

فاعلية برنامج للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد

أ.د/ قدري سيد مرسي

م.د/ أحمد محمد بهي الدين عبد الرحمن

الباحث/ أحمد مصطفى محمد غنيم

مقدمة البحث

لقد اهتم الباحثين بالتفكير الإبداعي في المجال الرياضي كونه يهدف الى خلق مناخ يسمح بإظهار مهارات إبتكارية جديدة دون التقيد بالمهارات التقليدية في الاستجابات الحركية للاعبين كما أن التفكير الإبداعي يمكن أن يتطور في المجال الرياضي من خلال إظهار بعض الإستجابات التي تمكن اللاعب من إيجاد كل ما هو نافع وأصيل مما يسهم فى خلق وإنتاج إستجابات متعددة ومبتكرة فى مواقف اللعب التنافسية خلال المباراة , وعليه توجه المهتمين بمجال كرة اليد حاليا الى العمل على تطوير قدرات اللاعبين أصحاب الاستعدادات والقدرات الإبداعية كي يقدموا أفكارا جديدة واداءا حركيا مبتكرا بهدف الارتقاء بالرياضة والرياضيين (٨٩:٤٧) .

وتعد **الطلاقة Fluency** إحدى القدرات الإبداعية والتي يمكن تتميتها لدى اللاعبين الأمر الذى يؤدي إلى تطوير بعض الصفات العقلية وخلق عدد من الفروض الخاصة بالإستجابات الحركية التي تواجهه ومحاولة التغلب عليها مما يساهم فى تعزيز الثقة فى النفس والشعور بالسعادة والرضا.(٥ :٤٢)

وللطلاقة أهمية فى تفكير اللاعبين خاصة فى مرحلة الناشئين والبراعم ، وتظهر هذه الأهمية فى صورة تنظيم التفكير للاعبين ، إذ تلعب فية الطلاقة دورا رئيسا فى صياغة عدد من الفروض والإستجابات الحركية ، كما تلعب دورا كبيرا فى إصدار عدد كبير من الأشكال البصرية والأشكال الحركية والثروة اللغوية بشكل عام وتعتبر الطلاقة هامة من أجل النجاح فى المهمات البسيطة والمعقدة التي يؤديها الإنسان ، وتؤثر الظروف الإنفعالية بما فيها من إشباع وسرور أو إحباط وإنقباض على أداء اللاعب فى إختبارات الطلاقة إذ وجد أن الأحباط يؤثر بشكل عام على أداء اللاعبين فى مقياس بينية المشهور (Alfred Binet) للذكاء وأن الأسئلة التي تتعلق بالطلاقة هى أكثر مكونات هذا الإختبار تأثرا بالأحباط ويستدل من ذلك على أن الحالة المزاجية التي تدل على السرور والبهجة تؤدي إلى تسهيل الطلاقة بينما يقود الكظم والإنقباض إلى تعطيلها وبطنها وأحيانا توقفها نتيجة إنغلاق مؤقت فى الذهن.(١١٥:٢١)

وتلعب الطلاقة دورا مهما فى معظم صور التفكير الإنسانى وبخاصة التفكير العلمي والتفكير الإبداعي، ففي التفكير العلمي تلعب الطلاقة دورا رئيسيا فى خطوه صياغه الفروض

وعادة ماتعمل الطلاقة جنبا إلى جنب مع المرونة الفكرية والحساسية للمشكلات ولا تعمل منفردة (٥٩:٣٢).

ويذكر "أدامز" ١٩٧٦ أن الطلاقة Fluency تشير إلى عدد المفاهيم التي ينتجها شخص ما في مده زمنية معينة ويرى جيلفورد أن الطلاقة هي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار ذات الدلالة إستجابيه لمثير معين (٥٧٥:٢٣) (٥٧٥:٤٧)

كما أنها تمثل قدرة اللاعب على توليد أكبر عدد من الحلول المناسبة للموقف التنافسي الواحد وفي فترة زمنية متاحة (١١٥: ١٦)

أما الطلاقة الحركية فإنها تعرف بالقدرة على إنتاج أكبر عدد من الإستجابات الحركية في الموقف الواحد خلال الزمن المتاح وتعد الطلاقة الحركية من السمات عالية القيمة في المجال الرياضي وتدل على القدرة في إنتاج الأفكار لمقابله متطلبات المواقف التنافسية (٤١:١٥) .

ويشير مفهوم الطلاقة الحركية إلى قدرة اللاعبين علي إدارة أجسامهم بطرق فعالة و مؤثره من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة خلال المنافسات، وهو أحد الأغراض الرئيسية التي تشكل هدف تنمية الواجبات الحركية وتسعي لتحقيقها و حسن توظيفها أيا كانت هذه الواجبات سواء في اللعب والرياضة أوفي الدراسة أو الامن و السلامة.(١٥٤:٨)

وتهدف برامج الطلاقة الحركية إلى تحسين قدرة الفرد على إدارة حركاته وفقاً للمواقف المختلفة التي قد يتعرض لها اللاعب خلال المباريات، وعلى الجانب الأخر تشكل تدريبات الطلاقة الحركية مجالا طيبا لاكتساب السمات الإرادية كالثجاعة والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها اللاعب في مقابل تحدي الواجبات الحركية التي يقابلها في اللعب من خلال تدريبات الطلاقة الحركية (٢٥٠:٩).

وتعتبر تنمية الطلاقة الحركية إطار ممتاز لاكتساب الثراء الحركي لدى الناشئ وزيادة حصيلة من المهارات الحركية ، والأنماط الحركية وحسن توظيفها ، فضلا عن النشاط الإبداعي والإستكشافي للاعب ومالها من فوائد سلوكية حركية كبيرة ترتبط بدرجة عالية بالطلاقة الحركية (١٥٤:٨) .

ومن خلال الأنشطة المتمثلة في حركات البراعة والإتزان وحركات البراعة الفردية ومع الزميل وغيرها قد يستطيع اللاعب إنتاج أكثر من إستجابة حركية مناسبة للمشكلة الحركية، ومن خلال إنتاجة قد يكتشف اللاعب إمكانيات وقدراته الحركية ويحاول بعدة طرائق مختلفة أن ينتقى من حركاته السابقة مايناسب الموقف الجديد ويحاول تنظيمه ليصل إلى حل المشكلة الحركية مما يؤدي إلى تنمية الطلاقة الحركية لديه(٢٤٩:٩).

كما يرى البعض أن الطلاقة الحركية تطلق على التوافق الجيد للحركات الدقيقة باليدين

عند استخدام الكرة إلا أن هذا المفهوم يمثل جانبا واحدا فقط من مفهوم الطلاقة الحركية بمعناه الشامل والذي يؤكد على الكفاءة في إدارة حركات الجسم كلها ، كما يذكر مور Moor أن خبرات الفرد الحركية الكثيرة تحسن من مستواة في الطلاقة الحركية عموما (٩:٢٤٩) .

