

تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للناشئين في كرة اليد

م.م/ رضوان مصطفى رضوان أحمد

المقدمة :

يشهد العصر الحالي تطوراً هائلاً في شتى مجالات الحياة، وهذا يعد انعكاساً للتطور المعرفي في كل فروع العلم والتكنولوجيا، حتى أصبح الحكم على مدى تقدم الأمم ورفيها من خلال ما تأخذ به من أساليب علمية حديثة في تربية أبنائها وتزويدهم بأنواع التفكير والمعرفة التي تساعدهم على التكيف والتعايش مع هذا العصر (15 : 167).

ويوضح خالد حمودة وياسر دبور (1995م) أن البدء في تعليم الناشئين لكرة اليد يتم من خلال برنامج موضوع من قبل المعلم بحيث يتوافر لهذا البرنامج العناصر الأساسية لنجاحه وتحقيق هدفه من خلال وضع كرة اليد في شكل جيد للناشئ بحيث تعمل على إعطائه واقع للممارسة واستيعاب أكبر قدر ممكن من الحجم المهاري الذي يجب أن يتقنه الناشئون سواء فردي أو جماعي (16:17).

ويؤكد كمال درويش وآخرون (1998م) أنه بعد وصول مصر لمركز متقدم على الخريطة العالمية في كرة اليد يتطلب منا تطوير شكل وأساليب برامج التدريب التي يستطيع من خلالها اللاعب إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء البدني أو المهاري وينعكس ذلك على مستوى الأداء أثناء المنافسة (13 : 17).

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح (1994م) إلي أهمية القدرات التوافقية للاعب المعتمدة على المستقبلات الحسية وإحساسه الذاتي بأوضاع وحركات جسمه حيث يعتمد على حاسة السمع والبصر لتقدير أدائه ولذلك تشتمل القدرات التوافقية على الإحساس "بالقوة، الزمن، التوقيت، الإيقاع الحركي" (1 : 207).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح (1997م) أن القدرات التوافقية عبارة عن قدرة مركبة مكونة من مجموعة قدرات تشتمل على (الرشاقة - الدقة - رد الفعل - الانتباه - التركيز) ولا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب وبعلاقات متبادلة مع صفات بدنية مثل القوة والتحمل والمرونة بناء على هذا التركيب المعقد للقدرات التوافقية فإن تنميتها يرتبط بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بها (2 : 235).

* مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بالعريش - جامعة قناة السويس

شغل تطوير القدرات التوافقية رغبة الباحثين في مجالات الرياضة بصفة عامة ومجالات كرة اليد بصفة خاصة ونتيجة لذلك حظيت لعبة كرة اليد بنصيب كبير من استغلال التطبيقات التكنولوجية في تطوير اللعبة بما تشمله من لاعبين وأدوات وملاعب، وساهمت في ذلك جميع العلوم المعرفية المرتبطة بدراسة حركة جسم الإنسان، وأصبحت المنافسات الدولية والاولمبية ساحة تتسابق فيه الدول بعرض ما توصلت إليه من فنون اللعب لانتزاع النصر والسيطرة على زعامتها في مجال الرياضة .

مشكلة البحث وأهميته:

على الرغم من الجهود المبذولة من العاملين في مجال تعليم وتدريب كرة اليد في جمهورية مصر العربية إلا أن نتائج الفرق القومية وخاصة الناشئين في الفترة الأخيرة يتطلب إعادة النظر في الحالة التدريبية للاعبين كرة اليد حيث أثبتت الشواهد العملية لبعض مباريات الفرق والمنتخبات المصرية عدم تمكن اللاعبين في مختلف المراحل السنوية من أداء بعض المهارات الأساسية المركبة للعبة في أوقات حرجة بسبب فقدانهم للكرة بسهولة أو أدائها بشكل يفتقر إلى الدقة مما يسهل إضاعة الكرة، ويظهر ذلك بشكل أكثر وضوحاً في مختلف أوقات المباراة نظراً لسرعة الأداء في المباراة، وبالتحديد كلما اقترب المباراة من النهاية، الأمر الذي قد يرجع إلى انخفاض قدرات اللاعبين البدنية والتوافقية والتي لا تساعدهم في أداء المهام الخطئية المكلف بها اللاعب ويعنى ذلك وجود قصور في الاهتمام بالقدرات التوافقية .

