

## تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

\* د/ أشرف أبو الوفا عبد الرحيم

### مقدمة البحث:

ان التطور الذى حدث في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما لأسباب عديدة منها الاعتماد على البحوث العلمية كوسيلة متطورة للوصول إلى الأهداف المنشودة، فالاهتمام الذى تولية الدول المتقدمة في مجال التربية الرياضية كبيراً كونه ظاهرة حضارية تعكس بوضوح مقدار تقدم هذه الدول في مجال التربية الرياضية، فالكل يسعى للوصول إلى ما هو جديد ومبتكر سواء في حقل التدريب أو التعليم وغيرها من العلوم، وأن الاهتمام بالإعداد البدني والفني له تأثير كبير للوصول بالفاعليات الرياضية إلى درجة كبيرة من الإنجاز الرياضي. وتعد رياضة العاب القوى إحدى الرياضات الفردية التي شملها التقدم العلمي وبشكل سريع من سنة إلى أخرى ويظهر أكثر وضوحاً من خلال الأرقام القياسية الحالية، كما أن طبيعة المناهج التدريبية في العاب القوى يغلب عليها الجانب البدني مما هو عليه في الجانب المهاري وهذا يسبب عنصر الإنجاز الرياضي لهذه الألعاب الرياضية والذي يحدد بالزمن أو المسافة أو الارتفاع (٤:١٥).

ويشير بسطويسى أحمد (١٩٩٧ م) إلى أن مكونات المستوى الرياضي عامة ومسابقات العاب القوى خاصة تنحصر في كل من الإعداد البدني التي تمثلها التمرينات العامة والخاصة، والإعداد المهاري الذي يمثله التكنيك إلى جانب الإعداد النفسي والتخطيط السليم للتدريب على مدار السنة والسنوات التدريبية مع ملاحظة أن أي قصور في إحدى هذه المكونات يكون عائقاً نحو التقدم في المستوى بصفة عامة (٦: ١٢).

\* مدرس المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج.

وتعد مسابقة دفع الجلة احدى مسابقات الميدان التي يقوم فيها اللاعب بدفع كرة حديدية بأقصى قوة وسرعة لأبعد مسافة ممكنة للأمام وتجاه مقطع الرمي وداخلة، وتؤدى من داخل دائرة، وتدخل ضمن المسابقات المركبة (١: ٢٤٩).

ويعتمد الأداء في دفع الجلة بصفة أساسية على مقدار قوة اللاعب نظراً لقصر مسار السرعة خلافاً لبقية سباقات الرمي مع ضرورة توليد دفعات قوية في مدة زمنية قصيرة وبخاصة لحظة التخلص من الأداة، ويعتمد تكتيك دفع الجلة على إطالة مسار سرعة الجلة بالصورة المثلى وجعل مسار السرعة خالياً من التموج بقدر الإمكان (٢٣: ٤٢١).

وأن تعلم المهارات الحركية المركبة عملية معقدة تهدف إلى انتقال تعلم المهارات من المدرس إلى الطالب (الفرد المتعلم) كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والتي تنتج أساساً من عملية الممارسة الفعلية، كما أنها تهدف أيضاً إلى إكساب الطالب الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخططية (٣٣: ١٢٤).

ويشير "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) على أن مبدأ الخصوصية في تعليم المهارات يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال استخدام تمارينات بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات أو الظروف الأخرى (١٧: ٤٨).

ويشير كل من "جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ" (١٩٩١م) إلى أن مواقف اللعب المتنوعة تعرض على المتعلمين المهارات الرياضية والأداءات الحركية باستخدام أشكال مركبة وجماعية مختلفة من الأداء المهارى، لذا يجب استخدام التمارين القريبة من شكل الأداء أو المنافسة في نوع النشاط الممارس

على أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى يمكن استغلال الوقت المناسب الكافي لتعليم الأداءات المهارية المختلفة.

ويؤكد كل من "أحمد عبد الحكيم (٢٠٠١م) (٢)، شمس الدين محمود (٢٠٠٢م) (١٥)، منال أبو المجد (٢٠٠٧م) (٣٥)، راشيل "Rashall" (١٩٩٧م) (٤٠) على ضرورة الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهارى باستخدام مجموعات عضلية عاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي وزمن وشكل الأداء، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى لأى نشاط حركي، وهذا ما يعرف بالتمرينات النوعية الخاصة والتي من أهم مميزاتها القدرة على تصحيح الأخطاء بطريقة سليمة، ويعتمد على التتابع والتسلسل بطريقة منطقية ومنظمة وتوفر الوقت والجهد للمتعلم.

وقد اختلفت الآراء حول مسمى التمرينات النوعية، فأحياناً تذكر باسم التمرينات الخاصة أو التمرينات النوعية وتمرينات المحاكاة وكلها في النهاية تلتقى هدف واحد وهو التمرينات التي تؤدي بشكل مطابق للأداء المهارى وفي نفس المسار الحركي وبنفس القدر من القوة المستخدمة.

ويشير "طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) (١٨)، محروس قنديل، محمد شحاتة، أحمد الشاذلي" (١٩٩٨م) (٢٨) إلى أهمية التمرينات النوعية في كل من عمليات تعليم وتدريب المهارات الرياضية ويمكن استخلاص مفهوم التدريب النوعي على أنه يشمل كل من الخصوصية في نوع التمرينات المستخدمة بالقدر الذى يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته وفي الأوضاع التي يكون في مجموعها الشكل النهائي لأداء المهارة بالشكل الأمثل.

