

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التروحية على بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة اليد بدولة الكويت

د. محمد عباس حمزة السماك

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية

مشكلة وأهمية البحث :

لقد حقق التقدم العلمي نهضة كبيرة في الميادين كافة ، مما أدى إلى تطوير المجال الرياضي بشكل ملحوظ ، وذلك من خلال الانجازات الرياضية في مختلف أنواع الألعاب الرياضية ، وبفضل الاعتماد على الطرق والأساليب العلمية في التدريب الرياضي كالتدريب المنظم والمقنن والمبني على الأسس العلمية الذي مكن الفرد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى في البطولات الرياضية.

وتخطيط للتدريب في مجال الناشئين والبراعم في كرة اليد يعد وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة مدى تقدم مستوى الناشئين ووصولهم إلى أعلى مستوى.

وتوضح مى على عزيز (٢٠٠٩) أن المدربين عند تدريبهم للناشئين الصغار فى بداية التدريب يعانون من ضعف مستوى الذاكرة الحركية للناشئ حيث أن بقاء أثر التدريب لتلك المرحلة السنية امر كاد يكون صعب ويحتاج إلى استخدام مواقف تتميز بنوع من الاثارة للناشئ وهو ما توافره الألعاب الترويحية حيث انه تتميز بالمواقف المتعددة ولا يحكمها كثير من القواعد والقوانين عند ادائها كما انه تساعد الناشئ على تدعيم مفهوم الذات وتعزيز الثقة بالنفس.

(١٤: ٩٦،٩٥)

فمن خلال عمل الباحث كمدرس تربية بدنية ومدرب كرة يد لاحظ تسرب العديد من الناشئين من التدريب كما أن المدربين يعتمدون على الطرق التقليدية فى التدريب على المهارات الأساسية، ومن خلال الإطلاع على العديد من الدوريات العلمية للحصول على برامج لتدريب المهارات الاساسية باستخدام الألعاب الترويحية فكانت النتيجة أنه لم يسبق من قبل تصميم برنامج مقنن باستخدام الألعاب الترويحية للتدريب على المهارات الاساسية فى كرة اليد، حيث كانت نتيجة البحث تتمثل فى وجود بعض الألعاب البسيطة باستخدام الألعاب الترويحية لكرة اليد يتم استخدامها فى مسابقات المدارس فقط أو فى البرامج التدريبية فى جزء الأحماء، كما ذكرت بعض المراجع نماذج للألعاب الترويحية بصفة عامة، مما دفع الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة فى محاولة لبناء برنامج للمهارات الأساسية باستخدام الألعاب الترويحية وذلك وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضى وخصائص المرحلة السنية للناشئين تحت ١٢ سنة حتى يتسنى جذب

اكبر عدد من الناشئين المؤهلين للممارسة كرة اليد وتطوير مستوى كرة اليد فى الكويت. كما ان التقارب بين اعداد اللاعبين فى بعض الاندية فى مرحلتى ١٢ سنة و ١٤ سنة ، يؤكد عدم الاقبال على اللعبة من قبل الممارسين ، مما قد يؤثر سلبا على كرة اليد بالكويت. فيما يوضح اليسون جويدى **A Lesson Guide** (٢٠١١) أن تطوير تدريبات الأداءات المهارية لدى الصغار فى كرة اليد باستخدام الالعب ابتكارية جديدة أصبح الشغل الشاغل لدى العديد من المتخصصين فى كرة اليد حيث تساعد تلك التدريبات على جعل التدريب أكثر حماس لدى الصغار كما أنها تعمل على تحسين الدافعية الذاتية لدى الغالبية العظمة منهم كما أنه تساعد على تحسين الذاكرة الحركية لدى الصغار من خلال مواقف تدريبية أكثر تشويقاً. (١٦: ٧-٩)

لقد أصبح هذا الاسلوب فى أوربا هو الأكثر شيوعاً فى التدريب حيث يوضح اليسون جويدى **A Lesson Guide** (٢٠١١) انها تسمى بالالعب الجانبية الخاصة بالاداءات المهارية والتي تعتمد على عناصر أساسية منها التشويق والمنافسة فى الأداء من خلال تنظيمات بسيطة غير معقدة حول دقة الأداء، ان النظرية السادة تعتمد على ان الدقة سوف تأتى مع الوقت من خلال الانتظام فى التدريب، فالمهم هو جذب وتشويق اللاعبين فى بداية السنوات الأولى من التدريب، ان الهدف الأساسى هو تنمية القدرات الحركية المختلفة وهو ما يهدف إليه الباحث من خلال اتباع أسلوب الالعب الترويحية فى تنمية الأداءات المهارية لناشئى كرة اليد تحت ١٢ سنة من خلال تصميم مجموعة من الالعب الترويحية التى تساعد فى تنمية وتطوير المهارات الأساسية فى كرة اليد. (١٦: ١١)

وهنا تكمن اهمية البحث فى مساعدة المدربين والمختصين فى المجال الرياضي لتطوير الاداء المهاري من خلال بناء تدريبات باستخدام الألعاب الترويحية لصغار كرة اليد كوسيلة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للناشئين وجذبهم للممارسة للعبة، وتحسين وتطوير كفاءة الرياضيين المهارية وبالتالي تطور مستوى الانجاز الرياضي، وكذلك تطوير نوعية التدريب فى هذه المرحلة السنبة حيث أن التدريب من خلال النظام المعتاد لتنمية الأداءات المهارية من خلال التكرارات المنتظمة واسلوب الادوار والتلقين خلال الوحدات التدريبية قد لايساعد اللاعبين الناشئين على زيادة الاستجابة الحركية والعمليات العقلية داخل الوحدة التدريبية، حيث ان اللاعبين خلال هذه المرحلة السنبة طلاب مدارس ينتظمون فى الدراسة من الثامنة صباحاً وحتى الثانية بعد الظهر لذلك يجب ان يتطلع المدربين خلال الوحدات التدريبية لخروج اللاعبين من أجواء الملل طول اليوم من خلال استخدام تدريبات اكثر تشويقاً حتى يتسنى توليد طاقات جديدة لدى اللاعبين فى التدريب فإن الاطفال يمكن أستثارتهم من خلال خلق دوافع جديدة لذلك على

المدرين تصميم التدريب فى صورة الالعب الترويحة، وذلك من خلال تصميم تدريبات للمهارات الاساسية باستخدام الالعب الترويحية وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضى، وتوفير عدد كافي للالعب الترويحية حتى يتمكن المدرين من استخدامها مع الصغار لتدريب على المهارات الاساسية، وذلك من خلال بناء تدريبات لمختلف مهارات كرة اليد التى سوف تساعد مدربي كرة اليد على استخدامها مع كافة المراحل السنية سواء للتدريب على تلك المهارات أو استخدامها فى الوحدات الترويحية أو فى الفترة الانتقالية للتدريب أو لتخفيف حدة التوتر عند اللاعبين قبل المباريات.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد باستخدام الالعب الترويحية للبراعم من (٩-١٢ سنة) فى دولة الكويت ويتحقق من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الالعب الترويحية لرفع مستوى المهارات الأساسية لكرة اليد للبراعم تح ١٢ سنة بدولة الكويت.
- ٢- اعداد مقياس الرضا والاقبال لبراعم كرة اليد تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الترويحية فى تنمية مستوى المهارات الأساسية لكرة اليد للبراعم تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الترويحية فى تنمية مستوى الرضا والاقبال لبراعم كرة اليد تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.

#### فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي الترويحي إيجابياً على مستوى أداء المهارات الأساسية لكرة اليد للناشئين تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي الترويحي على رفع مستوى الرضا والاقبال لناشئي كرة اليد تحت ١٢ سنة بدولة الكويت.

#### المصطلحات العلمية :

#### الترويح الرياضى :

"هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتى يمارسها الناشئين وتضفى عليهم السرور والبهجة خلال الممارسة". "تعريف إجرائى"  
الأداء المهارى :

هو تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التى يمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (٧ : ٢١١)

## البرنامج التدريبي :

هو تخطيط منظم يلزم إتباعه و تطبيقه بشكل مقنن عن طريق استخدام المدخل العلمي لعلم التدريب الرياضي والترويج وذلك من خلال "مجموعة الأنشطة التي تم اختيارها".

"تعريف إجرائي"

## الدراسات المشابهة:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الأهداف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١-	محمد خالد حموده، طه عبدالرحيم طه (١٩٩٠)	برنامج ترويحي مقترح لمعسكرات الإعداد للفرق القومية لكرة اليد.	<p>- دراسة الأعضاء المستفيدين من البرنامج المقترح للوقوف على الأنشطة الترويحية التي يفضلون ممارستها في وقت الفراغ إثناء معسكرات الإعدادية للفرق القومية.</p> <p>- دراسة دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية للاعبين المنتخب القومية.</p> <p>- الدور الذي تقوم به الاتحادات الرياضية تجاه الترويج والأنشطة الترويحية. إعداد نموذج خطة نشاط للبرنامج الترويحي المقترح.</p>	وصفي	<p>اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من المنتخبات القومية التي تمثل جمهورية مصر العربية فريق كرة اليد وقد شملت عينة كلية من لاعبي المنتخب القومي للرجال وعددهم (١٨) لاعبا، عينة كلية من لاعبي المنتخب القومي للنساء وعددهم (١٦) لاعبة، عينة من لاعبي المنتخب القومي للشباب وعددهم (١٤) لاعبا.</p>	<p>وأُسفرت أهم النتائج عن تفضيل فريق الشباب العاب المضرب والعب التلفزيون ثم العاب المائدة، فضل فريق الشباب التصوير الفوتوغرافي والتصميم والزخرفة ثم الرسم والتلوين، هناك اتفاق بين لاعبي المنتخب القومي الأول ومنتخب الشباب في اختيار نشاط مشاهدة التلفزيون في الترتيب الأول ونشاط القاء في الترتيب الثاني، اختار لاعبو الفريق القومي للشباب الغناء الجماعي، الرقص الغربي ثم الغناء الفردي، كان الدافع إلى ممارسة النشاط الترويحي عند منتخب الشباب هو الشعور بالسعادة والراحة عند ممارسة الأنشطة الترويحية، بالنسبة لدور اتحاد كرة اليد تجاه الأنشطة الترويحية فقد أشارت إجابات اللاعبين واللاعبات إلى ات اتحاد كرة اليد لا يوفر الإمكانيات الخاصة بالأنشطة الترويحية.</p>
٢-	شيماء حسن طه و فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠٢)	فعالية برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج احجام الاطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات.	<p>بناء برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج احجام الاطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات.</p>	وصفي	<p>تمثلت عينة الدراسة في (٣٥٠) طفل واستخدم الباحثة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.</p>	<p>وأُسفرت أهم النتائج إلى تشخيص اسباب الاحجام لدى بعض الاطفال من ٦-٩ سنوات ادى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي الترويحي.</p>

<p>وأُسفرت أهم النتائج إلى -الالعاب الجانبية الصغيرة ذات الثلاث لاعبين اظهرت قيم اعلى لمعدل ضربات القلب مقارنة بالمجموعة الثانية .٦x٦</p> <p>-ان عدد التمريرات القصيرة والتسديدات والمسك واحراز الاهداف كانت اعلى في مباريات المجموعة ٣x٣ مقارنة في المجموعة ٦x٦ .</p>	<p>تمثلت عينة الدراسة في (٣٤) ناشئي كرة قدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.</p>	<p>الرياضة</p>	<p>التعرف على الافعال الحركية المؤداة خلال نوعين مختلفين من الالعاب الصغيرة الجانبية وتأثيراتهم على سلسلة اختبارات التحمل الميدانية والفنية.</p>	<p>تأثير الالعاب الجانبية الصغير على التكيف البدني والاداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.</p>	<p>اثناسيوس كاتيس والفيروس كيلليس Athana sios Katis And Elefther ios Kellis, (٢٠٠٩)</p>
--	---	----------------	--	--	---

### وفي ضوء الدراسات المرجعية تمكن الباحث من :

- ١- تحديد متغيرات البحث
- ٢- الاسترشاد بها خلال إتمام اجراءات البحث.
- ٣- تحديد المنهج المناسب لطبيعة موضوع البحث.
- ٤- تحديد شروط اختيار العينة بما يتلائم مع موضوع البحث.
- ٥- اختيار الأدوات المستخدمة في البحث.
- ٦- اختيار أنسب الوسائل المستخدمة قيد البحث.
- ٧- تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة لهذه البحث.
- ٨- استند الباحث علي نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج هذا البحث.