وتعمل برامج الطلاقة الحركية على التمهيد الطبيعي والمنطقي لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، كما تعتبر عامل أساسي في تنمية مهارات الإبتكار والإستكشاف لدى الأطفال من خلال الخبرات التعليمية التي توعى الطفل بمكانة جسمه في الفراغ (٩:٢٥٠).

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت ايجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حدائه طرق وأساليب تدريب وإعداد الفرق الأمر الذي ساهم في إرتفاع مستوي اللاعبين بنديا و مهاريا و خططيا مما أنعكس اثره علي إرتفاع مستوي الأداء الذي حققه اللاعبون خلال مباريات الدورات الرياضية المختلفة. (٣٥:١٣)

ومن متطلبات لعبة كرة اليد الحديثة التغلب ومواجهة مواقف اللعب المختلفة بتفكير سريع و مناسب الأمر الذي يتطلب من اللاعب إمتلاك القابلية الجيدة علي الإدراك الحس حركي لمكانه و مكان الزميل دون الإعتقاد علي حاسة النظر وعن طريق المحاوره والخداع وهذا يتجلي في كثير من مواقف اللعب ومنها التصويب علي المرمي وخاصة في المواقف الصعبة أثناء تواجد المدافعين. (٢٦:١)

ويشير " قدري سيد مرسي "إلى أن تطوير الأداء المهاري عن طريق الطلاقة الحركية و المرونة الفكرية يتم بالتدريب علي خلق مواقف مطابقة لمواقف المنافسة والتدريب عليها بكثافة, و المواقف التي تتطلب الخروج عن البرنامج الحركي لتحقيق هدف الأداء والتدريب علي اداء المهارة الواحدة في الإجابة علي أو في حل المشكلات الحركية التي تواجه اللاعب و التغلب علي المواقف المختلفة كذلك أيضا التدريب علي اداء مهارات مختلفة للإجابة علي أو في حل مشكله حركيه واحده و التغلب علي موقف واحد. (٣٦:٦٢:٦٧)

وتعد مواقف اللعب هي أهم أساليب التدريب حيث تعتمد علي صقل المهارات الأساسية و الخططية لكثير من الألعاب الرياضية من خلال مواقف اللعب التي تستنبط من المباريات الرسمية. (٤٤:٣١)

ويعتبر إمتلاك اللاعب للقدرات البدنية والمهارية العالية بالإضافة للقدرة علي التفكير الخططي السليم لتنفيذ الواجبات المهارية والخططية علي الوجه الأمثل لاتخاذ القرار الصحيح في جزء من الثانية يساعد اللاعبين و ينمي قدراتهم علي التعامل مع الكثير من المتغيرات والمواقف المختلفة داخل المنافسة بصورة صحيحة (١٨:٣) .

و تشير الدراسات المرجعية إلى ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكي و تشابه الأداء أثناء

مواقف المباراة وتشتمل تلك البرامج علي تدريبات تتشابه في الأداء مع متطلبات و ظروف المواقف الخاصة التي يتنافس فيها اللاعبون خلال المباراة لذلك فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة الحقيقية. (٢٠:١٠:٢٥)

كما تؤكد العديد من الدراسات المرجعية إلى أن التدريبات الموقفة هي تلك التدريبات التي تتشابه مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة سواء كانت دفاعية أو هجومية والتي بدورها تؤثر ايجابيا على مستوى الأداءات الحركية المهارية ونتائج المباريات . (٣٦:٢٥)

لذا تم التأكيد على أهمية استخدام المواقف التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة وأن يكون اكتسابها مبكرا قدر الامكان حتى لا يفاجئ اللاعبون بموقف في المنافسة لم يخضعوا له في التدريب وبالتالي يمكن إستغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية ومن ثم الوصول إلى الأداء الممتاز. (٩٤:٧)

ويشير كلا من "مفتي ابراهيم حماد" (١٩٩١) و "حنفي محمود مختار" (١٩٩٤) إن إمتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المنافسة تتيح له إختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعليه وتزيد من قدرته في تنفيذ الخطط من أماكن وإتجاهات مختلفه ولا يفاجئ بموقف ما لم يتدرب عليه ومن تم تحقيق سرعه الأداء المتميز بالدقه والتوافق في تنفيذ الواجب المطلوب منه. (٤٣:٤١)(٤٨:١٧)

ويشير "قدري مرسى" إلى أن تطوير الأداء المهارى يتم عن طريق تطوير العناصر البدنية المساهمه في نجاح المهارة وربط المهاره بمهارات أخرى (الجمل الحركية) وربط المهارات بخطط اللعب وتطوير فاعليه الأداء المهارى عن طريق تنميه الطلاقة الحركية والمرونة الفكرية وخلق مواقف مطابقة لمواقف المنافسة والتدريب عليها بكثافة. (٦٢:٣٦)

وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيره بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس و مواقفه ، فكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبه جماعيه عن الكثير من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعه إيقاعها وتتابع الأداءات الحركية المتبادله بين عمليات الدفاع و الهجوم المستمر دون توقف طوال زمن شوطي المباره الأمر الذي يتطلب ضرورة إتقان لاعبي كرة اليد للمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية على حد سواء. (١:٣٠)

مشكله البحث

من المؤكد أن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي ترتبط بطرق تدريب متعدده تتطلب التوقع الدائم للمواقف المتغيره وسلوك اللاعبين و المنافسين داخل الملعب واللاعب الذى يتميز

بمستوى عالي من الذكاء والبراعة و توافر قدر كاف من الطلاقة الحركية قد يساعد كل هذا في التغلب على المواقف الصعبة والمتغيره أثناء المنافسة ومن المؤكد أن تطوير الطلاقة بجميع أنواعها للاعبين يزيد من قدراتهم على التفكير والتصرف السليم في مختلف المواقف الهجومية أثناء المنافسة ويوفر قدر كافي من الحلول الهجومية والإستجابات المتعددة للتغلب على المواقف الدفاعية أثناء سير المباراة وسرعه اتخاذ القرارات الحاسمه في المواقف المختلفة والعمل على خلق مواضع جيدة للتهديف وإحراز الأهداف .