لذا يجب أن ترتبط الأداءات الفنية لمسابقات العاب القوى بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك الأداءات المهارية، فكل حركة من حركات المتعلم تحتاج أثناء القيام بها بالأداءات المختلفة إلى تحريك جزء أو

أكثر من أجزاء الجسم ويتطلب أداء الحركة عملاً عضلياً بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة كما في مسابقات الوثب والرمي وان يتحمل المتعلم أداء الحركة لفترة زمنية محددة يطلق عليها القدرة على الأداء، ولذلك أصبح الاهتمام باستخدام التعليم النوعي الذي يهتم بكل هذه النواحي السابقة ليصل المتعلم إلى أعلى المستويات الرياضية.

وهذا ما تؤكد **ناريمان الخطيب (١٩٩١م) (٣٦)** في أهمية ارتباط التدريب بشكل المهارة خلال التدريب المكثف على الأداء المهارى ضرورة تدريب العضلات العاملة تدريباً خاصاً متبعاً لكيفية استخدامها في النشاط الممارس. كما أن امتلاك المتعلم لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية ومتطلبات المهارة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وكذلك القدرة على تنفيذ الأداء في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف لم يتم التدريب عليه، ومن ثم يمكن تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق عند تنفيذ الواجب المهارى والبدني والفني حيث استيعاب الواجب الفني أمراً سهلاً من الناحية النظرية، والأهم لنجاح تلك الأداءات هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك المتعلم لهذه القدرات المهارية والبدنية (١٩: ١٣٨، ١٣٧).

لذا يجب أن يكون هناك تواصل وتسلسل بين النظرية والتطبيق بمعنى أن يتكامل وضع التمرينات النوعية المقننة من خلال التحليل الفني والذي يوضح أجزاء المهارة تفصيلاً مع التطبيق بصورة واقعية، الأمر الذي يترتب عليه حتماً تطور مستوى الأداء (٣٩: ٢٦).

ويتفق كل من "**محمد حسن علاوى (٢٠٠٧م)**، **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)** على أن التمرينات النوعية هي حركات تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعبون في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، السرعة، المسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي، وبذلك فهو وسيلة

مباشرة للإعداد الرئيسي لأى لاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه.

### مشكلة البحث :

تعد التمرينات النوعية من الوسائل المساعدة في تعليم مسابقات الميدان بصفة عامة ودفع الجلة بصفة خاصة والتي يعتمد عليها الكثير من المعلمين لضمان تحقيق الهدف الأساسي للبرنامج التعليمي المستخدم، انطلاقاً من ضرورة ارتباط التدريب بشكل المهارة خلال التدريب المكثف على الأداء المهارى وضرورة تدريب العضلات العاملة تدريباً خاصاً متبعاً لكيفية استخدامها للنشاط الممارس.

حيث يذكر "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) ان الأداء المهارى يتحسن بصورة افضل اذا كان التعليم أو التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط وأن يتم تميمتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة.

ويذكر "سعيد عبدالرشيد، فاتن عبد الحميد" (١٩٩٩) (١٣) أن معظم الذين يقومون بعملية التعليم يهملون التمرينات النوعية عند تعليمهم المهارات الأساسية المختلفة، مما يؤثر بالسلب على مستوى أدائها من حيث الشكل الجمالي والفني والذي يحظى بجزء كبير من الأداء عند تقييم المستوى أثناء البطولات، كما يترتب عليها صعوبة تطوير الأداء مستقبلاً من ناحية أخرى، حيث أن الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية وفقاً للتركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات من التمرينات النوعية المناسبة يساهم ذلك في تطويرها حتى وان كانت مهارات ذات صعوبة عالية ويمكن للاعب إتقانها بسرعة وبأداء فائق.

وهذا ما يؤكد كل من "حازم حسن محمود (٢٠٠٥) (٩)، ونبيل

الشوربجي" (٢٠٠٠) (٣٧) ان تطبيق هذا النوع من التمرينات أدى إلى طفرة

كبيرة في مستوى أداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية في الأونة الأخيرة، كما أن استخدامها يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية وهذه التمرينات تؤدي للعضلات العاملة في المهارات وتنمية القدرات البدنية بها وكذلك المسار الحركي الصحيح.

حيث ان مسابقات العاب القوى من المسابقات التي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل وهي من أهم مقومات اللياقة البدنية فممارسة أي مسابقة منها بمثابة تدريب لأكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية، كما أنها ترتبط مباشرة بالصحة العامة للفرد وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية له (٢٤: ٢٥١).

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريسه لمقرر أساسيات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج أن هناك ضعفاً في أداء الطلاب لمسابقة دفع الجلة مما ينعكس سلبياً على أدائهم المهارى والبدني لما تتطلبه تلك المهارة من درجة عالية من الإتقان بمواصفات معينة وأداء فنى دقيق وهي تحتاج إلى تنمية بدنية ومهارية، مما دفع الباحث إلى استخدام التمرينات النوعية الخاصة كوسيلة تعليمية مساعدة لاكتساب وتعلم الأداء المهارى بجانب تنمية الصفات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية نظراً لما أكدته العديد من الدراسات من فاعلية تلك التمرينات في تنمية الجوانب البدنية والمهارية للألعاب الرياضية المختلفة (٥)، (١٢)، (٢٢)، (٢٨).