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما الضابطة والأخرى تجريبية ومقارنة متوسطات القياسات القبلية والبعديه لمتغيرات البحث لملائمتها لطبيعة البحث وإجراءاته.

### التصميم التجريبي للبحث :

- المجموعة التجريبية: ← خضعت للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الترويحية.
- المجموعة الضابطة: ← خضعت للبرنامج التدريبي التقليدي.

**مجالات البحث :****المجال المكاني :**

تم إجراء الدراسة داخل نادى القادسية واليرموك الكويتي.

**المجال الزمني :**

تم إجراء الدراسة خلال العام ٢٠١٤م الرياضى ، وذلك خلال المدة من ٢٠١٤/٨/٢م إلى ٢٠١٤/١٢/١٨م وفق التسلسل التالي :

- الدراسات الاستطلاعية من ٢٦ / ٥ / ٢٠١٤ إلى ٥ / ٦ / ٢٠١٤م.
- القياسات القبليّة من ٧ / ٩ / ٢٠١٤م إلى ٩ / ٩ / ٢٠١٤م.
- تطبيق البرنامج المقترح من ١١ / ٩ / ٢٠١٤م إلى ١٥ / ١٢ / ٢٠١٤م.
- القياسات البعدية من ١٧ / ١٢ / ٢٠١٤م إلى ١٨ / ١٢ / ٢٠١٤م.

**المجال البشري :**

ناشئى كرة اليد بدولة الكويت للمرحلة السنّية من ٩:١٢ سنة.

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (١٢) لاعب من نادى الكويت الكويتى لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وتم اختيار ناديين بالطريقة العمدية وهما نادى اليرموك والقادسية حيث بلغ إجمالي حجم العينة الاساسية (٣٨) لاعب بنسبة ١٠٠٪ من لاعبي نادى القادسية واليرموك وذلك بعد استبعاد اربع لاعبين من نادى القادسية لعدم انتظامهم فى التدريبات، وكانت حجم عينة المجموعة التجريبية "نادى القادسية" (١٨) لاعب، فى حين بلغ حجم العينة الضابطة "نادى اليرموك" (٢٠) لاعب، وبلغ المتوسط الحسابى لأعمارهم ١٠.٦٨ والانحراف المعياري ± ٠.٨١١.

**أسباب اختيار عينة البحث :**

- تم اختيار نادى القادسية نظراً لعمل الباحث مدرب بنادى القادسية الكويتى مما سهل تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام الالعاب الترويحية.
- موافقة نادى اليرموك على تطبيق البحث على فريق تحت ١٢ سنة.
- تفوق نادى القادسية واليرموك فى المراحل السنّية فى دورى الناشئين بالكويت.

**أسباب اختيار "المرحلة السنّية" :**

- تلك المرحلة السنّية أفضل لتطوير مستوى الأداءات المهارية الخاصة بكرة اليد.
- تعد هذه المرحلة القاعدة الاساسية لتدريب اللاعبين الناشئين وتطوير مستوى قدراتهم الحركية

## توصيف عينة البحث :

## جدول رقم (١)

## العدد الكلي للاعبين مجتمع البحث

م	البيان	عدد التلاميذ	النسبة المئوية من المجتمع الأصلي
١	عينة الدراسة الأساسية	٣٨	٪٧٠.٣٧
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	٪٢٢.٢٢
٣	تلاميذ لم يستكملوا إجراءات البحث	٤	٪٧.٤٠
٤	الإجمالي	٥٤	٪١٠٠

## شروط اختيار العينة :

- ١- أن يكون الناشئ أصغر من اثني عشر سنة وقت البدء في إجراءات الدراسة.
- ٢- التأكد من خلو الناشئ من الأمراض (الفحص الطبي).
- ٣- مواظبة الناشئ في الحضور إلى النادي.
- ٤- أن يكون غير خاضع لبرامج تدريبية أخرى.
- ٥- موافقة ولي أمر الناشئ على الاشتراك في البرنامج.

## تجانس أفراد عينة البحث :

لتحديد تجانس أفراد عينة البحث قام الباحث بتحديد القياسات الخاصة لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) كذلك اختبارات القدرات البدنية قيد البحث والخاصة بـ (السرعة - الاستجابة الحركية - القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة) والمهارات الخاصة بالاستلام والتصويب قيد البحث.

## والجدول التالي يوضح تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات :

## جدول رقم (٢)

## التوصيف الاحصائي لعينة البحث في القياسات الأساسية

$$ن = ٣٨$$

القياسات الأساسية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		معامل التفلطح	
						الخطأ المعياري	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة
السن	سنة	٩.١	١١.٨	١٠.٦٨	٠.٨١١	٠.٤٧٤-	٠.٣٨	٠.٦٢٧-	٠.٧٥
الوزن	كجم	٤٤	٥٥	٥٠.٨٩	٣.٠٦٥	٠.٦٢٦-	٠.٣٨	٠.١٧٤-	٠.٧٥
الطول	متر	١.٤٤	١.٥٩	١.٥١	٠.٠٣٤	٠.٠٧	٠.٣٨	٠.١٢٣-	٠.٧٥
العمر التدريبي	سنة	١	٢	١.٦٦	٠.٤٦٥	٠.٧٣٢-	٠.٣٨	١.٤٧٥-	٠.٧٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث تقترب من الصفر وأن جميع معاملات التفلطح تنحصر ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على اعتدالية القيم

وتجانس أفراد عينة البحث .

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومعامل الالتواء والتفطح بين المجموعة

الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في المتغيرات الأساسية

معامل التفطح	معامل الالتواء	المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		القياسات
				ع±	س-	ع±	س-	
٠.٦٢٧-	٠.٤٧٤-	٠.٥٢٣	٠.٦٤٥	٠.٦٢٩	١.٠٧٧	٠.٩٥٥	١.٠٦٠	السن
٠.١٧٤-	٠.٦٢٦-	٠.٩٠٩	٠.١١٦	٣.٠٧٣	٥.٠٨٣	٣.١٣٧	٥.٠٩٥	الوزن
٠.١٢٣-	٠.٠٧	٠.٧١١	٠.٣٧٤	٠.٠٣٢	١.٥١	٠.٠٣٦	١.٥١	الطول
١.٤٧٥-	٠.٧٣٢-	٠.٦١٤	٠.٥٠٩	٠.٤٧٠	١.٦٢	٠.٤٧٠	١.٧	العمر التدريبي

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ عينة البحث، ويتضح أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تتحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية قيم القياسات والتجانس بين أفراد كل مجموعة.

جدول رقم (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومعامل الالتواء والتفطح

بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الاختبارات البدنية

معامل التفطح	معامل الالتواء	المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		القياسات
				ع±	س-	ع±	س-	
١.١	٠.٩٦	٠.٤٠١	٠.٨٥	٠.٣٣٧	٤.٥٣	٠.٥٧٦	٤.٦٧	اختبارعدو ٣٠ متر
٠.٢٧٥-	٠.٠٤٤-	٠.٤٤١	٠.٧٨	٠.٠٩٧	٢.٥٠	٠.١١٤	٢.٤٧	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
٠.٧٢٨-	٠.٠٨٩-	٠.٤٨١	٠.٧١٢	٠.١٣٧	١.٢٨	٠.٠٩١	١.٣١	الوثب العريض من الثبات
٠.٣٥٨-	٠.٢٢٦-	٠.٣٩٩	٠.٨٥٤	٠.٧٢٥	٤.٥٦	٠.٦٧٩	٤.٧٥	دفع كرة طبية ٣كجم
٢.٧٩٢	٠.٨٤٣-	٠.٩٢٤	٠.٠٩٦	٢.٤٠٦	١.٥٦	٠.٨٨٩	١.٥	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل
٠.٢٥-	٠.٤٤٤	٠.٨٦٤	٠.١٧٢	٠.٧٠٠	١٤.٣٧	٠.٣٩٧	١٤.٣٤	اختبار حرف T

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨



يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ عينة البحث، ويتضح أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية قيم القياسات والتجانس بين أفراد كل مجموعة.

جدول رقم (٥) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ومعامل الالتواء والتفطح بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الاختبارات المهارية

#### الخاصة بالتمرير والتصويب

معامل التفطح	معامل الالتواء	المنوية	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		القياسات	
				ع±	س-	ع±	س-		
٠.١٠٦-	٠.٣١٣-	٠.٨٥٨	٠.١٨	٠.٦٣٥	١٤.٢٣	٠.٤٤٨	١٤.٢٠	السرعة	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير
٠.٦٦٨-	٠.٣٢٩	٠.٥٢٩	٠.٦٣٦	١.٠٢٣	٨.٨٩	١.٠٢١	٩.١	الدقة	
٠.٧٧٤	٠.٣٧١-	٠.٤٠٩	٠.٨٣٥	٠.٤٤١	١٧.٣٠	٠.٣٦٢	١٧.١٩	السرعة	
٠.١٢٤-	٠.١٤٥	٠.٥٤٩	٠.٦٠٥	١.٠١٨	٨.٧٢	٠.٧٨٨	٨.٩	الدقة	
٠.٤٥٥-	٠.٣١١	٠.٨٧٥	٠.١٥٩	٠.٦١٩	١٤.٧٦	٠.٦٦٢	١٤.٧٩	السرعة	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير
٠.٤١٥	٠.٩٣٣	٠.٦٩٤	٠.٣٩٧	٠.٨٥٧	٨.٨٣	٠.٩٤٥	٨.٩٥	الدقة	
٠.١٧١	٠.٤٩٩	٠.٧٦٢	٠.٣٠٦	٠.٢١٨	٢.٥١	٠.١٧١	٢.٥٣	السرعة	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
٠.١٢٦-	٠.٢٢٤	٠.٦٦١	٠.٤٤٣	٠.٧٠٥	٥.٤٤	٠.٧٥٩	٥.٥٥	الدقة	
٠.٣١٥	٠.٥٧٧	٠.٨٥١	٠.١٩	٠.٢٣٧	٤.٤٧	٠.١٥٠	٤.٤٨	السرعة	
٠.٦٧٣	٠.٣٥٣	٠.٦٨٧	٠.٤٠٦	٠.٧٨٦	٥.١٧	١.١٧٤	٥.٣	الدقة	
١.٩٢٣	٠.٧٠٧-	٠.٣٨٧	٠.٨٧٦	٠.٢٤٧	٣.٤٨	٠.٢٢٢	٣.٥٥	السرعة	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
٠.٧٩٨	٠.٧٥	٠.٥٦٩	٠.٥٧٥	٠.٨٩٥	٥.٢٨	٠.٩٤٥	٥.٤٥	الدقة	

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير والتصويب قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ عينة البحث، ويتضح أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية قيم القياسات والتجانس بين أفراد كل مجموعة.

## أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة استخدم الباحث الأجهزة والأدوات والاختبارات

التالية:

## الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتير" لأقرب سنتيمتر .
- ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ٢/١ كيلو .
- شريط قياس "مازورة لأقرب سم".
- ساعة إيقاف .
- أدوات تدريبية "أقماع - أطواق - لصق - كرات - صافرة - ساعة - كرات طبية - شريط قياس - صناديق - قمصان ملونة".

## ٣/٤/٣ الاختبارات قيد الدراسة:

من خلال الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية مثل محمد حسن علاوى (٢٠٠٥) (١١)، كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) (١٠)، ضياء الخياط، نوب محمد الحياىلى (٢٠٠١) (٦)، محمد خالد حموده، طه عبدالرحيم طه (١٩٩٠) (١٢)، كمال عارف ظاهر، سعد محسن اسماعيل (١٩٨٩) (٩)، جيرد لانجهوف وتيوندرات (١٩٧٨) (٣)، التي تناولت هذه الدراسة قام الباحث بتحديد الاختبارات وهي كما يلي :

## ٤/٤/٣ الاختبارات البدنية :

(١) إختبار السرعة ٣٠ متر عدو .

(٢) اختبار نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

(٣) اختبار الوثب العريض من الثبات.

(٤) اختبار دفع كرة طبية.

(٥) اختبار ثني الجذع من الوقوف.

(٦) اختبار بيورب للرشاقة.

## ٥/٤/٣ الاختبارات المهارية :

← الأختبارات الخاصة بالتمرير :

(١) الاستلام ثم التمرير .

(٢) الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير .

(٣) الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير .

← الاختبارات الخاصة بالتصويب :

- (١) الاستلام ثم التصويب.  
 (٢) الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب.  
 (٣) الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب.  
 ٦/٤/٣ استمارات جمع البيانات:  
 (١) استمارة جمع البيانات الشخصية.  
 (٢) استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية .  
 (٣) استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية.  
 الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من ٢٦ / ٥ / ٢٠١٤ إلى ٥ / ٦ / ٢٠١٤م وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

#### معامل الصدق :

تم حساب معامل صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية على عينة الدراسة الإستطلاعية عددها (١٢) لاعب وقد تم اختيارهم عمدياً من (٦) لاعبين ممارسين لكرة اليد "مجموعة مميزة، و (٦) لاعبين مبتدئين مجموعة غير مميزة وهذا الأسلوب يعتمد على إيجاد الصدق بالمقارنة بين نتائج الاختبارات بين مستويات مختلفة، حيث أن الاختبار الصادق يفرق بين نتائج الافراد وفق لمستوياتهم كما تم استخدام تلك الطريقة فى دراسة كلاً من رفاعي مصطفى حسين (١٩٩٢)(٤)، عماد محمد فؤاد (٢٠٠٤)(٨)، هذا وقد كانت العينة من خارج عينة الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وبعد إنتهاء التطبيق تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بالجدول (٦)

#### جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

قيمة " ت "	المجموعة الغير مميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الاختبارات المهارية		
	ع±	س-	ع±	س-			
**٦.٦٣٥	٠.٨٩٤	١٠	٠.٧٥٣	٦.٨٣	السرعة	الاستلام ثم التمرير	الاختبارات
**٧.٣٨٣	٠.٥٣٧	١٣.٨٣	٠.٥٥٦	١٦.١٦	الدقة		
**٩.٢٩٧	٠.٨١٧	٩.٣٣	٠.٥١٦	٥.٦٧	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير	المهارية الخاصة
**٦.١٤٦	٠.٥٢٧	١٦.٥٤	٠.٣٩٨	١٨.٢٠	الدقة		
**٧.٨٨٩	٠.٥٤٨	٩.٥	٠.٨١٧	٦.٣٣	السرعة	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	بالتمرير
**٩.٢٠٧	٠.٤٦٧	١٤.٢٩	٠.٤١٣	١٦.٦٣	الدقة		

## تابع جدول رقم (٦)

قيمة " ت "	المجموعة الغير مميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الاختبارات المهارية		
	ع±	س-	ع±	س-			
**٦.٦٣٥	٠.٨٩٤	١٠	٠.٧٥٣	٦.٨٣	السرعة	الاستلام ثم التمرير	الاختبارات
**٧.٣٨٣	٠.٥٣٧	١٣.٨٣	٠.٥٥٦	١٦.١٦	الدقة		
**٩.٢٩٧	٠.٨١٧	٩.٣٣	٠.٥١٦	٥.٦٧	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير	المهارية الخاصة
**٦.١٤٦	٠.٥٢٧	١٦.٥٤	٠.٣٩٨	١٨.٢٠	الدقة		
**٧.٨٨٩	٠.٥٤٨	٩.٥	٠.٨١٧	٦.٣٣	السرعة	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	بالتمرير
**٩.٢٠٧	٠.٤٦٧	١٤.٢٩	٠.٤١٣	١٦.٦٣	الدقة		
**٥.٩١٦	٠.٥١٦	٦.٦٧	٠.٨١٧	٤.٣٣	السرعة	الاستلام ثم التصويب	الاختبارات
**٦.٠٦٩	٠.١٧٥	٢.٦٢	٠.٢٢٤	٣.٣٢	الدقة		
**٣.٥٠٣	٠.٥٤٨	٥.٥	٠.٨٩٤	٤	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب	المهارية الخاصة
**٧.٢٠٧	٠.١٣٢	٤.٣٢	٠.٢٨١	٥.٢٣	الدقة		
**٢.٨٧٥	٠.٩٨٣	٦.١٧	٠.٨١٧	٤.٦٧	السرعة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	بالتصويب
**١٦.٣١٩	٠.١٢٠	٣.٤٤	٠.١٨١	٤.٨٩	الدقة		

\*معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث

## مقياس الرضا الحركي والاقبال نحو ممارسة كرة اليد :

مقياس الرضا الحركي والاقبال نحو ممارسة كرو اليد من تصميم الباحث.

## جدول رقم (٧)

معامل الصدق الذاتي لمقياس الرضا الحركي والاقبال نحو ممارسة "كرة اليد"

ن = ١٢

م	العبارات	معامل الصدق الذاتي
١-	ممارسة كرة اليد تجعلك أكثر نشاط.	٠.٨٨٠
٢-	أحب ممارستها لان مهاراتها الحركية تتميز بالقوة.	٠.٩٠٩
٣-	تساعد على التخلص من العصبية.	٠.٩٦٥
٤-	التشجيع من إدارة النادي عند الفوز يزيد إقبال اللاعبين على ممارسة اللعبة.	٠.٩٦٢
٥-	ممارستها تساهم في إكساب اللاعبين القوة والسرعة.	٠.٩١٥
٦-	كرة اليد تجعلك أكثر ثقة في النفس.	٠.٩٥٨
٧-	ممارسة كرة اليد تجعل اللاعبين أقل قدرة على التحكم بالنفس.	٠.٨٨٠
٨-	ممارسة كرة اليد مضيعة للوقت.	٠.٣٠٢

## تابع جدول رقم (٧)

م	العبارات	معامل الصدق الذاتى
٩-	تعامل إدارة النادى ممارسى كرة اليد باهتمام.	٠.٩٥٧
١٠-	يمارس اللاعبون كرة اليد للمحافظة على لياقتهم البدنية.	٠.٩١٩
١١-	يشعر اللاعب بزيادة هائلة فى قوته نتيجة لممارسة كرة اليد.	٠.٩١٥
١٢-	لا تنمى ممارسة كرة اليد الصداقات بين اللاعبين.	٠.٩١٥
١٣-	أهتمامى بكرة اليد نابع من دعم المدرب لى خلال التدريب.	٠.٩٦٤
١٤-	تساعد على اكتساب الجسم القوام المعتدل.	٠.٩٠٣
١٥-	تشعر بصعوبة فى تنفيذ المهارات الخاصة باللعبة.	٠.٩٧٣
١٦-	يوفر النادى الامكانيات المناسبة لجذب اللاعبين لممارسة كرة اليد.	٠.٩٧٣
١٧-	تساعد كرة اليد على تنمى روح الولاء والمحبة للأخرين من خلال تعاون جميع افراد الفريق.	٠.٩٠٣
١٨-	المدرب الذى يتصف بروح المرح خلال التدريب يشعر اللاعبين بالراحة والامان فى التدريب.	٠.٩٦٦
١٩-	اهتمام ادارة النادى يساعد على زيادة اعداد الممارسين.	٠.٨٢١
٢٠-	ممارسة كرة اليد تساعد على حسن المظهر الجسمانى.	٠.٩٠٣
٢١-	اشترك المدرب فى اللعب مع اللاعبين يحببهم فى ممارسة اللعبة.	٠.٩٦٧
٢٢-	كرة اليد وسيلة لاكتساب اللاعب معلومات جديدة.	٠.٩١٩
٢٣-	ممارستها تساعد على التمتع بوقت الفراغ.	٠.٩٠٣
٢٤-	توافر الإمكانيات والملاعب المحدود يحرم اللاعب من ممارسة هذه اللعبة.	٠.٩١٩
٢٥-	ممارستها تجعل اللاعب اكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى.	٠.٩٠٣
٢٦-	ممارستها تنمى الاعتماد على النفس.	٠.٩٥٣
٢٧-	ممارستها متعة بالنسبة لى.	٠.٩٠٣
٢٨-	تعرضى لوم المدرب يقلل من الإقبال على ممارستها.	٠.٨٢١
٢٩-	تقدير المدرب للاعب يعطى دافعا لاشتراكهم فى التدريب.	٠.٩٦٩
٣٠-	اسلوب المدرب له تأثير على الاستمرار فى ممارسة كرة اليد.	٠.٩١٥
	المجموع الكلى للمقياس	٠.٩٩٦

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة للمقياس والمجموع للمقياس أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على دلالة معاملات الارتباط إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى بين عبارات المقياس والمجموع الكلى للمقياس.