ويشير قدري مرسي (١٩٨٤) أنه قد تطورت طرق اللعب في كرة اليد تطورا كبيرا وأصبح إيجاد طرق وأساليب فعالة لتحقيق أعلى أشكال النشاط الحركي للاعب هدفا لا يمكن تحقيقه بالتقدم المهاري والخططي فقط بل يشمل التحركات وأداء المهارات الهجومية للظروف والمواقف التنافسية التي تتشكل في لحظه أو فتره زمنية معينة من المباراة حيث يملئ الموقف على اللاعب عمليه الإبداع والإبتكار في الحركات ويكون للإستيعاب أو الحفظ خلال الفتره التدريبية على المواقف المشابهة دوراً كبيراً في الإختيار المناسب.(١٤:٣٤)

ويشير " قدرى مرسى (٢٠١٧) إلى أنه يجب على اللاعب التكيف مع الأوضاع المتغيرة أثناء المباراة لما له أهمية كبيرة فى لعبة كرة اليد ، لأن فى معظم المنافسات بشكل عام دائما تتغير المواقف داخل المنافسة ولا تسير بشكل متسلسل أو متشابهة، مثلا قد يكون لاعب الخط الخلفى معتاد على التصويب البعيد من خارج ال ٩ أمتار مع قيام المدافعين دائما بعمل حائط صد وفجأة يقوم أحد المدافعين فى إحدى الهجمات بتغيير استراتيجية الدفاع والقيام بالمقابلة من خارج ال ٩ أمتار وهنا يجب على اللاعب المهاجم التكيف مع الوضع الجديد وعمل خداع أو التمير للاعب المجاور ويتم التدريب على هذا العنصر من خلال التقسيمات ومواقف اللعب المشابهة كما أن خبرة اللاعب لها دور مهم جدا فى تنميه هذا العنصر(٤٥:٣٦)

ومن خلال خبره الباحث بالعمل في مجال قطاع الناشئين لسنوات طويله ومن خلال أيضا ممارسة الباحث لكرة اليد على مختلف مراحلها ومتابعة العديد من مباريات كرة اليد لاحظ الباحث إعتداد العديد من اللاعبين على أداء إستجابات قليلة ومتكررة خلال المباراة الواحدة والمباريات المتعددة للمواقف الهجومية وندرة الإستجابات غير المتوقعة من المهاجمين للتغلب على المواقف التنافسية.

ونظرا لما يتمتع به مستوى الأداء المهارى من أهمية كبيرة فى حسم نتائج المباريات وكما أن إمتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأدائات المهارية التى تتوافق مع متطلبات المباراة وكذلك فعالية الأداء التى تتيح له إمكنائه إختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب التنافسية ومن ثم النجاح فى تنفيذ المهام الهجومية المطلوبة منه خاصة مع قلة المساحة المتاحة له للعب داخل

الملاعب ، ولأن الطلاقة تعد إحدى القدرات الأساسية المهمة في الإبداع الحركي الرياضي لذلك رأي الباحث أن الإهتمام بتنمية الطلاقة الحركية قد يؤدي إلى زيادة قدرة لاعبي كرة اليد في مرحلة الناشئين على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

أهمية البحث

الأهمية العلمية:

- ١- محاولة تقنين برامج لتدريب الطلاقة الحركية كعامل من عوامل الإبداع بأساليب علمية في برامج التدريب المختلفة في كرة اليد لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد .
- ٢- ندرة الدراسات التي تناولت تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد للاعبين عن طريق إستخدام برامج تدريبية لتنمية القدرات الإبداعية بصفة عامة والطلاقة بصفة خاصة .
- ٣- ندرة الدراسات التي تناولت برامج لتطوير الطلاقة للناشئين بصفه عامه و ناشئي كرة اليد بصفه خاصة .

الأهمية التطبيقية للبحث:

- ١- توجيه المدربين إلى أهمية إستخدام الطلاقة الحركية في البرامج التدريبية كعامل مساعد في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد .
- ٢- تعديل أهداف محتوى برامج تدريب الناشئين وإعادة صياغتها بما يراعى تنميه القدرات الإبداعية بشكل عام والطلاقة الحركية بشكل خاص .
- ٣- إتاحة قدر كاف خلال التدريبات للاعبين للتعبير عن مواهبهم وإبداعاتهم الامر الذي يساعد على تطوير الأداء المهاري بشكل عام والكشف عن الموهوبين والمبدعين من اللاعبين .
- ٤- تطبيق برامج تدريبية مقننة لتنمية الطلاقة الحركية للاعبين في كرة اليد .

أهداف البحث

- * بناء برنامج مقترح لتنمية الطلاقة لدى ناشئي كرة اليد.
- * تأثير البرنامج المقترح على تنميه الطلاقة الحركية لناشئي كرة اليد.
- * تأثير البرنامج المقترح على تنمية القدرات الحركية لناشئي كرة اليد (التوافق ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة)
- * تأثير البرنامج التدريبي المقترح للطلاقة الحركية على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (تنطيط ، تصويب ، خداع).

فروض البحث

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية أونسبه تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطلاقة الحركية للاعبين في كرة اليد .

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية أو نسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية (القدرة العضلية للرجلين، السرعة الإنتقالية، مرونة الجذع والفخذ، التوازن، الرشاقة)

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية أو نسبة تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لكرة اليد (التطيط، التصويب، الخداع).

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- الطلاقة Fluency :

ويعرفها "فؤاد ابو حطب" أنها الحل الحر للمشكلات تحت ظروف قله المعلومات وتتحدد كميًا بعدد الإستجابات التي تصدر عن المفحوص. (٥٦:٣٢)

ويعرفها الباحث بأنها قدرة اللاعبين في التغلب على المشكلات الحركية خلال المباراة عن طريق أداء أكبر عدد من الإستجابات. (تعريف إجرائي)

ويعرفها الباحث بأنها عدد الأفكار الصحيحة السريعة التي يستطيع عقل اللاعب توليدها أثناء المباراة للتغلب على المواقف الدفاعية المتعددة. (تعريف إجرائي)

- الطلاقة الحركية Motor Fluency :

ويقصد بها "القدرة على توليد عدد كبير من البدائل الحركية، أو الأفكار، أو المشكلات، أو الإستعمالات عند الإستجابة لمثير حركي معين، والسرعة والسهولة في توليدها، وهي في جوهرها عملية تذكر وإستدعاء إختيارية لمعلومات أو خبرات أو مفاهيم سبق تعلمها". (١٨:٣٧)

ويعرفها الباحث بأنها قدرة اللاعب على إنتاج أكبر عدد من الإستجابات الحركية الغير تقليدية للتغلب على المواقف المتشابهة والمختلفة خلال المباراة (تعريف إجرائي).

- القدرة العضلية :

هي قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعات حركية كبيرة.

- السرعة الإنتقالية

وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن.