بجانب قلة الدراسات والبحوث على حد علم الباحث والتي استخدمت التمرينات النوعية لتنمية مسابقات الرمي بصفة عامة ودفع الجلة بصفة خاصة، لذا ظهرت ضرورة إجراء هذا البحث للتعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى لمسابقة دفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

**أهداف البحث:****يهدف البحث الحالي إلى:**

١- التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارة دفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

٢- التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

**فروض البحث:**

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى لدفع الجلة لصالح القياس البعدي.

**أهمية البحث:**

١- الارتقاء بمهارة دفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢- محاولة وضع برنامج تعليمي للاستفادة منه في تعليم الأداء المهارى لدفع الجلة باستخدام التمرينات النوعية.

٣- قد يساهم البحث الحالي في تحديد التمرينات النوعية الخاصة بمهارة دفع الجلة.

## مصطلحات البحث:

### - التمرينات النوعية: Specific exercises

هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر بمثابة الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي (٢١ : ٢٢٥)

### الدراسات المرجعية :

١- قامت "نورا محمد سعيد" (٢٠١٠) (٣٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذة اختيرت بالطريقة العمدية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية.

٢- قامت "أميرة محمد دهام" (٢٠١١) (٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير بعض التمرينات البدنية الخاصة في تطور إنجاز ركض ١٠٠ م عدو للاعب منتخب كوبة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعب من جامعة كوبة واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية وكانت اهم النتائج أن التمرينات النوعية تأثير إيجابي في تطور إنجاز مسابقة ١٠٠ م عدو.

٣- قام "محمد خضري محمد" (٢٠١١) (٣١) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية التمرينات النوعية في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بقنا واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم اختبارات بدنية ومهارية، وتوصلت النتائج إلى زيادة معدلات التقدم الحادث لتأثير برنامج التمرينات النوعية في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى الأداء المهارى.



٤- قامت "سميرة عبد الرسول" (٢٠١٣) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تمارين نوعية (الثابتة والمتحركة) في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعلم بعض حركات الهجوم المركب للطالبات بسلاح الشيش المبارزة وقد استخدمت المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٤ طالبة من المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعلم بعض حركات الهجوم المركب للطالبات.

٥- قامت "تها احمد موسى" (٢٠١٣) (٣٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمارين النوعية على تعلم بعض مهارات مناهج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية مهارات كرة السلة.

٦- قامت "شويكار الشربيني مصطفى" (٢٠١٤) (١٦) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التمارين النوعية على مستوى الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لدى المعاقين ذهنياً واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢١ تلميذ) بالطريقة العمدية من مدرسة التربية الفكرية بشربين، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للتمارين النوعية لتنمية الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لدى المعاقين ذهنياً.

٧- قام "محمد رمضان علام" (٢٠١٥) (٣٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمارين النوعية على تعلم بعض المهارات الأساسية للجمباز لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالطريقة العمدية العشوائية على عينة قوامها (٤٠) من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للتمارين النوعية في تعلم بعض المهارات الأساسية للجمباز لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

٨- قامت **rushall** (١٩٩٧) (٤٠) بدراسة استهدفت التعرف على أفضل التدريبات المساعدة المستخدمة في الارتقاء بمستوى الأداء الفني في أنواع السباحة الأربعة، وأظهرت النتائج أن التدريبات تساعد على استثارة المتطلبات الأساسية للأداء وتعويد السباح على أدائها واكتسابها كعادة خلال برامج تدريب السباحة، ودلت النتائج على أن التدريبات تحقق مبدأ الخصوصية بالتدريب للوصول إلى هدف معين وهو تحسين الأداء والتركيز على جزء معين من المهارة.

٩- قام **XIAO - G** (١٩٩٨) (٤١) بدراسة استهدفت تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء لاعبي الفريق القومي للجمباز بالصين " واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١١ لاعب وكانت اهم النتائج مساهمة التمرينات النوعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني مما أدى الى فوز لاعبي الجمباز في الصين في دورة الألعاب رقم ٢٦.

#### التعليق على الدراسات المرجعية:

- هدفت بعض الدراسات المرجعية إلى بناء برامج تعليمية باستخدام التمرينات النوعية كدراسة نورا محمد سعيد (٢٠١٠) (٣٩)، محمد خضري محمد (٢٠١١) (٣١)، أميرة محمد دهام (٢٠١١) (٤)، شويكار الشربيني مصطفى (٢٠١٤) (١٦)، محمد رمضان علام (٢٠١٥) (٣٢)، وهذا ما سوف يدرسه الباحث في هذا البحث.

- استخدمت الدراسات المرجعية المنهج التجريبي، وسوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- انحصرت عينة البحث في الدراسات المرجعية على عينات من الطلاب تراوحت أعداد العينات في تلك الدراسات المرجعية ما بين (١٤ - ٥٠) طالب وطالبة، وسوف يختار الباحث عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

- تشابهت معظم الدراسات المرجعية في الأداة المستخدمة وهى اختبارات الأداء المهارى واختبارات الأداء البدني.
- استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في منهجية البحث والأدوات التي استخدمها في البحث الحالي.
- استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية حيث أن استخدامها يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية وهذه التمرينات تؤدي للعضلات العاملة في المهارات وتنمية القدرات البدنية بها وكذلك المسار الحركي الصحيح.