## معامل الثبات :

تم حساب معامل ثبات الإختبارات المهارية ومقياس الرضا عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الإستطلاعية بفواصل زمنى قدرة أسبوعين ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، والجدول (٨)، (٩) يوضح ذلك .

## جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الثبات  
بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق

ن = ١٢

معامل الثبات "ر"	المعنوية	قيمة " ت " المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية		
			ع±	س-	ع±	س-	السرعة	الاستلام ثم التمرير	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير
**٠.٩٢٧	١.٠٠	٠.٠٠	١.٩٧٥	٨.٤٢	١.٨٣٢	٨.٤٢	السرعة	الاستلام ثم التمرير	
**٠.٩٩٩	٠.٨٧	٠.١٦٧	١.٣١٨	١٥.٠٠	١.٣٢٣	١٤.٩٩	الدقة		
**٠.٩٧١	٠.٥٨٦	٠.٥٦١	٢.١٥١	٧.٥٨	٢.٠٢٣	٧.٥٠	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير
**١.٠٠	٠.٣٠٣	١.٠٨١	٠.٩٦٧	١٧.٣٨	٠.٩٧٣	١٧.٣٧	الدقة		
**٠.٩٣١	٠.١٠٤	١.٧٧٣	١.٦٠٣	٨.٢٥	١.٧٨٢	٧.٩٢	السرعة	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
**٠.٩٩	٠.٥٣٣	٠.٦٤٣	١.٣٠٠	١٥.٤٣	١.٢٤٠	١٥.٤٠	الدقة		
**٠.٨٨٧	٠.٤٣٨	٠.٨٠٤	١.٥٥٧	٥.٦٧	١.٣٨٢	٥.٥٠	السرعة	الاستلام ثم التصويب	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
**١.٠٠	٠.٣٣٩	١.٠٠	٠.٤١٨	٢.٩٧	٠.٤١٥	٢.٩٧	الدقة		
**٠.٩	٠.٥٨٦	٠.٥٦١	٠.٧١٨	٤.٨٣	١.٠٥٥	٤.٧٥	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
**٠.٩٩٩	٠.٦٥٣	٠.٤٦٢	٠.٥٢٥	٤.٧٨	٠.٥٢١	٤.٧٧	الدقة		
**٠.٨٣٦	٠.٦٧٤	٠.٤٣٢	٠.٧٧٩	٥.٣٣	١.١٦٥	٥.٤٢	السرعة	الاستلام ثم المرواغة ثم التصويب	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب
**١.٠٠	٠.٦٠١	٠.٥٣٩	٠.٧٨٥	٤.١٧	٠.٧٦٩	٤.١٧	الدقة		

\*معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ ، \*معنوية " ر " عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

## جدول (٩)

المتوسط الحسابي اتجاه الاستجابة وقيمة " ت " المحسوبة ومعامل الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لمقياس الرضا الحركي والاقبال نحو ممارسة النشاط الرياضي "كرة اليد"

ن = ١٢

معامل الثبات "ر"	المعنوية	قيمة " ت " المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		العبارات
			اتجاه الاستجابة	المتوسط الحسابي	اتجاه الاستجابة	المتوسط الحسابي	
**٠.٧٧٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٧٥	دائماً	٢.٨٣	-١
**٠.٨٢٧	٠.١٦٦	١.٤٨٣	دائماً	٢.٧٥	دائماً	٢.٥٨	-٢
**٠.٩٣٢	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٤٢	إلى حد ما	٢.٣٣	-٣

تابع جدول (٩)

معامل الثبات "ر"	المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		العبارات
			اتجاه الاستجابة	المتوسط الحسابي	اتجاه الاستجابة	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٢٦	٠.٣٣٩	١	إلى حد ما	٢.٣٣	إلى حد ما	٢.٢٥	-٤
**٠.٨٣٧	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٨	دائماً	٢.٦٧	-٥
**٠.٩١٧	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٨	دائماً	٢.٥٠	-٦
**٠.٧٧٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٧٥	دائماً	٢.٨٣	-٧
٠.٠٩١	١	٠	دائماً	٢.٩٢	دائماً	٢.٩٢	-٨
**٠.٩١٦	٠.٣٣٩	١	إلى حد ما	١.٨٣	إلى حد ما	١.٩٢	-٩
**٠.٨٤٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٠	دائماً	٢.٥٨	-١٠
**٠.٨٣٧	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٨	دائماً	٢.٦٧	-١١
**٠.٨٣٧	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٥٨	-١٢
**٠.٩٣٠	٠.٣٣٩	١	إلى حد ما	٢.٢٥	إلى حد ما	٢.٣٣	-١٣
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٧٥	دائماً	٢.٦٧	-١٤
**٠.٩٤٦	٠.٣٣٩	١	إلى حد ما	٢.٢٥	إلى حد ما	٢.٣٣	-١٥
**٠.٩٤٦	٠.٣٣٩	١	لا	١.٦٧	إلى حد ما	١.٧٥	-١٦
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٧٥	-١٧
**٠.٩٣٤	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٤٢	دائماً	٢.٥٠	-١٨
*٠.٦٧٤	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٨٣	دائماً	٢.٩٢	-١٩
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٧٥	-٢٠
**٠.٩٣٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٤٢	دائماً	٢.٥٠	-٢١
**٠.٨٤٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٤٢	دائماً	٢.٥٠	-٢٢
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٧٥	-٢٣
**٠.٨٤٥	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٠	دائماً	٢.٥٨	-٢٤
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٧٥	-٢٥
**٠.٩٠٨	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٠	دائماً	٢.٥٨	-٢٦
**٠.٨١٦	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٦٧	دائماً	٢.٧٥	-٢٧
*٠.٦٧٤	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٨٣	دائماً	٢.٩٢	-٢٨
**٠.٩٣٩	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٧٥	دائماً	٢.٨٣	-٢٩
**٠.٨٣٧	٠.٣٣٩	١	دائماً	٢.٥٨	دائماً	٢.٦٧	-٣٠

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ ، \*معنوية "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دالة إحصائياً حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيم "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما يتضح أيضاً أن قيم "ت" المحسوبة أقل من قيم "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات مقياس الذكاء الوجداني البعد للدراسة.

**البرنامج المقترح :****التخطيط العام للبرنامج :**

تم التخطيط العام للبرنامج المستخدم في البحث الحالي عن طريق تحديد الهدف من تصميمه وإعداده ومعرفة محتواه والأسس العلمية التي راعها الباحث في تصميمه والالعاب الترويحية المختارة والتي تم الحصول عليها من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية ، وذلك داخل وحداته والأدوات المستخدمة في تنفيذه فضلاً عن إيضاح كل الخطوات الإجرائية التي اتبعتها الباحثة في تصميم وحدات التدريب خلال الدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث.

**أهداف البرنامج :**

- التعرف على تأثير استخدام أسلوب الالعاب الترويحية في تطوير أداء المهارات الأساسية لكرة اليد ( التمرير - تنطيط الكرة - الاستلام - التصويب - الخداع).
- التعرف على تأثير استخدام أسلوب الالعاب الترويحية في زيادة الرضا والأقبال على ممارسة كرة اليد لدى عينة البحث.

**محتوى البرنامج :**

من خلال الإطلاع على المراجع والبحوث والرجوع إلى المختصين في مجال تدريب كرة اليد واستخدام الالعاب الترويحية في التدريب مثل دراسة شيماء حسن طه و فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠٢)(٥)، اثناسيوس كاتيس والفيروس كيليس Athanasios Katis And Eleftherios Kellis (٢٠٠٩)(١٧)، ومرجع وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٢)(١٥)، تم تحديد الالعاب الترويحية التي تناسب طبيعة وخصائص مجتمع البحث والتي عن طريقها يمكن تطوير مهارات كرة اليد.

وقد قام الباحث بالإطلاع على الالعاب الترويحية الموجود في كتب التدريب لكرة اليد وقد تمكن من تجميع (٢٣) لعبة ترويحية، ثم قام بإعداد الالعاب الباقية وعددها (٥٧) ليصبح الإجمالي (٨٠) لعبة ترويحية، وقد قام الباحث بتصميم تلك الالعاب من خلال توضيح ما يلي :

- (١) أسم اللعبة.
- (٢) الغرض من اللعبة.
- (٣) عدد المشاركين.
- (٤) الأدوات المستخدمة.
- (٥) مكان تنظيم اللعب.
- (٦) طريق الأداء في اللعبة.
- (٧) تحديد الفائز.



وقد رأى الباحث فى تصميم الألعاب الترويحية قيد البحث الشروط التالية :

- (١) يجب تحديد الهدف من اللعبة المستخدمة فى الوحدة سواء بدنياً أو مهارياً أو ترويحياً.
- (٢) تحديد المرحلة السنوية للمشاركين لاختيار الألعاب تناسب خصائص المرحلة السنوية.
- (٣) تقسيم المشاركين فى الوحدة إلى مجموعات أوفرق حيث يتم أداء الألعاب فى صورة تنافسية لزيادة سرعة الأداء.
- (٤) إعادة تكرار اللعبة الوحدة أكثر من مرة لزيادة مستوى الاتقان فى الأداء والاصرار على الفوز فى المرات التالية.
- (٥) تحديد الفائز يكون على الناتج النهائى لجميع الألعاب آخر الوحدة وليس على تكرار واحد للعبة أو نتيجة مشاركة واحدة.
- (٦) إعادة تقسيم المشاركين بعد كل لعبة للوصول إلى فرق متجانسة فى المستوى ومتساويين فى المستوى.
- (٧) تقسيم المشاركين يكون على اساس القدرات البدنية بغض النظر عن النظر الى مستوى الحالة مهارية أو الخطئية أو مستوى القدرات العقلية. حيث يعتمد الأداء خلال تلك الألعاب على النتيجة النهائية بغض النظر عن عيوب الأداء وذلك على أن يلتزم المشترك بقانون الأداء ويكون مبسط فى الغالب، والوصول لمرحلة الاتقان يأتي من تكرار الأداء ومحاولة تركيز المنافسين فى الفوز.
- (٨) الألعاب الترويحية تعتمد على استثارة دوافع المشاركين لذلك على المدرب أن يوقف اللعبة فوراً إذا لاحظ انخفاض فى مستوى الاقبال والسرعة من اللاعبين.
- (٩) تقنين مستوى الحمل فى الألعاب الترويحية يعتمد على معدل النبض، حيث يعد أفضل وسيلة لتقنين زمن الراحة قبل مواصلة العمل ويمكن تقنينه للمشاركين من خلال قدراتهم على الاستمرار فى الأداء وزمن رجوع النبض خلال فترة الراحة فى حدود (١٢٠ ن/ق).

#### محتوى الجزء الأول:

استهدفت تمارينات هذا الجزء التنشيط العام (الإحماء) والإعداد والتهيئة للواجبات المحددة بعينة الدراسة عن طريق الجرى وتمارين الاطالة والمرونة لجميع أجزاء الجسم لإعداد الأجهزة الحيوية والعضلات والمفاصل وتهيئتها للعمل بما يتناسب مع قدرات وخصائص عينة الدراسة، وذلك من خلال مجموعة من التمارينات البدنية العامة كذلك استخدام التمارينات الحرة.