- التوازن

هو القدرة على الحفاظ على الجسم دون إهتزاز أو سقوط عند الإنتقال من مكان إلى آخر

علاوى ورضوان ٢٠٠١

- المرونة

وعرفها (وجيه محجوب) بأنها قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى مدى

للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية

- الرشاقة

هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت صحيح
الدراسات السابقة:-

١- قام بدر محمود شحاتة (١٩٩٧)(١٢) بإجراء دراسة بعنوان " مناخ تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية للاعبين كرة القدم ،بهدف تصميم مناخ تدريبي لتنمية بعض القدرات الإبداعية للاعبين كرة القدم والتعرف على أثر تطبيق المناخ التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات الإبداعية ،وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانة لكرة القدم تحت (١٦) سنة ، وقد إستخدم الباحث إختبار القدرات الإبداعية ، و المناخ التدريبي المقترح و قد أظهرت أهم النتائج: إمكانية تصميم مناخ تدريبي لتنمية بعض القدرات الإبداعية للاعب كرة القدم ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل تعرضها للمناخ التدريبي وبعد تعرضها للمناخ التدريبي في القدرات الإبداعية .

٢- قام عطيه سيد عطيه (٢٠٠٢)(٢٧) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم، ويهدف البحث إلى بناء مقياس للقدرات الإبداعية للاعبين كرة القدم، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات الإبداعية ، التعرف على تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخططي الهجومي ، التعرف على مدى مساهمة بعض القدرات الإبداعية في فاعلية السلوك الخططي الهجومي . إستخدم الباحث المنهج التجريبي (قياس قبلي وقياس بعدى) بتصميم المجموعة الواحدة لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي إنبي لكرة القدم تحت ٢٠ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠٠٣ / ٢٠٠٤) وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب وإستخدم الباحث في جمع الأدوات الإستبيان والمقابلة الشخصية لأخذ رأي الخبراء في تحديد المواقف الخططية وكذلك تحديد السلوك الخططي الفعال ، الملاحظة العلمية لخصر المواقف الخططية لتحديد مجال التقييم وتصميم أستمارة الملاحظة لتحليل المباريات في الملعب من خلال الفيديو ،مقياس للقدرات الإبداعية (إعداد الباحث) ، استمارة ملاحظة فاعلية السلوك الخططي (إعداد الباحث) .

ومن خلال أهداف وتساؤلات الدراسة، وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الأتية (مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات الإبداعية ويتضح ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جميع القدرات الإبداعية المختارة (الطلاقة ، الأصالة ، الحساسية للمشكلات) لصالح القياس البعدي ،مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في زيادة فاعلية السلوك الخططي الهجومي ويتضح ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (التمرير - التصويب من الحركة والثبات -الجرى بالكرة - المراوغات - التحركات الفعالة) لصالح القياس البعدي ، حققت قدرة الطلاقة أعلى نسبة مساهمة في فاعلية السلوك الخططي الهجومي حيث بلغت نسبتها ١٤،٤٠ % ، تلتها قدرة الحساسية للمشكلات حيث بلغت نسبة مساهمتها ٩،٨٠ % ، ثم تلتها قدرة الأصالة حيث حققت نسبة مساهمة ٢٠،٨ %، وبلغت نسبة مساهمة القدرات الإبداعية مجتمعة ٣٢،٤ % في فاعلية السلوك الخططي الهجومي، تباينت نسبة التحسن في وسائل تنفيذ خطط اللعب حيث حققت مهارة الجري بالكرة أعلى نسبة تحسن بمقدار ١٢١،١٧ % ، ثم مهارة التصويب من الحركة ٧٥،٤٥ % ، ثم مهارة المراوغة ٤٧،٥٠ % ، ثم مهارة التمرير ٣٩،٧٢ % ، ثم مهارة التصويب من الثبات ٣٥،٤٩ % ، بينما حققت مهارة التحركات بدون كرة أقل نسبة تحسن ومقداره ٣٤،٩٤ %

٣- قام "حسام محسن ابو قريش عبد المعبود(٢٠١٧)(١٥)" بإجراء دراسة بعنوان استخدام اساليب تدريبيه مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لابتكار حلول نهائية متعددة للمواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبين كره اليد، ويهدف البحث الي استخدام اسلوبان من العمليات العقلية العليا هما اسلوب العصف الذهني والتخيل لتنمية القدرات الإبداعية (الأصالة الحركية ،الطلاقة التعبيرية ،طلاقة التداعي المرونة التلقائية ،المرونة التكيفية) لمساعدة اللاعبين لابتكار حلول مهارية هجومية متعددة لأنها الهجمات خلال المنافسات عند الأفراد بالمرمى واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كره اليد الشباب ١٦ سنة بالنادي الاهلي المصري و حدائق الاهرام، وكانت اهم وسائل جمع البيانات التي إستعان بها الباحث هي إستمارة تسجيل تكرارات محاولات النجاح والفشل الخاصة بمهارات التصويب ، استمارات استطلاع رأي المدربين لاختيار المهارات التي تصلح فنيا ، إستمارة استطلاع رأي المدربين في نسب مساهمه كل مكون من مكونات الإبداع الخمسة وكذلك درجة الفاعلية لكل مهاره من مهارات التصويب ،إستمارة تسجيل تكرارات محاولات النجاح والفشل الخاصة بالتصويبات الإبداعية المتكررة،

إستمارة راي الخبراء لتحديد الزمن المناسب لجلسات العصف الذهني والتخيل داخل الوحدة التدريبية ، الاسطوانات المدمجه وتخزين التدريبات والمباريات عينة البحث .وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث تطبيق اسلوب العصف الذهني وماتم تخيله من اداءات حركية تخيلية كأساليب جديده في التدريب الرياضى تتمي القدرات الإبداعية للاعبين و تعمل على تطوير المهارات والخطط والاساليب لحلول المشكلات التي تواجه اللاعبين اثناء المنافسات عن طريق الخروج عن المألوف وتقديم حلول إبداعية وبالتالي تطوير اللعبة وزيادة عدد مهاراتها، ضرورة اختيار القدرات الإبداعية كأحد المعايير الأساسية في اختبارات الأنتقاء والتصنيف والتدريب والتقويم في جميع الالعاب بصفه عامه و كره اليد بصفه خاصة .

٤- قام الباحث محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥)(٤٠) بإجراء دراسة بعنوان" اثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقه التصويب لناشئي كره القدم، والهدف من الدراسة التعرف على اثر استخدام تمرينات الصفات البدنية الخاصة على دقه التصويب لناشئي كره القدم، اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي النادي المصري ببورسعيد (٤٠) لاعب تحت ١٨ سنة، وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن تمرينات المنافسة تعمل على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة بدقه التصويب على المرمى.