#### خطة البحث:

#### منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث ومتطلباته تم استخدام منهجين :

#### - المنهج الوصفي (الدراسات المسحية):

وذلك لبناء البرنامج المقترح ولتحديد التمرينات النوعية المستخدمة في مهارة دفع الجلة.

#### - المنهج التجريبي:

وذلك للتعرف علي فاعلية تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية على تنمية الأداء المهارى والبدني لمهارة دفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، واعتمد التصميم التجريبي علي مجموعة واحده واستُخدِمَ أسلوب القياس القبلي والبعدي لأدوات البحث لهذه المجموعة.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الحالي طلاب الفرقة الثانية بنين بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج والبالغ عددهم (٣٢٢ طالب).

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث لعدد ٦٠ طالب ( منهم ٤٠ طالب عينة أساسية، ١٠ طلاب عينة استطلاعية) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار ١٠ طلاب مجموعة مميزة في دفع الجلة بالطريقة العمدية.

### تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً اعتدالياً وهذا ما يوضحه جدول (١) في ضوء المتغيرات الآتية : معدلات النمو (العمر الزمني- الطول- الوزن).

### جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث ن = ٤٠

م	المعالجات الإحصائية للمتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقطع
	العمر الزمني	الطول						
١	معدلات النمو	سنة	١٩.٣٥	١٩	.٤٨٣	١.٦٥	.٦٥	
		سم	١٧٢.٢٣	١٧٢	١.٩٠	.٢٤٩	٢.٠٩	
		كجم	٧٠.٨٨	٧١	١.٩٣	.٤٠٨	.٣١٤	

يوضح جدول (١) اعتدالية عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن حيث تراوحت معاملات الالتواء والتقطع ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث وأن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات المختارة. وسائل وأدوات جمع البيانات:

### ١- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدم الباحث وسائل وأدوات جمع البيانات التالية:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس مرن بالسنتيمترات.
- ساعة إيقاف.

- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين
- أقماع.
- مقاعد سويدية.
- صندوق المرونة
- كرات طبية أوزان (٢كجم، ٣ كجم).
- جلة اوزان مختلفة.

## ٢- استمارات استطلاع الرأي للسادة الخبراء :

استخدم الباحث ثلاث استمارات لاستطلاع رأى السادة الخبراء وهى كالتالى:

أولاً: استمارات استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة

بمهارة دفع الجلة مرفق (٢)

ثانياً: استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات الخاصة

بقياس القدرات البدنية الخاصة بمهارة دفع الجلة مرفق (٣).

ثالثاً: استمارة تقييم الأداء المهارى الخاص بمهارة دفع الجلة لمجموعة البحث.

مرفق (٨)

٣- البرنامج التعليمي المقترح والذي يحتوى على التمرينات النوعية. مرفق

(٧).

أولاً : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة

بالمغيرات البدنية قيد البحث.

١- قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات المرتبطة بمسابقات العاب القوى

وأيضاً في مجال التدريب الرياضي(١١)،(٢٥)،(٢٦)،(٢٧)،(٢٩)،

(٣٢) والتي تناولت عناصر اللياقة البدنية وأنواعها ومدى ارتباطها بمهارة

دفع الجلة.

- ٢- تم وضع الصفات البدنية التي تم حصرها في صورة استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) للتعرف على أنسب تلك الصفات المرتبطة بمهارة دفع الجلة.
- ٣- تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء والمتخصصين في ألعاب القوى والتدريب الرياضي لإبداء تحديد أنسب الصفات البدنية لمسابقة دفع الجلة.
- ٤- تم تفرغ نتائج استطلاع الخبراء حول انسب الصفات البدنية كما هو موضح بالجدول.

### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء للاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية قيد البحث

م	الصفات البدنية	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	القوة العظمى	١٠	%١٠٠
٢	المرونة	٨	%٨٠
٣	التحمل العضلي	١٠	%١٠٠
٤	القوة المميزة بالسرعة	١٠	%١٠٠
٥	السرعة الانتقالية	٨	%٨٠

يوضح جدول (٢) آراء الخبراء حول النسب الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج فقد حصلت القوة العظمى على ١٠٠%، وحصلت المرونة على ٨٠%، وحصل التحمل العضلي على ١٠٠%، وحصلت القوة المميزة بالسرعة على ١٠٠%، وحصلت السرعة الانتقالية على ٨٠%.