#### محتوى الجزء الثاني:

يحتوي هذا الجزء على استخدام الألعاب الترويحية البدنية وذلك بهدف تنمية القدرات البدنية وتطويرها والخاصة بمهارات كرة اليد قيد الدراسة والتي تتفق مع قدرات المرحلة السنوية من

٩ - ١٢ سنة سواء كانت تلك الالعاب بأدوات أو بدون وتؤدي هذه الالعاب وفق وفقاً للأسس والقواعد الخاصة لتنمية القدرات البدنية من حيث الشدة والحجم والراحة.

#### محتوى الجزء الثالث:

يحتوي هذا الجزء على مجموعة من الألعاب الترويحية التي تساعد على تطوير مهارات كرة اليد الأساسية التي هدف البحث إليها حيث تم إعدادها وتنفيذها داخل وحدات تدريبية موزعة وفقاً لنسب أهميتها داخل البرنامج.

#### محتوى الجزء الرابع:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من التمرينات السهلة والبسيطة والمتمثلة في تمرينات التهدئة والاسترخاء وذلك بهدف التهدئة وعودة الجسم إلى حالة ما يقرب من الحالة الطبيعية كذلك إدخال روح المرح والسرور لعينة الدراسة.

#### التوزيع الزمني للبرنامج:

جدول رقم (١٠) توزيع أجزاء الوحدات التدريبية

م	مكونات الوحدة التدريبية	التقنين
١	التدريبات التي تساعد على تنمية مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب والكافية لإحداث تأثير في مدة قدرها "مدة البرنامج"	ثلاث شهور
٢	معدل تدريب كرة اليد للبراعم في الدورة الأسبوعية يكون من المناسب إعطاء التدريب كل "عدد مرات التدريب الأسبوعية"	أربع أيام
٣	الزمن المناسب أن يكون زمن التدريب في الوحدة التدريبية الواحدة للبرنامج التدريبي هو "زمن الوحدة"	٩٠ دقيقة
٤	من المناسب أن يكون التدريب في اليوم الواحد للبرنامج التدريبي	فترة واحدة
٥	الزمن المناسب لجزء الاحماء يكون في حدود	١٥ دقيقة
٦	يجب أن يصل معدل النبض خلال الاحماء للبراعم في كرة اليد الى	١٢٠ ن/ق
٧	الزمن المناسب لإعطاء الالعاب الترويحية البدنية جزء الاعداد البدني الخاص في الوحدات التدريبية هو	٢٥ دقيقة
٨	هل من الأفضل إعطاء فترة راحة بعد الالعاب الترويحية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية لدى اللاعب	١٢٠ ثانية
٩	الزمن المناسب لإعطاء الالعاب الترويحية المهارية التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية في الجزء الرئيسي داخل الوحدات التدريبية هو	٤٠ دقيقة
١٠	هل من الأفضل إعطاء فترة راحة بعد الالعاب الترويحية التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية لدى اللاعب	١٢٠ ثانية
١١	يفضل أن يكون الجزء الختامي في حدود	٥ دقائق
١٢	يفضل التحكم في تقنين الاحجام التدريبية بواسطة	زمن الأداء

## جدول (١١)

يوضح توزيع الأزمنة التدريبية على مهارات كرة اليد قيد البحث

م	المهارات الأساسية	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر	مجموع زمن تدريب المهارة
١	التمرير	١٤٠ق	٤٠ق	٧٠ق	٤٧ق	٦٠ق	٤٥ق	٢٥ق	٤٥ق	٥٠ق	٥٠ق	٣٥ق	٣٥ق	٦٤٢ق
٢	الاستلام	٢٠ق	٢٠ق	٤٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٥ق	٢٥ق	٤٥ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٣٠٥ق
٣	التطيط		١٠٠ق	١٠ق	٢٧ق	٦٠ق	٥٠ق	٦٠ق	١٠ق	١٠ق	٤٥ق	٣٠ق	٢٠ق	٤٢٢ق
٤	التصويب			٤٠ق	٦٦ق	٢٠ق	٣٠ق	٤٠ق	٣٥ق	٣٠ق	٣٥ق	٤٥ق	٣٥ق	٣٧٦ق
٥	الخداع						١٠ق	١٠ق	٢٥ق	٥٠ق	١٠ق	٣٠ق	٤٠ق	١٧٥ق
	مجموع الأزمنة التدريبية	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٦٠ق	١٩٤٠ق

## أسس وضع البرنامج:

- التدرج من السهل إلى الصعب أو من البسيط إلى المركب.
- استخدام الالعاب الترويحية المهارية التي تعتمد على أداء المهارات الأساسية المنفردة قبل استخدام الأداءات المهارية المندمجة.
- استخدام الالعاب الترويحية البدنية فى صورة متداخلة لتنمية القدرات البدنية حيث يصعب استخدام العاب ترويحية تعمل على تنمية عنصر واحد من القدرات البدنية لما لها من طبيعة خاصة فى الأداء.
- استخدم أسلوب التشجيع لإثارة الحماس بين اللاعبين.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين عينة البحث.
- التنوع في استخدام الأدوات والالعاب الترويحية من أجل تشويق اللاعبين للأداء.
- يجب على المدرب مراعاة العمر الزمني لعينة البحث ومدة تنفيذ البرنامج.
- اختيار وتحديد الوقت المناسب لتطبيق التجربة.
- تحديد عدد وزمن الوحدات التدريبية.
- تحديد الزمن الكلي لمحتوى البرنامج المقترح.

-تطبيق الالعاب الترويحية فى شكل منافسات بين اللاعبين.  
-مراعاة توزيع اللاعبين خلال الالعاب التى يكون فيها التنافس بشكل جماعى الى فرق متكافئة.

#### الاعتبارات التى روعيت عند تنفيذ البرنامج :

- توفير مكان مناسب لتنفيذ البرنامج .
- توفير عوامل الامن والسلامة طوال وقت تنفيذ البرنامج .
- توفير أدوات الاسعاف الأولى لاستخدامها عند الحاجة .
- الكشف الطبى على اللاعبين قبل ممارسة النشاط .
- أن يشمل على العاب ترويحية سهلة ومناسبة للمرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنه .
- أن يحتوى على أشكال متعددة من الالعاب المختلفة .
- أن يتميز بالشمول والمرونة والسهولة أثناء التطبيق .
- اعتماد مقياس الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وذلك تم باستخدام ساعات بولار .

#### جدول (١٢)

##### توزيع الساعات التدريبية خلال الوحدات التدريبية

م	أجزاء الوحدة	زمن الأداء فى الوحدة دقيقة	إجمالى زمن الأداء بالدقيقة	إجمالى زمن الأداء بالساعة
١	الاحماء	١٥	٧٢٠	١٢
٢	الأعداد البدنى	٢٥	١٢٠٠	٢٠
٣	الأعداد المهارى	٤٠	١٩٢٠	٣٢
٤	الختامى	٥	٢٤٠	٤
	الإجمالى	٨٥	٤٠٨٠	٦٨

#### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من

٧ / ٩ / ٢٠١٤م إلى ١٨ / ١٢ / ٢٠١٤م .

وقد اشتملت على الخطوات التالية :

#### القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة كالاتي :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من يوم ٧ / ٩ / ٢٠١٤م الى

٩ / ٩ / ٢٠١٤م داخل صالة نادى القادسية وتم إجراء الاختبارات حسب التسلسل الأتى :

- اليوم الاول الاختبارات البدنية.

• اليوم الثانى الاختبارات المهارية، ومقياس الاقبال نحو ممارسة كرة اليد. وقد قام الباحث بتثبيت جميع الظروف الأخرى للاختبارات من حيث المكان والطريقة والوقت حتى يتسنى توفير الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.  
**تطبيق البرنامج:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٩/١١م إلى ٢٠١٤/١٢/١٥م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع وهي أيام السبت، الأثنين، الأربعاء، الخميس للمجموعة التجريبية، وأيام الاحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة للمجموعة الضابطة ولمدة ١٢ أسبوع.

#### القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية - المهارية في الفترة من ٢٠١٤ / ١٢ / ١٧م إلى الفترة ٢٠١٤ / ١٢ / ١٨م واتباع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت والطريقة والأدوات وحرص على إيجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

#### المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS

لاستخراج المعالجات التالية :

- (١) المتوسط الحسابى .
- (٢) الانحراف المعياري .
- (٣) النسبة المئوية .
- (٤) معامل الالتواء .
- (٥) معامل التقطح .
- (٦) معامل الارتباط "ر" لبيرسون
- (٧) قيمة ( ت ) الفروق .
- (٨) اختبار "ت" للعينات المستقلة .
- (٩) مربع ايتا .

$$\text{المعادلة} = (ت٢) / (ت٢ + \text{درجة الحرية})$$

أقل من ٠.٠٩ التأثير ضعيف ، من ٠.٠٩ إلى ٠.١٤ التأثير متوسط ، أكبر من ٠.١٤ التأثير قوى

(١٠) حجم التأثير .

المعادلة =  $t = \sqrt{\frac{r^2}{(1-r^2)/n}}$  حيث " ر " تعنى الارتباط

دلالة التأثير ( ٠.٢ التأثير ضعيف ، ٠.٥ التأثير متوسط ، ٠.٨ التأثير قوى )

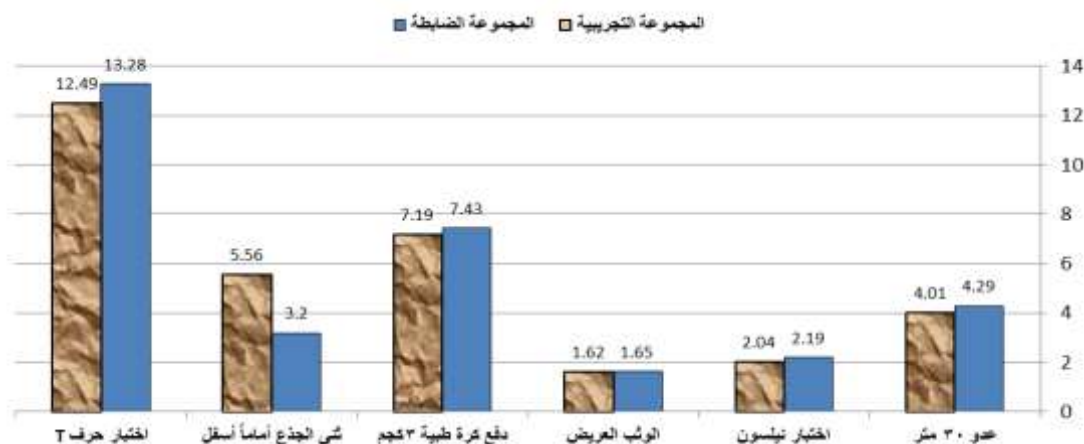
عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة الفرق وقيمة " ت " المحسوبة للقياس البعدى بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة " ت " المحسوبة
		ع±	-س	ع±	-س			
١	اختبارعدو ٣٠ متر	٤.٢٩	٠.٣١٠	٤.٠١	٠.٢٧٤	٠.٢٨	٦.٦١	**٢.٩٧٥
٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٢.١٩	٠.٢٦٨	٢.٠٤	٠.٠٩٧	٠.١٥	٦.٧٤	*٢.١٩٧
٣	الوثب العريض من الثبات	١.٦٥	٠.٠٩٠	١.٦٢	٠.٠٩٣	٠.٠٣	١.٦٨	٠.٩٣٥
٤	دفع كرة طبية ٣ كجم	٧.٤٣	٠.٦٥٤	٧.١٩	٠.٦٨٩	٠.٢٣	٣.١١	١.٠٥٨
٥	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٣.٢	١.١٠٥	٥.٥٦	٢.٤٠٦	٢.٣٦	٧٣.٦١	**٣.٩٤٤
٦	اختبار حرف T	١٣.٢٨	٠.٣٩٣	١٢.٤٩	٠.٤٨٨	٠.٧٨	٥.٩٠	**٥.٤٧