٥- قام محمد احمد منصور (٢٠٠١)(٣٥) بإجراء دراسة بعنوان" تأثير استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على التصويب لدى لاعبي كره اليد، هدفت الدراسة إلى تصميم وسيله مثيرات سمعية وبصريه مقترحة ، ومقارنه تاثير المثيرات على دقه التصويب لدى المجموعتان التجريبية والضابطة على عينة قوامها (٢٤) لاعب يمثلون لاعبي الفريق الاول بنادي طنطا الموسم الرياضي (٢٠٠١/٢٠٠٢) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه وتم التوزيع طبقا لمراكز اللاعبين و استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسات الاستطلاعية والتجريبي للقياسات القبليه والبعديه على مجموعتين وكانت اهم النتائج تطور مستوى دقه اصابه الهدف لدي لاعبي المجموعة التجريبية والذي تم تدريبهم في مواقف صناعيه تشبه ظروف المباراة بمثيرتها السمعية والبصرية وارتفاع نسبة التحسن في متغيرات مستوى الدقة بصورة عالية وتكيف اللاعبين للمجموعة التجريبية على التدريب في تلك الظروف مما ادى إلى تنميه قدرات اللاعبين على عزل الوسط الخارجي .

٦- قام حسام سعد السيد (١٩٩٦)(١٤) ، بإجراء دراسة بعنوان" تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة على دقه التصويب للناشئين كره اليد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير

استخدام بعض الادوات المساعدة على دقة التصويب للناشئين كره اليد على عينة قوامها ٣٠ لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية من فريق كره اليد للناشئين بنادي الاسماعيلي الرياضى للمرحلة السنيه ١٤ سنة للموسم الرياضى (١٩٩٥/١٩٩٦) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث ومن اهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام الادوات المساعدة قد حقق معدلات تقدم ايجابيه في دقة التصويب للمجموعة التجريبية وأن استخدام الادوات المساعدة في التدريب مهم بدرجة كبيره في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب وخاصة مهاره التصويب .

٧- أجرى زيشوبولو وآخرون (Zachopoulou . & et (2006) (٥٣)دراسة بعنوان "تصميم وبناء برنامج تربية حركية لتشجيع الأطفال على الإبتكار فى السنوات المبكرة من خلال العناصر الحركية والمهارات الأساسية ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) طفل من سن (٥-٦) سنوات ، وإستخدام الباحثون برنامج تربية حركية للأطفال للتشجيع على الإبتكار ،ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح لة القدرة على زيادة الإبتكار والتخيل وإكتساب معلومات مفيدة من خلال تمرينات برنامج التربية الحركية.

٨- أجرى لازيو وباريستو (Loszio & Barstow (1993) (٤٩) م دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي على تنمية الإدراك الحركى وعلاقتة بالأداء المهارى " وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية الإدراك الحركى وعلاقتة بأداء المهارات الحركية من خلال برنامج تدريبي ، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ طفل من سن ٦ - ٨ سنوات قسموا على مجموعتين متساويتين بواقع (٢٠) طفل لكل المجموعة التجريبية والضابطة ، كما إستخدم الباحثان إختبارات الأداء الحركى ، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن برنامج تنمية الإدراك كان لة أثر فى تعلم المهارات وتطوير السلوك الحركى .

٩- أجرى جينز مارسيل (48) (Jennes Marcel (2000) دراسة بعنوان "التربية الحركية فى يوم الأطفال ، بهدف دراسة الحركة وعلاقتها ببعض الألعاب التى يمارسها الطفل فى حياة اليومية ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الإبتدائى ، وإستخدام الباحث فى جمع البيانات الإختبارات الحركية ،بطارية إختبارات للألعاب ، ومن أهم النتائج أن الحركة من أهم العوامل التى تلعب دورا كبيرا فى حياة الطفل اليومية ،وتنوع الألعاب أدى إلى تنمية وتطوير الحركات لدى الأطفال .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي (قياس قبلى ،قياس بعدى)بتصميم المجموعة

الواحدة لملائمة لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

عينة البحث سوف يتم إختيارها بالطريقة العمدية من قطاع ناشئى كرة اليد بنين بنادى المقاولون العرب مواليد ٢٠١٠ والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، عدد العينة سيبلغ (٢٣) لاعب تقريبا وفقا للقائمة المحددة لكل فريق من قبل الإتحاد المصرى لكرة اليد بدون حراس المرمى نظرا لإختلاف مهاراتهم عن مهارات اللاعبين .

جدول (١)

توصيف عينة البحث فى متغيرات السن - الطول - الوزن

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٢.٤٢٠	٠.٢٨١	١٢.٤٥٠	٠.٣٥٢-
الطول	١٥٧.٧٥٠	٤.٨٣٢	١٥٨.٠٠	٠.٣١٢-
الوزن	٥١.٦٢٠	٤.٥٤٤	٥١.٠٠	٠.٢٠٥

يتضح من جدول (١) ان جميع قيم معاملات الالتواء فى متغيرات السن - الطول -

الوزن قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

- أدوات جمع البيانات :

١- شريط قياس (لأقرب سم)ن الوزن :بإستخدام الميزان الطبى(لأقرب كجم) ، العمرالزمنى: (بالسنة)

٢- إختبارات للطلاقة الحركية والقدرات الحركية والمهارات الأساسية فى كرة اليد

الإختبارات المستخدمة:

أ- إختبارات القدرات الحركية :-

بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات العلمية التى تناولت القدرات الحركية والإختبارات التى تقيسها تمكن الباحث من التوصل لأهم القدرات الحركية المرتبطة بمهارة كرة اليد وهى (القوة العضلية ، القدرة العضلية ، التحمل العضلى ، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التحمل الدورى التنفسى) وقام الباحث بعرض الإستمارة على مجموعة من الخبراء فى مجال كرة اليد ممن لهم خبرة لا تقل عن عشر سنوات فى مجال كرة اليد لتحديد أهم القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات الأساسية لكرة اليدكذلك تحديد الإختبارات الخاصة بكل قدرة حركية مناسبة للمرحلة السنية وأسفرت النتائج على عدد (٥) إختبارات لقياس القدرات الحركية والتى حصلت على أعلى نسبة إتفاق من أراء الخبراء وتمثلت فى الوثب العريض من الثبات ، عدو ٣٠ ن ثنى الجذع للامام من الوقوف ، الوقوف على المشطين، الجرى المتعرج .

جدول رقم (٢)

يوضح النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء على القدرات الحركية المرتبطة
بالمهارات الأساسية لكرة اليد

الرشاقة	التوازن	المرونة	السرعة	القدرة العضلية	القدرة الحركية
٦٥.٤٠	٨٠.٤٥	٧٠.١٥	٩٠.١٨	٪١٠٠	النسبة المئوية%

ب- إختبارات المهارات الحركية الأساسية فى كرة اليد

بالرجوع إلى المراجع تمكن الباحث من التوصل لإهم الإختبارات المهارية فى كرة اليد والمتمثلة فى التنطيط من الجرى ، والتمرير والإستلام من الثبات ، التمرير والإستلام من الحركة، والتصويب من الثبات، التصويب من الحركة ، التصويب من الوثب ، التصويب من السقوط، الخداع البسيط، الخداع المركب، وعلية فقد وضعت تلك الإختبارات فى إستمارة إستطلاع لعرضها على الخبراء فى مجال كرة اليد والإختبارات والمقاييس والبالغ عددهم (٨) خبراء وذلك لتحديد الإختبارات قيد البحث وبالتالي فقد أسفرت النتائج على عدد (٣) إختبارات تمثلت فى التنطيط على شكل متعرج (8) ، التصويب من الوثب من خارج التسع أمتار ، الخداع البسيط من مركز اللاعب والتي حصلت على نسبة إتفاق تراوحت ما بين (٨٥٪ إلى ١٠٠٪) كما هو موضح بجدول (٣) .