ثانياً : استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية وقام الباحث باتباع الآتي في بناء الاستمارة :

- ١- تم الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال العاب القوى ومجال الاختبارات والمقاييس، وأيضاً مجال التدريب الرياضي والتي تناولت الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى الصفات البدنية، وتم التوصل اليها من خلال استمارة استطلاع الرأي السابقة مرفق (٣) وقد تم حصر تلك الاختبارات جيداً.
- ٢- تم وضع الاختبارات البدنية التي تم حصرها في صورتها الأولية في استمارة استطلاع رأى الخبراء للتعرف على أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية لعينة البحث.
- ٣- تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء المتخصصين في مجال العاب القوى والتدريب الرياضي لإبداء الرأي وتحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة المرتبطة بالمهارات قيد البحث، الجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	القوة العظمى	قوة القبضة	٠	%٠
		قوة عضلات الرجلين	٩	%٩٠
		قوة عضلات الظهر	١	%١٠
٢	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالي	٨	%٨٠
		عدو ٣٠م من البدء المنطلق	٢	%٢٠
٣	التحمل العضلي	الجرى في المكان ٢٠ث	٠	%٠
		ثتى الزراعين من الانبطاح المائل	١٠	%١٠٠
		الجلوس من الرقود	٠	%٠
		رفع الجذع من الانبطاح	٠	%٠
		رفع الرجلين للوضع العمودي من الرقود	٠	%٠

### تابع جدول (٣)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
٤	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	٨	٨٠%
		اللمس السفلي والجانبى	٢	٢٠%
		فتحة البرجل	٠	٠%
٥	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	٠	٠%
		الوثب العريض من الثبات	١	١٠%
		دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين من الجلوس	٩	٩٠%

يوضح جدول (٣) آراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة قيد البحث بالطلاب عينة البحث وقد حصل كل من اختبار قوة عضلات الرجلين لقياس القوة العظمى على نسبة ٩٠%، كما حصل اختبار عدو ٣٠م من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية على نسبة ٨٠%، وحصل اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي على نسبة ١٠٠%، وحصل اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة على نسبة ٨٠%، وحصل اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين من الجلوس لقياس القوة المميزة بالسرعة على نسبة ٩٠%، وهذه الاختبارات هي اعلى نسب اتفق عليها السادة الخبراء.

قام الباحث باختيار أعلى الدرجات التي حصل عليها كل اختبار لكل صفة بدنية كما في جدول (٤) وكانت كالتالي :

#### جدول (٤)

م	الصفة البدنية	الاختبار المناسب	النسبة المئوية
١	القوة العظمى	قوة عضلات الرجلين	٩٠%
٢	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م من البدء العالي	٨٠%
٣	التحمل العضلي	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	١٠٠%
٤	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	٨٠%
٥	القوة المميزة بالسرعة	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين من الجلوس	٩٠%



### ثالثاً : استمارة التقييم للأداء المهارى الخاصة بمهارة دفع الجلة لمجموعة البحث.

١- قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى السادة المحكمين حول تقييم مستوى الأداء المهارى للطلاب مجموعة البحث في مسابقة دفع الجلة بهدف التوصل إلى حكم أقرب إلى الموضوعية في عملية التقييم، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث والتي نذكر منها : "بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٧م) (٦)، خيرية إبراهيم السكري، سليمان علي حسن (١٩٩٧م) (١١)، فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤م) (٢٥)، إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠م) (١)، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة" (٢٠٠٥م) (٣) والمرتبطة بمجال العاب القوى والتي تناولت مراحل الأداء الفني للمسابقة قيد البحث بهدف حصر مراحل الأداء الصحيحة لمهارة دفع الجلة وكذلك أجزاء الجسم المشاركة بصفة أساسية لاكتمال الأداء الصحيح للمسابقات.

٢- واستنادا لما سبق تم التوصل إلى تحديد مراحل الأداء الفني والتي توضح الخطوات الفنية لمسابقة دفع الجلة في صورة استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (١).

٣- تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء وذلك لإبداء آرائهم حول تحديد المراحل والأجزاء الأكثر دقة في المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة والتي سوف يعطي عليها درجة في عملية التقييم، وشملت مراحل الأداء الفني لدفع الجلة على عدد (٦مراحل). جدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)  
المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة

عدد العبارات في كل مرحلة	المراحل الفنية للمهارة	م	المهارة
٩	مرحلة الاستعداد وحمل الجلة	١	دفع الجلة
٧	مرحلة البدء والتكور	٢	
٨	مرحلة النحف " النحلة "	٣	
٨	مرحلة الوصول لوضع الرمي	٤	
٩	مرحلة الرمي والتخلص	٥	
٦	مرحلة الاتزان والتغطية	٦	
٤٧ عبارة	إجمالي عدد العبارات		

المعاملات العلمية للاختبارات:

١- الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية إحداها مجموعة مميزة والأخرى غير مميزة وبلغ حجم كل عينة (١٠) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد البحث وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

صدق التمايز في اختبارات قياسات المتغيرات البدنية

قيمة "ت"	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١١.٣٨	١.٦٣	٧٦.٦٣	١.٨٩	٨٦.٣٢	كجم	القوة العظمى قوة عضلات الرجلين
٩.٨١	.٢٣	٥.٠٢	.٠٩	٤.٣٠	ث	السرعة الانتقالية عدو ٣٠ م بدء طائر
١٢.٤٨	٢.٢٠	١٧.٨٠	١.٤٩	٢٨.٣٠	عدد	التحمل العضلي ثنى الذراعين من

تابع جدول (٦)  
صدق التمايز في اختبارات قياسات المتغيرات البدنية

قيمة "ت"	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١١.١	٦.٣٠	٢.٠	١٦.٤٠	٢.٠٧	سم	ثني الجذع من الوقوف
٤.٢١	٥.١٩	٠.٧٨	٦.٤٠	٠.٤٧	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ و  $١.٨٣ = ٠$  يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يدل على صدق تلك الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٧)  
صدق التمايز في استمارة تقييم الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة

قيمة "ت"	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	استمارة تقييم الأداء المهاري
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٧.٨٥	٢٦.٢٩	٤.٥٩	٣٩.٤٤	٠.٨٨٢	الدرجة	مسابقة دفع الجلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ و  $١.٨٣ = ٠$  يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يدل على صدق تلك الاستمارة في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٨)  
صدق التمايز في اختبار الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة

قيمة "ت"	المجموعة الغير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	اختبار الأداء المهاري
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٣.٧٣	٨.٦١	٠.٦٤٥	٩.٩٤	٠.٥٣٤	متر	مسابقة دفع الجلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ و  $١.٨٣ = ٠$

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ و ٠ مما يدل على صدق اختبار اداء دفع الجلة في قياس ما وضعت من أجلة.

