد خيري (٢٠٠٧م) (٢) التي أشارت إلى أهمية استخدام البرامج التعليمية والتمرينات النوعية لتحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية في مختلف الألعاب الرياضية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارات (التمرير، التنطيط، التصويب) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؟

من خلال نتائج جدول (٩) وشكل بياني (٣) (٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند معنوية (٠,٠٥) حيث أن قيمه ت المحسوبة أكبر من قيمه ت الجدولية في تحسين مستوى أداء المهارات قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء المهارات لكرة اليد نتيجة استخدام التمرينات النوعية الموجهة داخل البرنامج التعليمي مما كان له دور بالغ في تحسين مهارات كرة اليد لدى طلاب المدارس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من محاسن عدنان (٢٠٠٧م) (١٥) أشرف الداخني (٢٠٠٩ م) (٣) التي أظهرت تحسن في نتائج القياس لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لكرة اليد لدى طلاب المدارس.

كما يعزى الباحث تحسن الأداء لمهارة التنطيط إلى احتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات النوعية والتي تم ربطها بمهارة التنطيط مما أدى إلى تحسن مستوى أداء المهارة .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه منير جرجس (٢٠٠٤م) أن مهارة التنطيط تستخدم لكسب مسافة في حالة

انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى لتتطيط الكرة للوصول الى دائرة الهدف للتصويب.

(٢٣ : ١٣٧)

كما يرى الباحث تحسن الأداء لمهارة التمرير إلى احتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات النوعية والتي تم ربطها بمهارة التمرير مما كان له أثر ايجابي على إتقان وسرعة أداء المهارة .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه خالد حمودة (٢٠٠٨م)، ياسر دبور (١٩٩٥م) أن اداء مهارة التمرير بالطريقة الصحيحة فى التوقيت المناسب تتوقف على عدة عوامل أهمها السرعة والتوجيه السليم للكرة.

(٧ : ٩٨) (٢٤ : ١٢٠)

كما يعزى الباحث تحسن الأداء لمهارة التصويب إلى احتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات النوعية والتي تم ربطها بمهارة التصويب وكانت مشابهة للاداء الحركى للمهارة.

وفى هذا الصدد يشير " محمد توفيق الو ليلي ١٩٩٥م " أن التصويب يعتبر من إحدى المهارات الهجومية الهامة في كرة اليد وتصبح جميع المهارات الأساسية عديمة الجدوى إذا لم تتوج بالتصويب فى النهاية حيث انه الغرض النهائي للعملية الهجومية

(١٧ : ٨٣)

ويرى الباحث ضرورة الإهتمام بتطبيق التمرينات النوعية أثناء البرامج التعليمية للطلاب لما له من دور هام فى تحسين مستوى الأداء.

حيث يشير "كرستي بروناند ١٩٩٨" **Kristy Brawn land**م إلى وجود عدة إتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة.

(٢٥ : ١٣٨)

وفى هذا الصدد يشير خالد عبد الموجود (٢٠١١م) على أهمية التدريب التخصصي الذي يبنى على أسس علمية مدروسة.

(٨ : ١٦٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أيمن الباسطى (٢٠٠٥م) (٥) محمد عبد الرزاق (٢٠١٢م) (٢١)، أحمد خيرى (٢٠٠٧م) (٢) التي أشارت الى أهمية استخدام التمرينات النوعية لتحسين القدرات البدنية وتعلم المهارات الاساسية فى مختلف الالعاب الرياضية .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى أداء مهارات (التمرير، التنطيط، التصويب) لطلاب المرحلة المتوسطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؟

الإستنتاجات

من خلال نتائج البحث ، وفي ضوء الأهداف والفروض وفي حدود عينة البحث ومجاله الجغرافي استخلص الباحث مايلي:

- إن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية كان له تأثير دال معنوياً على تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة - التوافق - المرونة) الخاصة بطلاب المرحلة المتوسطة بالكويت.
- إن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية كان له تأثير دال معنوياً على تحسين اداء بعض المهارت الاساسية لكرة اليد المنهجية (التمرير، التنطيط، التصويب) والمطبقة على طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