جدول رقم (٣)

يوضح النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء على الإختبارات المهارية للمهارات
الأساسية فى كرة اليد وإختبار الطلاقة الحركية

م	المهارة	الإختبارات التى تقيسها	النسبة المئوية
١	التنطيط	التنطيط المتعرج على شكل 8	٩٠.٤٤
٢	التصويب	إختبار دقة التصويب	٩٥.٢٠
٣	الخداع البسيط	إختبار المرور من الشاخص	٨٨.٣٩
٤	الطلاقة الحركية	إختبا الوثب من فوق الحواجز	٪١٠٠

تقنين الإختبارات

أولاً : ثبات الإختبارات

قام الباحث للتأكد من ثبات الإختبار بتطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها ١٢ لاعب من ناشئى كرة اليد بنادى الزهور فرع التجمع الخامس ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ، وطبق القياس الأول فى الفترة الزمنية المحددة بعدها بأسبوعين قام بتطبيق القياس الثانى فى الفترة الزمنية المحددة وتم إيجاد معامل ارتباط بين القياسين للتأكد من ثبات

الإختبارات قيد البحث

ثانياً: صدق الإختبارات

يشير محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨) أن أهم الأساليب التى يمكن إستخدامها لحساب مستوى الصدق المحتوى للإختبارات هو إستطلاع رأى الخبراء والمحكمين وحصر وتحليل الدراسات السابقة (٢٠١:٤١).

وقد قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى للإختبارات بعد حصرها من المراجع العلمية والدراسات السابقة وعرضها على الخبراء فى مجال كرة اليد والإختبارات والمقاييس للتحقق من صدقها ومدى تحقيقها للهدف التى وضعت من أجله ومدى ملائمتها لعينة البحث .

البرنامج التدريبى المقترح

سوف يقوم الباحث بإعداد البرنامج التدريبى المقترح لتنمية الطلاقة الحركية والمهارات الأساسية لدى ناشئى كرة اليد من خلال إطلاع على المراجع والدراسات التى تناولت موضوع الطلاقة بشكل عام وكيفية وضع البرامج الخاصة بتنميتها مثل دراسة " لمياء حسن الديوان (٣٧) بعنوان "أثر منهاج تعليمى مقترح لتنمية الطلاقة الحركية ومعرفة أثرها فى تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركى بدرس التربية الرياضية ، ودراسة "عقيل يحيى هاشم (٢٨) بعنوان " أثر برنامجى الطلاقة الحركية والألعاب الإستكشافية فى تنمية بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية (الحس - حركية) لرياض الأطفال ، ودراسة " رشا إبراهيم على السيد (١٩) بعنوان " تأثير برنامج للبراعة الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية والتحصيل المعرفى المصور لأطفال ما قبل الدراسة ويهدف البرنامج إلى تنمية الطلاقة لزيادة قدرة اللاعبين على أداء استجابات متعددة فى الموقف الواحد والمواقف المتعددة خلال المباراة .

يتضمن البرنامج المقترح (٢٤) وحدة تدريبية تقريبا مقسمة على (١٢) أسبوع بواقع وحدتين تدريبيتين فى الأسبوع زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة مقسمة إلى جزئين (جزء نظرى لمدة ٢٠ دقيقة للتدريب على مهارات الطلاقة خارج الملعب ، جزء عملى لمدة (٧٠) دقيقة يتضمن (١٥) دقيقة للجزء التمهيدي ويشمل الإحماء والتحصير (٢٥) دقيقة وتشمل تدريبات للقدرات الحركية (التوافق ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة) (٢٥) دقيقة وتشمل تدريبات مهارية هجومية موقفية على مهارة التصويب (٥) دقائق للتهئية والختام .

جدول (٤)

محتوى الوحدة التدريبية للطلاقة المقترح

الجزء	المحتوى	الزمن
ما قبل التدريب	تمرنات للطلاقة بأنواعها	٢٠ دقيقة
الجزء التمهيدي	إحماء واطالات وتهيئة	١٠ دقيقة

٢٥ دقيقة	تدريبات للقدرات الحركية	الجزء الرئيسي
٢٥ دقيقة	تدريبات للمهارات الأساسية في كرة اليد	
١٠ دقيقة	تقسيمه تطبيقية وتهئية	الجزء الختامي

ملاحظة : يتم التدريب على مهارات الطلاقة أيضا في باقى الوحدات الأسبوعية لمدة ١٥ دقائق خلال الوحدة التدريبية

- المعالجات الإحصائية:

- ١- إختبار ت لدلالة الفروق (T - Test) بين النسب .
- ٢- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط.

عرض النتائج

لغرض تحقيق أهداف البحث وفروضه تم عرض النتائج ومناقشتها على النحو التالى

١- للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات اللاعبين فى إختبار الطلاقة الحركية والمتمثل فى الوثب من فوق الحواجز للقياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى إختبار الطلاقة الحركية

م	الإختبار	القياس القبلى ن = ٢٣		القياس البعدى ن = ٢٣		قيمة (ت)
		س١	ع±	س٢	ع±	
	الوثب من فوق الحواجز	٢٤.٢١٧	٢.٥٧	٣٨.٤٤	١.٢٢	١٣.٢٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢

ومن خلال مراجعة الجدول رقم (٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى إختبار الطلاقة الحركية بالوثب من فوق الحواجز ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٢- للتحقق من صحة الفرض الثانى والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية أو نسبة تغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات الحركية (القدرة العضلية للرجلين ، السرعة الإنتقالية، مرونة الجذع والفخذ، التوازن ، الرشاقة)

جدول (٦)

م	الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	الوثب العريض من الثبات	١٤٠.١٦	٠.٩٨	١٤٤.٤٥	٠.١	١٤.٠٨
٢	عدو ٣٠ م من الوضع العالي	٠.٥٤٤	٠.٦٦	٠.٥٠٠	٠.٧٣	١٣.١٥
٣	ثني الجذع للامام من الوقوف	٠.١.٢	٠.٣	٠.١.٥٥	٠.٤٣	٥.٠١
٤	الوقوف على المشطين	٠.١.٩٣	٠.٦٦	٠.٢.٠٠	٠.٠٩	١٤.٣٨
٥	الجرى المتعرج	١٣.٩١	٠.٠٧	١١.٩٠	٠.٧٧	١١.٢٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.02$

ومن خلال مراجعة الجدول رقم (٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى إختبارات القدرات الحركية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية أونسبه تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المهارات الأساسية لكرة اليد (التتطيط، التصويب، الخداع).