و يرى الباحث أن القدرات التوافقية في مجال كرة اليد عبارة عن ترابط بين القدرات البدنية والمهارية والذهنية للوصول إلى أعلى مستوى من التوافق الحركي للأداء .

ونظراً لطبيعة الممارسة في كرة اليد حيث تتطلب نوعاً خاصاً من الأداء الفني المركب فوجود تشكيلات ونظم دفاعية وخط منطقة المرمى وقرب مسافات التصويب يتطلب توافر درجة عالية من سرعة رد الفعل والتوقع الحركي للأداء مما يمكن اللاعب من التعامل مع الكرة بالسرعة والدقة المطلوبة الأمر الذي يبرز أهمية القدرات التوافقية وخاصة للمبتدئين في كرة اليد، ويؤكد الباحث أن تعليم المهارات في كرة اليد للمبتدئين لابد وأن يتم على أساس علمي سليم حتى يستطيع اللاعب أداء المهارات المختلفة بالدقة والسرعة المطلوبة وصولاً إلى الآلية في الأداء .

ومن خلال ما تم عرضه يستخلص الباحث أن مشكلة البحث تكمن في وجود قصور شديد في استخدام القدرات التوافقية المهارية عند تعليم مهارات كرة اليد للمبتدئين، الأمر الذي دعا الباحث لوضع برنامج باستخدام القدرات التوافقية ومعرفة مدى تأثيره على تعلم المهارات

الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، حيث تكون هناك مساندة في الاتجاهات الحديثة في تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد .

هدف البحث

1- بناء برنامج للقدرة التوافقية لتعلم المهارات الأساسية للناشئين تحت 14 سنة في كرة اليد .

2- التعرف على تأثير برنامج للقدرة التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للناشئين تحت 14 سنة في كرة اليد قيد الدراسة .

فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية

التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

1- القدرات التوافقية :

" هي شروط حركية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد من التحكم في الأداء الحركي في جميع النشاط الرياضي وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار الذخيرة الفرد من دقة وإتقان للمهارات الحركية " (9 : 121).

2- التوافق :

" قدرة اللاعب على الاستخدام الأمثل للعضلات في تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التوافق الحركي (7 : 55).

3- الرشاقة :

" سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه علي الأرض أو في الهواء " (10 : 64).

4- الدقة :

" القدرة على الملاحظة والتشخيص للمتغيرات الديناميكية خلال الحركة " (7 : 90).

الدراسات المرتبطة :

دراسة محمد عبد السلام (1996م) (17) بعنوان "دراسة عاملية للقدرات التوافقية لتلاميذ المرحلة الإعدادية للبنين بمحافظة الإسكندرية" بهدف تحديد البناء العملي البسيط لاختبارات وقياسات القدرات التوافقية لتلاميذ المرحلة الإعدادية للبنين بمحافظة الإسكندرية و التوصل لبطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 720 تلميذ بالصفوف الدراسية الثلاثة لمرحلة التعليم الإعدادي للبنين من 12 - 15 سنة بمحافظة الإسكندرية ومن أهم النتائج التوصل إلى 7 عوامل للقدرات التوافقية للمرحلة الإعدادية والتوصل لبطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين.

دراسة هبة بليغ (1999م) (22) بعنوان "دراسة عاملية القدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية بمحافظة الشرقية" بهدف التعرف على أهم القدرات المميزة لتلميذات المرحلة الإعدادية للصفوف الثلاثة و التعرف على الفروق بينهم في القدرات التوافقية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 130 تلميذة من المدرسة الإعدادية الرياضية بالزقازيق ومن أهم النتائج تم تحديد أهم القدرات التوافقية لكل فرقة دراسية من الفرق الثلاثة وتطور القدرات التوافقية من العام الخاص خلال سنوات الممارسة الرياضية المنتظمة، حيث تتكون القدرة على توافق العين واليد بعد التوافق الكلي للجسم .