\*معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨



شكل رقم (١)

المتوسط الحسابى للقياس البعدى بين المجموعة الضابطة

والتجريبية فى الاختبارات البدنية

يتضح من جدول (١٣) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى نتائج القياس البعدى فى الاختبارات البدنية (عدو ٣٠م - الاستجابة الحركية - ثنى الجذع أماماً أسفل - الرشاقة T) حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٢.١٩ - ٥.٤٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥، بينما لم يكن هناك

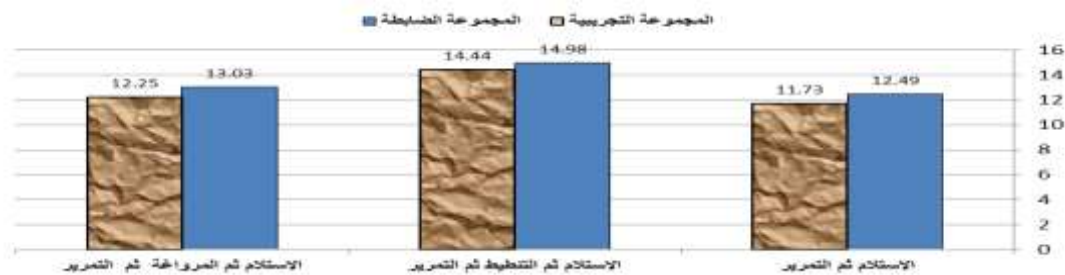
فروق معنوية بين المجموعتين في اختبارات (الوثب العريض - دفع كرة طبية)، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٥.٩٠%، ٧٣.٦١%) لصالح المجموعة التجريبية، بينما كان التحسن في اختبارات (الوثب العريض - دفع كرة طبية) لصالح المجموعة الضابطة.

### جدول رقم (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الفرق وقيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير

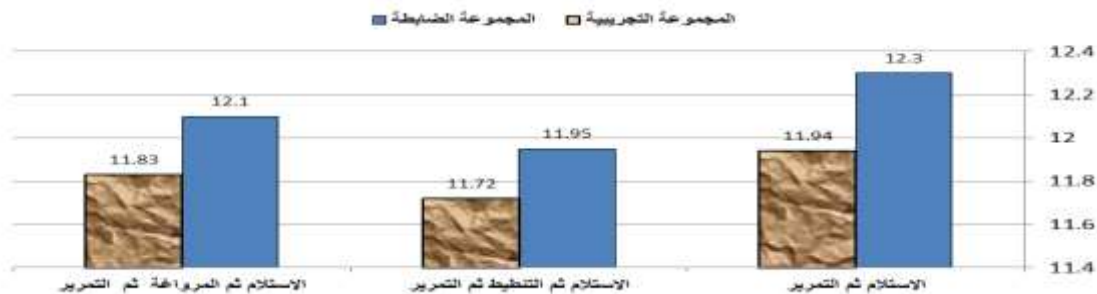
م	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	-س	ع±	-س			
١	الاستلام ثم التمرير	١٢.٤٩	٠.٣٦٠	١١.٧٣	٠.٥٢٧	٠.٧٦	٦.٠٨	**٥.٢٤
	الدقة	١٢.٣	٠.٧٣٣	١١.٩٤	٠.٦٣٩	٠.٣٦	٢.٨٩	١.٥٨٦
٢	الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير	١٤.٩٨	٠.٥١٥	١٤.٤٤	٠.٤٦٨	٠.٥٥	٣.٦٦	**٣.٤٢
	الدقة	١١.٩٥	٠.٦٨٦	١١.٧٢	١.٠١٨	٠.٢٣	١.٩١	٠.٨١٦
٣	الاستلام ثم المرواغة ثم التمرير	١٣.٠٣	٠.٤٤٠	١٢.٢٥	٠.٥٠٧	٠.٧٨	٦.٠٠	**٥.٠٨٦
	الدقة	١٢.١	٠.٥٥٣	١١.٨٣	٠.٥١٥	٠.٢٧	٢.٢٠	١.٥٣٤

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨



### شكل رقم (٢)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير (السرعة)



### شكل رقم (٣)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير (الدقة)

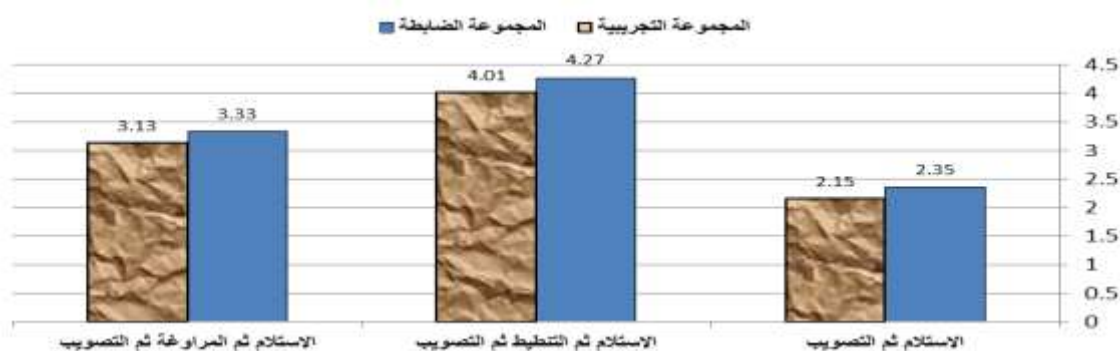
يتضح من جدول (١٤) وشكل (٢)، (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج القياس البعدي في الاختبارات المهارية الخاصة بسرعة التمرير حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (٣.٤٢ - ٥.٢٤) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥، بينما لم تظهر اختبارات دقة التمرير فروق معنوية بين المجموعتين، وتراوحت نسبة التحسن في اختبارات سرعة التمرير ما بين (٣.٦٦٪، ٦.٠٨٪) لصالح المجموعة التجريبية، بينما بلغت نسبة التحسن في اختبارات دقة التمرير ما بين (١.٩١٪، ٢.٨٩٪) لصالح المجموعة الضابطة.

#### جدول رقم (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الفرق وقيمة " ت " المحسوبة للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب

م	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة " ت " المحسوبة
	السرعة	الدقة	ع±	س-	ع±	س-			
١	السرعة	الاستلام ثم التصويب	٢.٣٥	٠.٠٩٧	٢.١٥	٠.١٠١	٠.١٩	٨.٢٨	**٦.٠٣٩
	الدقة		٨.٢	١.١٥٢	٨.٠٦	١.٣٤٩	٠.١٤	١.٧٦	٠.٣٥٦
٢	السرعة	الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب	٤.٢٧	٠.٠٧٠	٤.٠١	٠.٤٦٩	٠.٢٦	٦.٠٢	*٢.٤٢٥
	الدقة		٧.٨	١.٢٤٠	٧.٩٤	١.٣٠٥	٠.١٤	١.٨٥	٠.٣٥
٣	السرعة	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٣.٣٣	٠.٢٤٥	٣.١٣	٠.٢٠٦	٠.٢٠	٦.١٤	**٢.٧٦٨
	الدقة		٧.٧	١.١٧٤	٨.٠٠	١.٢٣٧	٠.٣٠	٣.٩٠	٠.٧٦٧

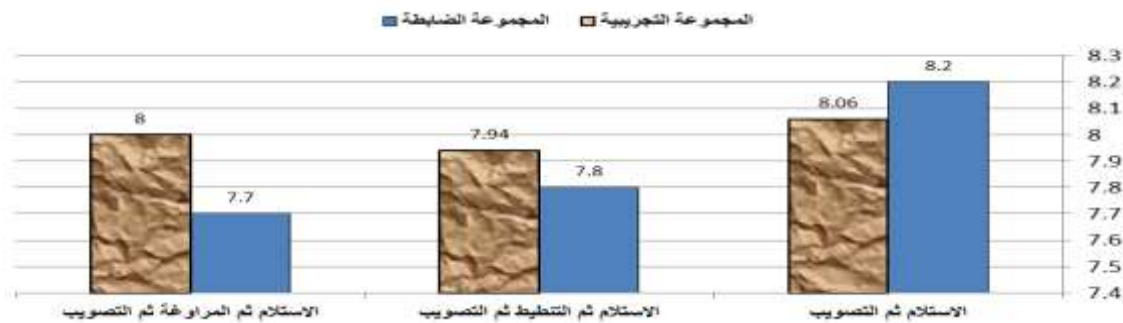
\*معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨



#### شكل رقم (٤)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب (السرعة)





شكل رقم (٥)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية  
في الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب (الدقة)

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٤)، (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج القياس البعدي في الاختبارات المهارية الخاصة بسرعة التصويب حيث بلغت قيمة " ت " ما بين (٢.٤٢ - ٦.٠٣) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥، بينما لم تظهر اختبارات دقة التصويب فروق معنوية بين المجموعتين، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٦.٠٢٪ ، ٨.٢٨٪) لصالح المجموعة التجريبية، ولم تكن هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في دقة التصويب ، وبلغت نسبة التحسن في اختبارات دقة التصويب ما بين (١.٧٦٪، ٣.٩٠٪) وكانت لصالح المجموعة الضابطة في اختبار (دقة الاستلام ثم التصويب - دقة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب)، بينما كانت لصالح المجموعة التجريبية في اختبار (دقة الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب).