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الإختبارات المهارية فى كرة اليد

م	الإختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س١	ع١±	س٢	ع٢±	
١	التتطيط المتعرج على شكل 8	١٣.٢١٧	٢.٥٧	١٢.٧٨٢	٢.٣٥٨	٠.٥٨٥
٢	إختبار دقة التصويب	٥.٦٥	٣.٣٩٥	٦.٣٠٤	٢.٦٤٤	٠.٧١٣
٣	إختبار المرور من الشاخص	٦.٤٣٤	١.٤٥٧	٨.٣٩٨	١.٣٩٨	١.١٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.02$

ومن خلال مراجعة الجدول رقم (٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى الإختبارات المهارية لكرة اليد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مناقشة النتائج

بعد عرض نتائج البيانات الإحصائية قام الباحث بمناقشتها للتعرف على فاعلية برنامج الطلاقة الحركية المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد .

يوضح الجدول رقم (٥)، و(٦)، و(٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الإختبارات ولصالح القياس البعدى ، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج الطلاقة الحركية المقترح على المجموعة التجريبية حيث تم وضع البرنامج على أسس علمية تتفق مع إحتياجات العينة قيد البحث مما شجع روح المبادرة الإيجابية عند اللاعبين وأدى إلى تفاعلهم مع البرنامج التدريبى ن وتؤكد ذلك نتائج دراسة كلا من إبتهاج عبد العال (١٩٩٤) ووائل مصطفى (٢٠٠٠) وميرفت عثمان (٢٠٠١) على فاعلية غستخدام برنامج الطلاقة الحركية وتأثيرها الإيجابى على تنمية المهارات الحركية الأساسية فى الألعاب الجماعية، كما تؤكد عفاف عبد الكريم (١٩٩٥) إن وضع البرنامج الحركى بدقة يساعد فى تطور المهارات الحركية ويمكن اللاعبين من الإستجابة بفاعلية أكثر. (٤٥/٣٨/١)

الإستخلاصات :-

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى إختبار الطلاقة الحركية
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى إختبارات القدرات الحركية الأساسية .
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى إختبارات المهارات الأساسية فى كرة اليد .
- ٤- فاعلية برنامج الطلاقة الحركية المقترح فى تعليم المهارات الأساسية فى كرة اليد .

التوصيات :-

- فى ضوء الإستخلاصات يوصى الباحث بما يلى :-
- ١- يجب على المدربين فى مرحلة تعليم وتأسيس اللاعبين تطبيق برنامج الطلاقة الحركية على البراعم وناشئى كرة اليد أثناء الوحدات التدريبية .
 - ٢- ضرورة وضع برامج متنوعة للطلاقة الحركية بمحتوى برامج التدريب فى كرة اليد من خلال خبراء التدريب ورؤساء الأجهزة الفنية.
 - ٣- يجب على مدبرى البراعم والناشئين معرفة خصائص وإحتياجات البراعم والناشئين فى مرحلة التأسيس عند وضع البرامج المناسبة التى تساعدهم على تطوير مهاراتهم الأساسية .
 - ٤- ضرورة الإهتمام بإجراء المزيد من البحوث فى مجال الطلاقة الحركية على البراعم والناشئين بهدف التعرف على ما هو جديد فى المجال التطبيقى .

قائمة المراجع

- ١- إبتهاج عبدالعال عماشة (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة علمية، كلية التربية البدنية، العدد الحادي عشر.
- ٢- أحمد إبراهيم الشربيني(٢٠١٦) :فاعلية برنامج نفس موقفي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للناشئين فى رياضة الهوكى ، بحث دكتوراة ، جامعة المنصورة .
- ٣- أحمد المغاوري مروان السيد (٢٠٠٧) : استخدام التدريبات الموقفيه لتحسين التصرف الخططى للضربة الهجوميه للناشئين لكره الطائر . رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٤- أحمد مصطفى شبل (٢٠١٠) : تاثير تدريبات المنافسه على تنميه بعض المهارات الهجوميه لدى ناشئي كره السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- ألكسندر روشكا(١٩٨٩) : الأبداع العام والخاص ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ١٤٤ ، الكويت
- ٦- أمال عبد السميع باظة(٢٠٠٢) :التفوق العقلى والإبداع والموهبة ،مكتبة الأنجلو المصرية ،القاهرة .
- ٧- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤) : دراسة تحليليه لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الإسكندرية.
- ٨- أمين أنور الخولى (١٩٩٨):أصول التربيه البدنية والرياضه ،ط٢، دارالفكر العربى،القاهرة.
- ٩- أمين أنور الخولى _ أسامة كامل راتب (١٩٨٢): التربيه الحركية للطفل ، ط٢ ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٠- أمين محمد عبدالعزيز(٢٠١١) : برنامج تدريبات موقفيه لتنميه بعض مظاهر الانتباه وأثرة على مستوى الأداء المهارى للناشئين فى كرة القدم ، بحث دكتوراة ،جامعة الإسكندرية .
- ١١- أيمن عبده محمد محمد (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الاداء المهارى فى الكره الطائر ، مجلة علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ١٢- بدر محمود شحاتة (١٩٩٧) : مناخ تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٣- بدير السيد بدير (٢٠٠٦) : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الاداء البدني والفني للناشئى كره القدم ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٤- حسام سعد السيد (١٩٩٦) : تأثير استخدام بعض الادوات المساعده على دقة التصويب للناشئين كره اليد .
- ١٥- حسام محسن أبو قريش (٢٠١٧) :إستخدام أساليب تدريبية مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لإبتكار حلول مهارية متعددة للمواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، القاهرة .
- ١٦- حسن أحمد عيسى (١٩٧٩): الإبداع فى الفن والعلم ، سلسلة عالم المعرفة ،العدد ٢٤، الكويت .
- ١٧- حنفى محمود مختار(١٩٩٤) : الأسس العلميه فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ١٨- رائد السيد على الجندى (٢٠٠٨): التفكير الخططي وعلاقته بدافعيه الأنجاز لدي لاعبي هوكي الميدان ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعه بنها.
- ١٩- رشا إبراهيم على السيد(٢٠١٨) : تأثير برنامج للبراعة الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية والتحصيل المعرفى المصور لأطفال ما قبل الدراسة، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٢٠- رشيد عامر، (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الإدراكية- الحركية لأطفال ما قبل المدرسة من سن (٤-٦) سنوات ، منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،العدد ١٢ ، مصر
- ٢١- زكريا الشربيني - يسرية صادق (٢٠٠٢) : أطفال عند القمة (الموهبة والتفوق العقلى والإبداع)، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى، القاهرة . ص ١١٥
- ٢٢- زينب علام دردير (٢٠٠٧) :تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الادراك الحس حركي والتفكير الابتكاري وبعض مهارات كرة اليد المصغرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،المصدر: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد

- ٥٢، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين .
- ٢٣- صفوت فرج (١٩٨٣) : الإبداع والمرض العقلي ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٤- صفية منصور وآخرون (١٩٨٥م) : "أثر إستخدام أسلوب التربية الحركية والأسلوب التقليدي على مستوى بعض المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الجماعية بمرحلة التعليم الأساسي" (دراسة مقارنة بين دولة الكويت وجمهورية مصر العربية
- ٢٥- صلاح محمود عمر (٢٠١٤): تأثير المواقف التدريبية الخطئية على الأداء الخطئي الدفاعي لدى ناشئي كرة القدم ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٦- طارق صلاح الدين سيد (٢٠١١) : الإتجاهات الحديثه في مجال تدريب كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة العلوم والفنون ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، القاهرة .
- ٢٧- عطية سيد عطية (١٩٩٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخطئي الهجومي للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢٨- عقيل يحيى هاشم (٢٠١١) : أثر برنامجى الطلاقة الحركية والألعاب الإستكشافية فى تنمية بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية (الحس - حركية) لرياض الأطفال، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة .
- ٢٩- علي عبد الأئمه كاظم الساعدي (٢٠٠٧): تأثير تمرينات المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى للاعبى كره السلة ، رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية ، العراق .
- ٣٠- عماد الدين عباس - مدحت محمود عبدالعال (١٩٩٦) : تطبيقات الهجوم في كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣١- فتحي عبدالرحمن جروان (١٩٩٩) : تعليم التفكير " مفاهيم وتطبيقات " ، ط١ ، دار الكتاب الجامعى ، عمان _ الأردن .
- ٣٢- فؤاد أبو حطب ، سيد أحمد عثمان (١٩٧٨) : التفكير - دراسات نفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣٣- فؤاد أبو حطب (١٩٨٣) : القدرات العقلية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الرابعة ، القاهرة .
- ٣٤- قدرى سيد مرسى (١٩٨٤): بعض المتغيرات الهجومية فى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثالث

- ، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٣٥- قدرى سيد مرسى (١٩٩٠) :أثر تخطيط برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات الفيسيولوجيه و البدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنه , بحث منشور مجله العلوم و الفنون ، المجلد الثانى ، العدد الرابع .
- ٣٦- قدرى سيد مرسى (٢٠١٧) : محاضرات الماجستير ،الفرقة الثانية ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ،القاهرة .
- ٣٧- لمياء حسن الديوان (٢٠٠٤) : أثر منهاج تعليمى مقترح لتنمية الطلاقة الحركية ومعرفة أثرها فى تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركى بدرس التربية الرياضية، منشور فى مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ١، مجلد ٣ ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، العراق.
- ٣٨- مرفت فريد عثمان(٢٠٠١): تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان
- ٣٩- محمد أحمد منصور (٢٠٠١) : تاثير استخدام بعض المثيرات السمعيه والبصريه على التصويب لدى لاعبي كره اليد .
- ٤٠- محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) : أثر استخدام تمارينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقه التصويب لناشئي كره القدم ، رسالة دكتوراة ، جامعة الأسكندرية .
- ٤١- مفتى إبراهيم حماد(١٩٩١) :الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٤٢- ممدوح عبدالمنعم الكنانى (٢٠١١) : سيكولوجية الطفل المبدع ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن
- ٤٣- ناديا هايل السرور (٢٠٠٢) : مقدمة فى الإبداع ، جامعة عمان العربية للدراسات ، دار دييونو للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان ،الأردن .
- ٤٤- نجلاء عبد الحميد المهدي (١٩٩٧): أثر إستخدام طريقه مواقف اللعب فى تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم ،جامعة حلوان .
- ٤٥- وائل مصطفى سلامة(٢٠٠٠): تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الإدراك الحركى لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طرابلس، ليبيا.

المراجع الأجنبية :

- 46- **Engel .s** : children's bursts of creativity , Massachusetts , October .,1991.
- 47- **Guilford, J.P:** three facts of intellect American psychologist .London press, 1950.)
- 48- **Jennes, M.** (2000): Bewegung im Alteg von Kindern : eine Tagesverlaufstudie. Diplomarbeit Deutsche sporthochschule kolon .
- 49- **Loszio& Barstow** : " The effect of training program on development perceptual and motor skills " Journal clinical kinesiology under ,1993 .
- 50- **Maslow, A. (1979):** creativity in self-actualizing people "in Anderson, creativity and its cultivation new York: Harpar and Row., (ص ٨٩)
- 51- **Miron ,s.** : Pupils creativity development program : construction and result , psychology , vol.,26(2) , pp.145-155,1982
- 52- **Speidal , G.:** Developing creative , thinking through manual forming activities "journal of educational perspectives vol.,22,No.3,pp.22-25,fall,1984.
- 53- **Zachopoulou,K.,** Evridiki , Z., Efthimios, K., Konstandindou, (2006) : The design and implementation of a physical education program to promote children's creativity in the early years , International Journal of early years education ,Vol ., 14, No ., 3 , Oct .

ملخص البحث

فاعلية برنامج للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد

أ.د/ قدرى سيد مرسي

م.د/ أحمد محمد بهي الدين عبد الرحمن

الباحث/ أحمد مصطفى محمد غنيم

قام الباحث بدراسة بعنوان فاعلية برنامج للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، وإستهدف البحث بناء برنامج لتنمية الطلاقة الحركية لدى ناشئى كرة اليد والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية الطلاقة الحركية والقدرات الحركية للناشئين والمهارات الأساسية لكرة اليد (تنطيط، تصويب، خداع)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي (قياس قبلي، قياس بعدى) بتصميم المجموعة الواحدة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من قطاع الناشئين بنادى المقاولون العرب مواليد ٢٠١٠ وبلغ عدد العينة (٢٣) لاعب ، وإستخدم الباحث إختبارات القدرات الحركية المرتبطة والمؤثرة فى مهارات كرة اليد بالإضافة إلى إختبارات المهارات الأساسية فى كرة اليد (تنطيط ، تصويب ، خداع بسيط)، وقام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث ولمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا ، وتوصل الباحث إلى أهم النتائج بأن البرنامج المقترح للطلاقة الحركية ساهم بشكل كبير وكان لةتأثير إيجابى على تطوير القدرات الحركية للناشئين بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية فى كرة اليد.