دراسة شيرين يوسف (2001م) (6) بعنوان "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة" تهدف إلى وضع مجموعة من التدريبات للطلبات المتخصصة في رياضة المبارزة والتعرف على تنمية بعض القدرات التوافقية و العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة لدى كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث (34) طالبة ومن أهم النتائج استخدام التدريبات المقترحة لها تأثيرها الايجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية ووجود علاقة بينها وبين مستوى أداء الهجوم المركب، و أهم القدرات التوافقية في رياضة المبارزة هي (دقة الأداء - الإحساس الحركي العضلي - التوافق - القدرة العضلية - مرونة الفخذ - سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التوازن - التحكم في الحركة - القدرة على تغيير الاتجاه).

دراسة هيثم عبد البصير (2010م) (24) بعنوان "تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم" بهدف وضع تدريبات لتنمية كل من الرشاقة ومكوناتها والدقة والتوازن والتوافق باعتبارها بعض القدرات التوافقية المختلفة والمتراصة الهامة في كرة القدم الحديثة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (20) لاعب من بين لاعبي كرة القدم تحت 9 سنوات بالنادي المصري ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية قيم القدرات التوافقية وقيم أداء المهارات المركبة في كرة القدم للمرحلة السنية 9 سنوات أفضل من البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة قيد الدراسة .

دراسة زاك Zak، هنريك ديودا Henryk duda (2003م) (32) بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم" بهدف تحديد تأثير المهارات على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة مهارية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث 20 لاعب ناشئ في سن 17 سنة ومن أهم النتائج تم التوصل إلى أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم من الناحية مهارية والخطية يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية .

دراسة جوليوس كاسا Julius Kasa (2005م) (27) بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية والقدرات مهارية في الألعاب الرياضية" بهدف التوصل إلى نوع العلاقة بين القدرات الحركية والقدرات مهارية في الألعاب الرياضية واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 40 ناشئ تحت 12 سنة ومن أهم النتائج أن القدرات الحركية تعتمد على القدرات التوافقية لدى اللاعب وذات دلالة على الأداء المهاري ومستوى الانجاز للاعبين .

دراسة أجنسزكا جادك Agnieszka Jadach (2005م) (26) بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية وكفاءة اللعب لدى ناشئ كرة اليد" بهدف تصميم اختبار لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد، والتعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئ كرة اليد واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 25 ناشئ من المرحلة العمرية 12-13 سنة ومن أهم النتائج تم تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباط بكرة اليد .

إجراءات البحث :

1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية لمناسبته لنوع و طبيعة البحث.

2/3 مجتمع وعينة البحث:

ناشئين نادي 6 أكتوبر الرياضي بالعريش بمحافظة شمال سيناء لكرة اليد تحت 14 سنة من الأولاد وعددهم (30) ناشئ .

واشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشئ لكرة اليد وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، و عدد (10) ناشئين لأجراء المعاملات العلمية عليهم .

تكافؤ عينة البحث:

جدول (1)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن - الطول - الوزن - درجة الذكاء

$$n_1 = 2 = n_2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	السن	سنة	9.4	94	11.60	116	39	0.44	غير دال
2	الطول	سم	11.45	114.50	9.55	95.50	40.50	0.48	غير دال
3	الوزن	كجم	9.50	95	11.50	115	40	0.48	غير دال
4	مستوى الذكاء	درجة	12.45	124.50	8.55	85.50	30.50	0.14	غير دال

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوى 23

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبلية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في متغيرات السن - الطول - الوزن - مستوى الذكاء، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية .

$$ن = 1 = 2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	القدرة العضلية للذراعين	مسافة	11.80	118	9.20	92	37	0.53	غير دال
2	السرعة الانتقالية	زمن	12.40	124	8.60	86	31	0.15	غير دال
3	القدرة العضلية للرجلين (1)	سم	11	110	10	100	45	0.74	غير دال
4	القدرة العضلية للرجلين (2)	سم	12.15	121.5	8.85	88.50	33.50	0.22	غير دال
5	الرشاقة	زمن	8.70	87	12.30	123	32	0.19	غير دال