٢- الثبات :

للتحقق من ثبات الاختبارات المختارة (قيد البحث) استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادته من خلال التطبيق على عينة التجربة الاستطلاعية قوامها (١٠ طلاب) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت وفي نفس ظروف القياس قدر الإمكان، ثم تم حساب معامل الارتباط للتأكد من ثبات قياسات المتغيرات البدنية والمهارية، كما هو موضح في الجداول (٩)، (١٠)، (١١).

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات قياس المتغيرات البدنية ن = ١٠

ر	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
.٩٨	٢.٤٤	٧٥.١٢	١.٩٩	٧٥.٠١	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العظمى
.٨٤	.٠٦	٤.٢٨	.٠٩	٤.٣٠	ث	عدو ٣٠م بدء طائر	السرعة الانتقالية
.٩٦	٢.٠٤	٢٨.٢٠	١.٤٩	٢٨.٣٠	عدد	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	التحمل العضلي
.٩٣	١.٩	١٦.٥٠	٢.٠٧	١٦.٤٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
.٩٩	.٧٣	٥.١٩	.٧٣	٥.١٨	متر	دفع كرة طبية ٣كجم من الجلوس	القوة المميزة بالسرعة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦١٣

ويوضح جدول (٩) وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القياسات البدنية حيث كانت قيمة  $r$  المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يوضح ثبات اختبارات القياسات البدنية قيد البحث.

### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في استمارة تقييم الأداء المهاري لدفع الجلة  $n = ١٠$

ر	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
.٩٩	٤.٥٣	٢٧.٩	٤.٤٤	٢٧.٣٠	درجة	استمارة تقييم الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦١٣

ويوضح جدول (١٠) وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم الاداء المهاري حيث كانت قيمة  $r$  المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يوضح ثبات استمارة تقييم الأداء المهاري للعينة قيد البحث.

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار قياس الأداء المهاري لدفع الجلة  $n = ١٠$

ر	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
.٩٩	٠.٧٧٩	٨.٥٧	٠.٧٧٩	٨.٥١	متر	اختبار مستوى اداء مهارة دفع الجلة

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦١٣

ويوضح جدول (١١) وجود ارتباط طردي دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار مستوى اداء مهارة دفع الجلة حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يوضح ثبات اختبار مستوى أداء مهارة دفع الجلة قيد البحث.

رابعاً: البرنامج التعليمي المقترح.

أولاً : الهدف من البرنامج التعليمي:

بناء برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة أثره على مستوى الأداء البدني والمهارى لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

- ١- مواكبة البرنامج للتطورات التكنولوجية الحديثة.
- ٢- ان يساير محتوى البرنامج لقدرات الطلاب.
- ٣- ان يساعد البرنامج على رفع كفاءة الطلاب.
- ٤- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٥- إتاحة وقت ملائم للتعلم.
- ٦- ان يراعى البرنامج لعوامل الأمن والسلامة للطلاب.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- ٨- مراعاة توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- ٩- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث.
- ١٠- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.
- ١١- مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات معرفية توضح النواحة الفنية الصحيحة لكل خطوة تعليمية لتلاشى الأخطاء وتصحيحها.

### ثالثاً : محتوى برنامج التمرينات النوعية:

يحتوى برنامج التمرينات النوعية لتعليم مهارة دفع الجلة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج على:

- ١- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الاستعداد وحمل الجلة.
  - ٢- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة البدء.
  - ٣- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الزحف.
  - ٤- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الوصول لوضع الرمي.
  - ٥- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الرمي.
  - ٦- تمرينات نوعية لتعليم مرحلة الاتزان والتغطية.
- حيث احتوى كل درس على الأجزاء التالية :

- ١- الإحماء والإعداد البدني العام.
- ٢- الإعداد البدني الخاص.
- ٣- النشاط التعليمي أو التطبيقي (الجزء الرئيسي).
- ٤- النشاط الختامي.

رابعاً: قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول محتوى البرنامج التعليمي وشكل التمرينات النوعية المستخدمة بالوحدات التعليمية.