جدول رقم (١٦)

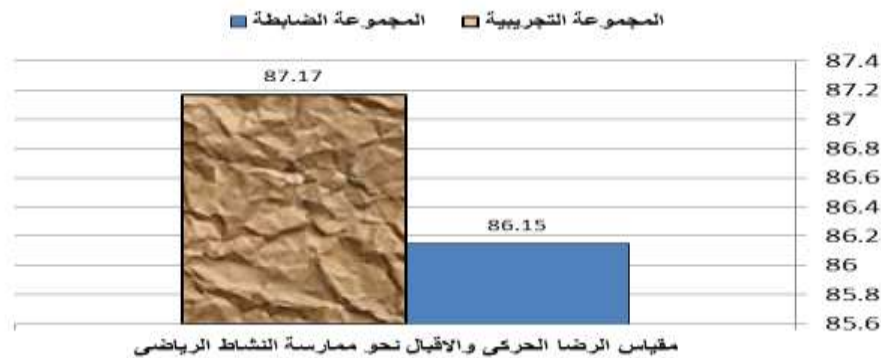
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الفرق وقيمة " ت " المحسوبة للقياس

البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس الرضا الحركي

والاقبال نحو ممارسة النشاط الرياضي "كرة اليد"

قيمة " ت " المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		مقياس الرضا
			ع±	س-	ع±	س-	
٠.٥٢٥	١.١٨	١.٠٢	٣.٤٢	٨٧.١٧	٧.٥٤	٨٦.١٥	المجموع الكلي لمقياس الرضا

\*معنوية " ت " عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٨



شكل رقم (٦)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي بين المجموعة الضابطة

والتجريبية في مقياس الرضا

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة لمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في المجموع الكلي لمقياس الرضا الحركي والاقبال نحو ممارسة النشاط الرياضي "كرة اليد" ولكن كان هناك فرق بين القياس البعدي للمجموعتين وبلغ (١.١٨٪) لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في "اختبارات السرعة وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة"، بينما تفوقت المجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية، هو ما يرجعه الباحث إلى أن أسلوب الألعاب الترويحية يعتمد خلال اللاعب سرعة الاداء الحركي سواء في العدو أو تغير الاتجاه وتلبية در الفعل الحركي، ، حيث أن الألعاب الترويحية تعتمد على أسلوب المنافسة بين اللاعبين ويعتمد اللاعب في الغالب على التركيز على سرعة انجاز الواجب الحركي المطلوب في اللعبة، بينما قد يكون أن أسلوب التدريب المعتاد الذي خضعت له المجموعة الضابطة كان يحتوى على تدريبات لتنمية القدرات البدنية ومن ثما ساعد في تطوير هذه القدرات البدنية وظهر ذلك حيث تطورات جميع القدرات البدنية ولكن ظهر التفوق على المجموعة التجريبية في اختبارات القدرة العضلية ربما كان نتيجة إلى أن اللاعبين خلال الأداء في الألعاب الترويحية ينصب تركيزهم على سرعة انجاز الواجب الحركي حتى يتسنى لهم التفوق على الفريق الاخر وهو ما ساعد في تفوق هذه المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة والاستجابة الحركية والرشاقة وهي جميعها تعتمد على سرعة انها الواجب الحركي في أقل زمن ممكن.

يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أختبارات سرعة الأداءات مهارية الخاصة بالتمرير والتصويب، بينما تفوقت المجموعة الضابطة في اختبارات دقة الاستلام، كذلك تفوقت المجموعة الضابطة في اختبار "استلام ثم تصويب" هو ما يرجعه الباحث

إلى ان أسلوب الالعب الترويحية يعتمد خلال اللاعب سرعة الاداء الحركى سواء فى العدو أو تغير الاتجاه وتلبية در الفعل الحركى، كما يرجع تفوق المجموعة التجريبية فى اختبارات "استلام ثم تنطيط ثم تصويب - استلام ثم مرواغة ثم تصويب" إلى ان بعض الالعب المستخدمة فى البرنامج يتحدد الفائز غيرها عن طريق نجاح التصويب من خلال تجميع النقاط وهو ما جعل التفوق فى هذه الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية عكس اختبارات دقة التمرير والتي يقوم اللاعب فيها بتمرير الكرة أتجاه زميلة بسرعة فائقة لضمان التفوق على المنافس حيث يستطيع اللاعب الزميل التحرك لاستلام كرة زميلة على عكس التصويب الذى يحتاج لدقة لنجاح الفريق على الفريق المنافس فى الالعب الترويحية.

وتتفق نتائج البحث مع ما توصل إليه كل من دراسة اثناسيوس كاتيس والفيروس كيليس Athanasios Katis And Eleftherios Kellis (٢٠٠٩)(١٧) والتي توصلت إلى ان الالعب الترويحية تساعد فى تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية، ودراسة مروة يوسف يوسف محمد (٢٠٠٠)(١٣) أن هذا الاسلوب له تأثير إيجابي على بعض المكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي، ودراسة ابتسام عبد القادر عبد العزيز (١٩٩٩)(١) والتي توصلت ان الالعب الصغيرة له تأثير إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية، ودراسة أشرف عبد العزيز (١٩٩٧)(٢) والتي توصلت أن الالعب التمهيدية لها اثر إيجابي ملموس في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

عرض ومناقشة نتائج حجم تأثير Effect Size البرنامج على مجموعتي البحث :

جدول رقم (١٧)

مربع ايتا وقيمة ومقدار حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة ن = ٢٠			المجموعة التجريبية ن = ١٨		
		مربع ايتا	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير	مربع ايتا	قيمة حجم التأثير	مقدار حجم التأثير
١	اختبارعدو ٣٠ متر	٠.٥٠٣	٠.٦٢٥	متوسط	٠.٨٥٩	٦.٩٨٩	مرتفع
٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٠.٦١٦	١.٢٢٧	مرتفع	٠.٩٤٩	٢٠.١١٥	مرتفع
٣	الوثب العريض من الثبات	٠.٩٢٥	٣.٧٤٧	مرتفع	٠.٩٢٩	١١.٣٠٧	مرتفع
٤	دفع كرة طبية ٣كجم	٠.٩٠٧	٤.٠١٣	مرتفع	٠.٩٥٥	١٥.٨٠٥	مرتفع
٥	اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٠.٧٨١	١.٦٦٧	مرتفع	٠.٨٠١	٦.٨٩٧	مرتفع
٦	اختبار حرف T	٠.٩٠٥	٢.٦٨٤	مرتفع	٠.٩٢٨	١٢.٥٠٣	مرتفع



شكل رقم (٧)

حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في الاختبارات البدنية

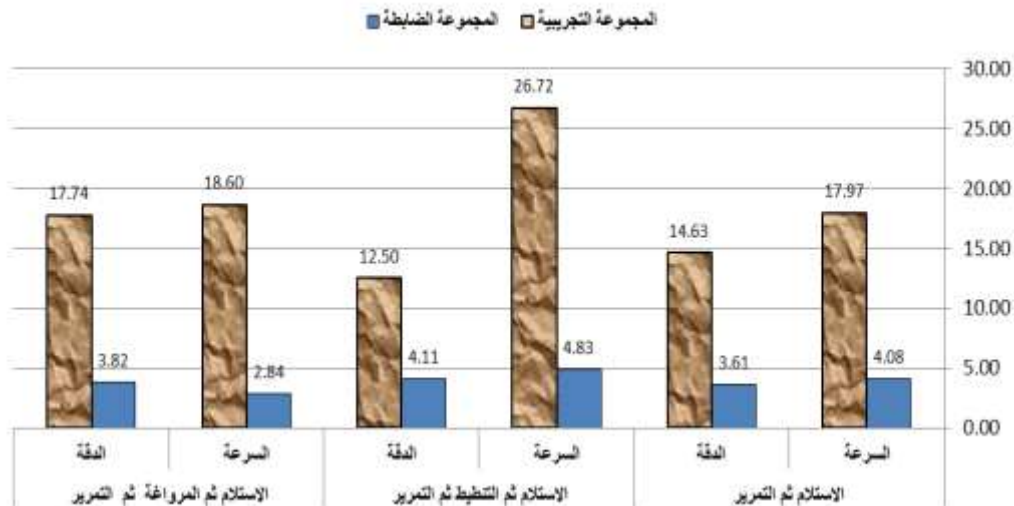
يتضح من جدول (١٧) وشكل (٧) أن تأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية جاء بمقدار حجم التأثير مرتفع في جميع الاختبارات البدنية عدا اختبار (عدو ٣٠ متر) للمجموعة الضابطة جاء بمقدار متوسط ، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين ( ٠.٦٢٥ ، ٤.٠١٣ ) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين ( ٠.٥٠٣ ، ٠.٩٢٥ ) للمجموعة الضابطة ، بينما المجموعة التجريبية تراوحت قيم حجم التأثير ما بين ( ٦.٨٩٧ ، ٢٠.١١٥ ) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين ( ٠.٨٠١ ، ٠.٩٥٥ ) وجميعها قيم عالية ولكن لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية .

جدول رقم (١٨)

مربع ايتا وقيمة ومقدار حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير

م	الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير	المجموعة الضابطة ن = ٢٠			المجموعة التجريبية ن = ١٨		
		مربع ايتا	حجم التأثير	مقدار	مربع ايتا	حجم التأثير	مقدار
١	الاستلام ثم التمرير	٠.٩٧٣	٤.٠٧٦	مرتفع	٠.٩٦١	١٧.٩٦٧	مرتفع
		٠.٨٦٨	٣.٦٠٥	مرتفع	٠.٩١٨	١٤.٦٣٢	مرتفع
٢	الاستلام ثم التنظيط ثم التمرير	٠.٩٥٩	٤.٨٣١	مرتفع	٠.٩٧٤	٢٦.٧١٨	مرتفع
		٠.٩٣٥	٤.١١٤	مرتفع	٠.٩٢٠	١٢.٤٩٧	مرتفع
٣	الاستلام ثم المرواحة ثم التمرير	٠.٩٤٣	٢.٨٣٨	مرتفع	٠.٩٥٨	١٨.٦٠٢	مرتفع
		٠.٩٤١	٣.٨٢١	مرتفع	٠.٩٢٠	١٧.٧٤٠	مرتفع



شكل رقم (٨)

حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتمرير

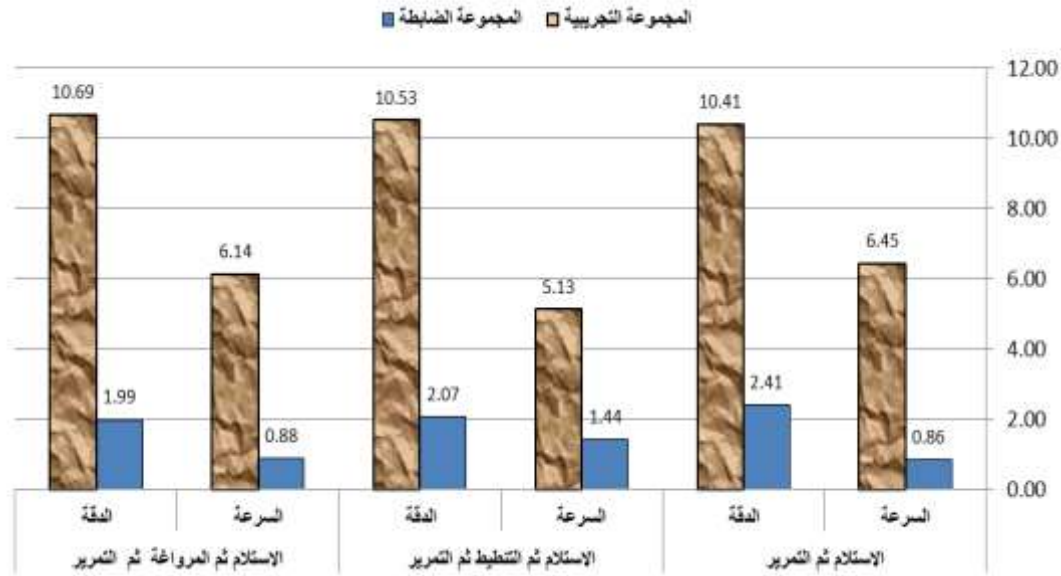
يتضح من جدول (١٨) وشكل (٨) أن تأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية جاء بمقدار حجم التأثير مرتفع في جميع الاختبارات المهارية الخاصة بسرعة ودقة التمرير، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين ( ٢.٨٣ ، ٤.٠٧ ) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين ( ٠.٨٦ ، ٠.٩٧ ) للمجموعة الضابطة ، بينما المجموعة التجريبية تراوحت قيم حجم التأثير ما بين ( ١٤.٦٣ ، ٢٦.٧١ ) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين ( ٠.٩١ ، ٠.٩٧ ) وجميعها قيم عالية ولكن لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية الخاصة بدقة وسرعة التمرير .