التوصيات

- ضرورة ادراج التمرينات النوعية والتدريبات التطبيقية داخل منهاج التربية الرياضية لما لها من أثر واضح في تحسين مستوى الاداء.
- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية بنفس محتوياته وتطبيقها على الطلاب للمساهمة في تحسين القدرات البدنية والمهارت الاساسية الخاصة بكرة اليد المنجية لدى طلاب المدارس.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على مراحل سنوية مختلفة باستخدام التمرينات النوعية كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الاداء البدني و المهاري.
- عمل دراسات مشابهه بتطبيق برامج تعليمية باستخدام التمرينات النوعية على الالعب الجماعية الاخرى

المراجع

اولاً : المراجع العربية

١. احمد السيد لطفى: "دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
٢. احمد خيرى محمد: " المتغيرات الكينماتيكيه للدوران فى سباحة الزحف على الظهر كأساس لتطبيق تدريبات نوعية لتطوير مستوى الأداء لدى ناشئى السباحة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضييه ، جامعة المنيا ٢٠٠٧م.
٣. أشرف محمد سعد الداخني : تأثير برنامج تدريبي بالنظام الشامل علي تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ م
٤. السيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا تدريب القوة " ، مركز الكتاب

- للنشر القاهرة ١٩٩٧ م.
٥. **أيمن أحمد الباسطي** : " فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئ الهوكي " ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد المجلد ٦٩ رقم ٣٨ الزقازيق ٢٠٠٥ م.
٦. **حسن مصطفى عبد المعطي، هدي محمد قناوي**: "علم نفس النمو " الجزء الثاني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
٧. **خالد حمودة** : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، دار المعارف، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م
٨. **خالد عبدالموجود عبدالعظيم** : " المحددات البيوميكانيكية لمهارة اللكمة الصاعدة فى الرأس كداله لبناء برنامج تدريبي للاعبى الملاكمه " ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه اسيوط ، ٢٠١١ م.
٩. **سعد باسم جميل** : تحليل التمايز لعناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة اليد ، بحث علمى منشور مجلة الرافدين للعلوم الرياضية مجلد ١٩ عدد ٦٠ ، ٢٠١٣ م
١٠. **طلحة حسام الدين** : " التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز " المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤيا مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ديسمبر ١٩٩٣ م .
١١. **عبد الحميد شرف** : "البرنامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦ م.
١٢. **عزة أحمد السعيد شحاتة** : " فعالية برنامج للتدريب النوعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات. ، الزقازيق، ٢٠٠٩ م.
١٣. **عماد الدين عباس أبوزيد**: " التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية " ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م.
١٤. **علي احمد اللقاني** : معجم المصطلحات التربوية المعربة في المناهج وطرق التدريس ،عالم الكتب ، ط ٢ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
١٥. **محاسن احمد عدنان** : فاعلية برنامج تربية حركية مقترح لتعليم بعض المهارات الحركية الأساسية

في كرة اليد لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي بالجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م

١٦. محمد إبراهيم شحاتة : " التدريب بالإتقال " ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧م.
١٧. محمد توفيق الوليلي: "كرة اليد (تعليم _ تدريب _ تكنيك)"، دار الفكر الجامعي، القاهرة، ١٩٩٥.
١٨. محمد جابر بريقع : " الأساس البيوميكانيكي اختبار التمرينات الخاصة المساعدة للمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية طنطا ١٩٩٠م.
١٩. محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ، الجزء (١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م
٢٠. محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " الجزء (٢) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٢١. محمد عبدالرزاق عبداللطيف : " تأثير تمرينات نوعية للإدراكات الحس الحركية على مسافة وزمن البدء من أعلى فى سباحة الزحف على البطن " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٢م.
٢٢. مفتى إبراهيم حماد : " التدريب الرياضي من الطفولة حتى المراهقة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٢٣. منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع والتدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٢٤. ياسر دبور حسين: "كرة اليد الحديثة" منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 25. Kristy Brown land: Boys gymnastic rules bricedarib in Publishes ronassas missor u.s.A, 1998.