### خامساً : التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

- |                                |          |
|--------------------------------|----------|
| ١- زمن البرنامج التعليمي ككل   | شهرين    |
| ٢- عدد الأسابيع                | ٨ أسابيع |
| ٣- عدد الوحدات التدريسية       | ١٦ وحدة  |
| ٤- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة | ٥٥ ق     |
| ٥- زمن الاحماء في الوحدة       | ١٠ ق     |
| ٦- الاعداد البدني في الوحدة    | ٢٠ ق     |
| ٧- الختام في الوحدة            | ٥ ق      |

### خطوات التجربة:

#### القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من السبت ٢٠١٥/٣/٧م ولمدة أربعة أيام في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تم قياس المستوى البدني باستخدام الاختبارات البدنية مرفق (٤) وكذا تم قياس المستوى المهاري باستخدام كل من استمارة تقييم الأداء المهاري لدفع الجلة مرفق (٨)، واختبار مستوى أداء مهارة دفع الجلة مرفق (٩) من حيث عدد مرات التكرار أو الزمن المحدد لتنفيذ الاختبار.

#### التجربة الأساسيّة:

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسيّة للبحث خلال الفترة من السبت ١٤/٣/٢٠١٥م إلى يوم ١٦/٥/٢٠١٥م وقد استغرق تطبيق التجربة (٨ أسابيع) بواقع (١٦ وحدات تعليمية) بزمن ٩٠ دقيقة للوحدة.

#### القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة من الأحد ١٧/٥/٢٠١٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠/٥/٢٠١٥م لمدة يومين بنفس شروط القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائيّة المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب

#### الإحصائيّة التالّيّة:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- النسبة المئوية.
- ٥- التقلّح.
- ٦- الالتواء.



٧- الدرجة المقدره.

٨- مستوى الدلالة.

٩- الوزن النسبي.

١٠- نسبة التحسن %

١١- اختبار " ت " T -Test

١٢- معامل الارتباط.

١٣- تم حساب المعاملات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي Spss.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة دفع الجلة الذي يطبق بعد التعلم مباشرة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية لدى مجموعة البحث ن = ٤٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة " ت "	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة العظمى	كجم	٧٥.٨٩	٢.٤٠	٨٥.٧٧	٢.١٨	٩.٨٨	%١٣	٢١.٩٩	دال
السرعة الانتقالية	زمن	٤.٩٩	.٢١	٤.٢٨	.٠٦٤	٠.٧١	%١٤.٢٢	٢٠.٤٣	دال
التحمل العضلي	عدد	١٨.٩٣	١.٥٨	٢٨.٣٨	١.٤٦	٩.٤٥	%٤٩.٩	٣٦.٩٧	دال
المرونة	سم	٦.٨٠	١.٦٢	١٦.٤٢	٢.٢٦	٩.٦٣	%١٤١.٦	٢٢.٥٠	دال
القوة المميزة بالسرعة	متر	٥.١٥	.٣١	٦.٦٦	.٤٧	١.٥١	%٢٩.٣	١٩.٠١	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين

القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث حيث تراوحت قيمة

"ت" المحسوبة بين (١٩ الى ٣٦.٩٧) وهى قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

### مناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١٩ الى ٣٦.٩٧) ونسبة تحسن تراوحت بين (١٤.٢٢% الى ١٤١.٦%).

يعزى الباحث الفروق الدالة احصائيا، ونسبة التحسن الحادثة لدى الطلاب مجموعة البحث في المتغيرات البدنية الى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية المقترحة والذي تضمن تمرينات فردية وتمرينات زوجية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "أيمن احمد الباسطي (٢٠٠٥م) (٥)، نورا محمد سعيد (٢٠١٠م) (٣٩)، اميرة محمد دهام" (٢٠١١م) (٤) حيث تشير نتائجها الى ان استخدام برامج تدريبيه من التمرينات النوعية تؤدي الى تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، القوة العضلية للرجلين، القوة العضلية للبطن الرشاقة، المرونة) حيث أشاروا الى ان التدريب المعتمد على التمرينات النوعية المخصصة للأداء لها تأثير إيجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية.

ثانياً: النتائج المرتبطة بأداء مجموعة البحث لاستمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة دفع الجلة والذي يطبق بعد البرنامج مباشرة.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في استمارة تقييم الأداء المهاري لدى مجموعة البحث ن = ٤٠

الدلالة	قيمة "ت"	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	١٨.٥٥	%٤٧.٥٢	١٢.٩٥	١.١٤	٤٠.٢٠	٤.٥٦	٢٧.٢٥	درجة	استمارة تقييم الاداء المهاري لدفع الجلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٨.٥٥) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات قياس الأداء المهاري لدفع الجلة لدى مجموعة البحث ن = ٤٠

الدلالة	قيمة "ت"	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	١٠.٧٧	%١٨.٤٨	١.٥٦	.٦٥٨	١٠	.٦٥١	٨.٤٤	متر	اختبار الاداء المهاري لدفع الجلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٧) وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى لدفع الجلة لصالح القياس البعدي". يتضح من جدول (١٣، ١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٧، ١٨.٥٥) في كل من استمارة تقييم الاداء المهارى واختبار مستوى اداء مهارة دفع الجلة وهم اكبر من قيمة ت الجدولية وبلغت نسبة التحسن (١٨.٤٨، ٤٧.٥٢%). وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "حازم حسن محمود (١٩٩٦م) (٩)، تامر حسين مجد (٢٠٠٦م) (٧)، خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (١٠)، شويكار الشرييني (٢٠١٤م) (١٦)، محمد رمضان علام" (٢٠١٥م) (٣٢) والتي اكدت نتائجها على فاعلية التمرينات النوعية في تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية لأنها تعتبر بمثابة تمرينات مساعدة تهدف الى اعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي وفى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة المطلوبة.