جدول رقم (١٩)

مربع ايتا وقيمة ومقدار حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب

م	الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب	المجموعة الضابطة ن = ٢٠			المجموعة التجريبية ن = ١٨		
		مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا	مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا
١	الاستلام ثم التصويب	السرعة	٠.٨٠٨	٠.٨٦٢	مرتفع	٠.٨٥٩	٦.٤٤٧
		الدقة	٠.٩٣٠	٢.٤٠٧	مرتفع	٠.٧٣٥	١٠.٤١٤
٢	الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب	السرعة	٠.٧٩٠	١.٤٣٩	مرتفع	٠.٤٦٨	٥.١٣٤
		الدقة	٠.٨٨٠	٢.٠٦٨	مرتفع	٠.٨٤٧	١٠.٥٢٥
٣	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	السرعة	٠.٨٨٦	٠.٨٨٣	مرتفع	٠.٩١٥	٦.١٣٩
		الدقة	٠.٩٢٩	١.٩٩٣	مرتفع	٠.٧٨٠	١٠.٦٨٦



شكل رقم (٩)

حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

في الاختبارات المهارية الخاصة بالتصويب

يتضح من جدول (١٩) وشكل (٩) أن تأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية جاء بمقدار حجم التأثير مرتفع في جميع الاختبارات المهارية الخاصة بسرعة ودقة التصويب، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٦، ٢.٠٦) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٧٩ ، ٠.٩٣) للمجموعة الضابطة ، بينما المجموعة التجريبية تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٥.١٣ ، ١٠.٦٨) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٤٦ ، ٠.٩١) وجميعها قيم عالية وكانت لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات سرعة الأداء، ولصالح المجموعة الضابطة في اختبارات دقة الأداء.

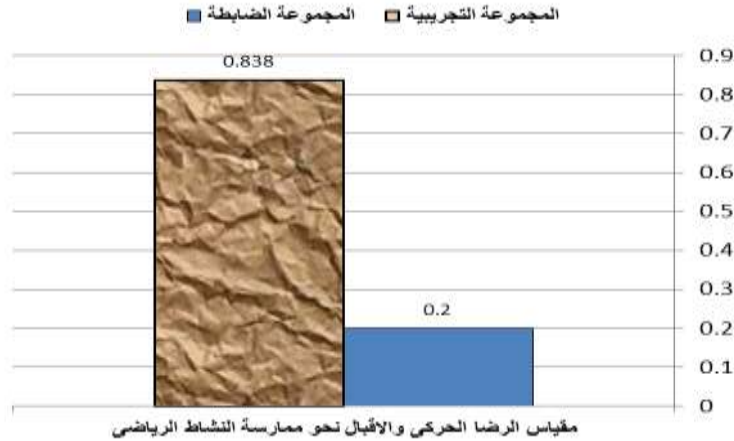
جدول رقم (٢٠)

مربع ايتا وقيمة ومقدار حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في مقياس الرضا الحركي والاقبال نحو

ممارسة النشاط الرياضي "كرة اليد"

المجموعة التجريبية ن = ١٨			المجموعة الضابطة ن = ٢٠			مقياس الرضا
مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا	مقدار حجم التأثير	قيمة حجم التأثير	مربع ايتا	
مرتفع	٠.٨٣٨	٠.٢٧٣	ضعيف	٠.٢٠٠	٠.٢٩٣	المجموع الكلي لمقياس الرضا



شكل رقم (١٠)

## حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

## والمجموعة التجريبية فى مقياس الرضا

يتضح من جدول (٢٠) وشكل (١٠) أن تأثير البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة جاء بمقدار حجم التأثير ضعيف حيث بلغ قيمة حجم التأثير (٠.٢٠٠)، بينما كان تأثير برنامج المجموعة التجريبية مرتفع حيث بلغ قيمة حجم التأثير (٠.٨٣٨) فى مقياس الحركى والاقبال نحو ممارسة كرة اليد مما يشير إلى أن الالعاب الترويحية كان له تأثير إيجابى فى أقبال اللاعبين نحو ممارسة كرة اليد مؤثر نتائج المجموعة التجريبية التى خضعت للتدريب باستخدام الالعاب الترويحية.

من خلال مناقشة نتائج البحث يتضح ان كلاً الاسلوبين كام له تأثير فعال فى تطوير مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية الخاصة بكرة اليد، ولكن يظهر مدى تفوق أسلوب الالعاب الترويحية فى تحسين مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية وزيادة الاقبال نحو ممارسة كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين وتحسين جودة التدريب لهذه المرحلة السنية لذا فإن الباحث ينصح بالإسترشاد بهذه الالعاب خلال برامج تدريب المهارات الاساسية خلال هذه المرحلة السنية فى كرة اليد.

## الاستنتاجات :

من خلال ما تم التوصل إليه من تطبيق البرنامج والقياسات المطبقة وفي حدود المدة الزمنية لتطبيق البرنامج (١٢) أسبوع متتالية وعينة البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١) ادى استخدام كلا الطريقتين الالعاب الترويحية والطريقة التقليدية للتدريب إلى تنمية مستوى القدرات البدنية ومستوى اداء المهارات الاساسية الخاصة بكرة اليد.
- ٢) تفوقت طريقة الألعاب الترويحية على الطريقة التقليدية فى تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بمستوى اداء "السرعة الانتقالية - سرعة الاستجابة الحركية - الرشاقة - المرونة".

- ٣) تفوقت طريقة التدريب التقليدية على الألعاب الترويحية في تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بمستوى اداء "القدرة العضلية للذراعين والرجلين".
- ٤) تفوقت طريقة الألعاب الترويحية على الطريقة التقليدية للتدريب في تنمية وتحسين مستوى جميع الأداءات المهارية المركبة والخاصة بسرعة الأداء الحركى فى اختبارات التمرير والتصويب.
- ٥) تفوقت طريقة الألعاب الترويحية على الطريقة التقليدية للتدريب في تنمية وتحسين مستوى الأداءات المهارية المركبة والخاصة بدقة الأداء فى اختبارات " الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب".
- ٦) تفوقت الطريقة التقليدية للتدريب على طريقة الألعاب الترويحية في تنمية وتحسين مستوى جميع الأداءات المهارية المركبة والخاصة دقة الأداء فى اختبارات التمرير.
- ٧) تفوقت الطريقة التقليدية للتدريب على طريقة الألعاب الترويحية في تنمية وتحسين مستوى الأداءات المهارية المركبة والخاصة بدقة الأداء فى اختبار " استلام ثم تصويب".
- ٨) تفوقت طريقة الألعاب الترويحية على الطريقة التقليدية للتدريب فى تحسين مستوى الرضا الحركى والاقبال نحو ممارسة كرة اليد.

#### التوصيات :

- في حدود نتائج الدراسة وتحقيق الأهداف يوصي الباحث بما يلي:
- ١) التنوع بين الطريقتين فى تدريب البراعم لزيادة فاعلية العملية التدريبية وتحسين جودة التدريب وادخال عامل التشويق فى التدريب من خلال استخدام الألعاب الترويحية.
- ٢) استخدام أكثر من اسلوب تدريبي فى البرامج التدريبية خلال مراحل الأعداد البراعم.
- ٣) توفير البرنامج التدريبي لاتحاد كرة اليد لتدريب المدربين على طريقة استخدام الألعاب الترويحية فى تدريب البراعم.
- ٤) إبتكار وسائل تدريبية خاصة تستخدم فى الألعاب الترويحية خلال تدريب البراعم فى كرة اليد.

#### قائمة المراجع

#### المراجع العربية:

- ١- ابتسام عبدالقادر عبد العزيز : تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض مهارات التنس للناشئات من سن ٩ \_ ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.



- ٢- أشرف فكرى عبد العزيز : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير ، غيرمنشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٣- جبريد لانجهوف وتيوندرات : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ترجمة كمال عبد الحميد، الطباعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٤- رفاعي مصطفى حسين : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية، الجزء الثاني، مجلد ٢١-٢٢، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ٥- شيماء حسن طه ، فاطمة فوزى عبد الرحمن : فعالية برنامج تعليمى ترويحى للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج احجام الاطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٦- ضياء الخياط، نوفب محمد الحيالى : كرة اليد الحديثة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠٠١م.
- ٧- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٨- عماد محمد فؤاد : تأثر برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير، غيرمنشورة، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ٩- كمال عارف ظاهر، سعد محسن اسماعيل : كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٩م.
- ١٠- كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثانى المهارات الحركية الفنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى الحديث، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٥م.

- ١٢- محمد خالد حموده،  
طه عبدالرحيم طه  
برنامج ترويحى مقترح لمعسكرات الإعداد للفرق القومية  
لكرة اليد، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، مجلة  
نظريات وتطبيقات، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٣- مروة يوسف يوسف :  
تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات  
اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي بدرس التربية  
الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير،  
غيرمنشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان  
٢٠٠٠م.
- ١٤- مى على عزيز :  
نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية باداء بعض  
المهارات الاساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية  
الرياضية، جامعة القادسية، مجلة علوم التربية البدنية،  
العدد الرابع، المجلد الثانى، ٢٠٠٩م.
- ١٥- وحدى مصطفى الفاتح،  
محمد لطفى السيد  
المراجع الأجنبية:  
الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب، دار  
الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، ٢٠٠٢م.

- 16- A Lesson Guide : Teaching Mni Handball, Last Updated  
December st2011, info@bchandball.ca
- 17- Athanasios Katis And Eleftherios Kellis, : Effects Of Small-Sided Games On  
Physical Conditioning And Performance  
In Young Soccer Players, Journal Of  
Sports Science And Medicine no. 8,  
374-380, 2009 <http://Www.Jssm.Org>