### الاستنتاجات

انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة في ضوء المنهج المستخدم وفى حدود عينة وادوات اجمع البيانات استخلص الباحث :

- ان التمرينات النوعية المقترحة تؤثر تأثيراً ايجابياً في المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة العظمى- السرعة الانتقالية- التحمل العضلي- المرونة- القوة المميزة بالسرعة) تلك المتغيرات المرتبطة بمهارة دفع الجلة.
- تؤثر التمرينات النوعية المقترحة تأثيراً ايجابياً على متغير المستوى المهارى لمهارة دفع الجلة لدى عينة البحث.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلي :



- ٥- **ايمن احمد الباسطي** : فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئ الهوكي، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، عدد ٦٩، مجلد ٣٨، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٦- **بسطويسى احمد بسطويسى** : سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- ٧- **تامر حسين محمد** : استخدام بعض المحددات البيو ميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى اداء بعض مهارات الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.
- ٨- **جمال علاء الدين محمد، ناهد انور الصباغ** : علم الحركة، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٩- **حازم حسن محمود** : اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلى كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية عدد ٤ كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ١٠- **خالد فريد عزت** : تأثير تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١١- **خيرية إبراهيم السكري، سليمان علي حسن** : " دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٢- راندا شوقي حمزة : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى اداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ١٣- سعيد عبد الرشيد خاطر، فاتن عبد الحميد محمود : التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات والخصائص الكينيماتيكية ومستوى الأداء المهارى لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة في الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية للفنون والرياضة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١٤- سميرة عبد الرسول : تأثير تمرينات نوعية (الثابتة والمتحركة) في تطوير ووقاية مفصل الرسغ وتعليم بعض حركات الهجوم المركب للطالبات بسلاح شيش المبارزة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، مجلد ٦، كلية العلوم، جامعة بغداد، ٢٠١٣م.
- ١٥- شمس الدين محمود : تأثير استخدام التمرينات النوعية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- شويكار الشربيني مصطفى: تأثير بعض التمرينات النوعية على مستوى الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لدى المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ١٧- طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ج ١، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٨- **طلحة حسام الدين** : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- ١٩- **طلحة حسام الدين** : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، مجلد ٣ ديسمبر ١٩٩٣م.
- ٢٠- **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب** : الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ، القاهرة، الاساتذة للكتاب الرياضي، ٢٠٠٠م.
- ٢١- **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٢، الاسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ٢٢- **على ابو زمع** : اثر برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوى الأداء المهارى لسباحة الفراشة، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٣٨، ملحق ٥ الجامعة الأردنية، ٢٠١١م.
- ٢٣- **عويس الجبالي** : العاب القوى النظرية والتطبيق، القاهرة، دار التيسير للنشر، ١٩٩٩م.
- ٢٤- **فاطمة فوزى السيد** : استخدام طريقة برايل في تعليم مسابقة دفع الجلة للتلاميذ المكفوفين بالمرحلة الاعدادية، المؤتمر العلمي الدولي للمرأة، موضوع المرأة والطفل، رؤية مستقبلية من منظور رياضي، جامعة الاسكندرية، اكتوبر ١٩٩٧م.
- ٢٥- **فراج عبد الحميد توفيق** : "النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز الموانع (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات



- الشائعة- القانون الدولي) "، موسوعة ألعاب القوى (١)،  
الطبعة الأولى، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٦- **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين** : اللياقة البدنية ومكوناتها،  
القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- ٢٧- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركي،  
ط ٤، القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٤م.
- ٢٨- **محروس قنديل و محمد شحاتة واحمد الشاذلي** : اساسيات التمرينات  
البدنية، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨م.
- ٢٩- **محمد صبحي حسانين** : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج ١  
القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ٣٠- **محمد حسن علاوى** : موسوعة الالعاب الرياضية ط٧، القاهرة، دار  
المعارف، ٢٠٠٧م.
- ٣١- **محمد خضري محمد** : فعالية التمرينات النوعية في الارتقاء بمستوى الاداء  
المهارى في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بقنا،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب  
الوادي، ٢٠١١م.
- ٣٢- **محمد رمضان علام** : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية  
على تعلم بعض المهارات الأساسية للجمباز لتلاميذ الحلقة  
الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٣٣- **محمد عبد الغنى عثمان** : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار  
القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٧ م.
- ٣٤- **محمد محمود الصغير** : فاعلية التمرينات النوعية باستخدام معلومات  
التغذية الراجعة على مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية

على اليمين على حضان القفز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

٣٥- منال ابو المجد : تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم، مجلد نظريات وتطبيقات، العدد ٦٣، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٧م.

٣٦- ناريمان محمود الخطيب : اثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز، المجلة العلمية، مجلد ٣ عدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٩١م.

٣٧- نبيل حسن الشرجي : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى اداء وفاعلية برمة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

٣٨- نها احمد موسى : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات منهاج كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.

٣٩- نورا محمد سعيد : تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة المنوفية، ٢٠١٠م.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 40- rushall.B:S:**best drills table Used to promote swimming excellence. Learning in sport co.U.S.A Intent, February.1997.
- 41- Xiao,-g** research : on the specific strength of Gymnastics on the Chinese sprail journal ,of Beijing University of Physical education 1998.