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوى 23

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى المهاري والقدرات التوافقية .

$$ن = 1 = 2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	التمرير والاستلام	عدد	10.60	106	10.40	104	49	0.97	غير دال
2	رمي كرة يد لأبعد مسافة	مسافة	11.30	113	9.70	97	42	0.58	غير دال
3	التصويب بالوثب على هدف محدد	عدد	11.85	118.5	9.15	91.50	36.50	0.32	غير دال
4	التصويبة الكراباجية من أسفل بثني الجذع	عدد	11.35	113.50	9.65	96.50	41.50	0.53	غير دال
5	الرشاقة	زمن	10.30	103	10.70	107	48	0.91	غير دال
6	التوافق	عدد	10.60	106	10.40	104	49	0.97	غير دال
7	التوازن	زمن	10	100	11	110	45	0.74	غير دال

8	سرعة التردد الحركي	عدد	11.75	117.50	9.25	92.50	37.50	0.35	غير دال
9	دقة وسرعة التمرير	زمن	10.85	108.50	10.15	101.5	46.50	0.79	غير دال

قيمة α الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى 23

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المستوى المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في تلك المتغيرات .

3- أدوات جمع البيانات:

1- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- شريط قياس 50 متر.
- الرستاميتير لقياس الطول لأقرب 1/2سم.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب 1/2كم.
- كرات طبية وزن 800 جرام.
- كرات يد قانونية .
- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- أشرطة لاصقة.
- حائط مستوي .

2- الاختبارات المستخدمة في البحث:

أ - الاختبارات (المتغيرات) الأساسية :

- السن والطول والوزن .
- مستوى الذكاء : باستخدام اختبار الذكاء العالي (3) .

ب - قياسات الاختبارات البدنية:

تم تحديد الصفات البدنية والاختبارات التي تقيس هذه الصفات وذلك وفقا للمسح

المرجعي للمراجع والدراسات العلمية كما هو موضح بالجدول (4)

جدول (4)

الاختبارات البدنية الخاصة لعينة البحث

م	العناصر البدنية المختارة	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المراجع
1	القدرة العضلية للذراعين	رمي كرة طبية وزن 800 جرام	بالمتر	(11: 69)
2	السرعة الانتقالية	العدو 20 م من البدء العالي	بالثانية	(14: 187)
3	القدرة العضلية للرجلين (1)	الوثب العريض من الثبات	بالسنتمتر	(12: 111, 112)
4	القدرة العضلية للرجلين (2)	الوثب العمودي لسار جنت	بالسنتمتر	(11: 168)
5	الرشاقة	الجري المتعرج لبارو	بالثانية	(11: 153, 154)

ج - قياس اختبارات مستوى الأداء المهاري:

تم تحديد واختيار الاختبارات و المقاييس التي تقيس المهارات الحركية وذلك وفقا للمسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية كما هو موضح بالجدول (5)

جدول (5)

اختبارات قياس الأداء المهاري.

م	الاختبارات المستخدمة	هدف الاختبار	وحدة القياس	المراجع
1	التمرير والاستلام	التمرير والاستلام السليم	عدد المرات في 30 ث	(68 :11)
2	رمي كرة اليد لأبعد مسافة ممكنة	القدرة علي التمرير الطويل - قوة التصويب	المسافة بالمتر	(45 :12)
3	التصويب بالوثب علي هدف محدد بمربع 60 x 60سم لزاوية المرمي	دقة التصويب	عدد الأهداف	(47 :12) (70 :11)
4	التصويبة الكرياجية من أسفل بثني الجذع	دقة التصويب	عدد الأهداف	(71 ,70 :11)

د - اختبارات القدرات التوافقية:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي للخبراء من خلال إجراء دراسة مسحية لبعض المراجع ونتائج البحوث التي تمت في مجال كرة اليد والتي أمكنه الحصول عليها وكذلك تصميم بعض الاختبارات الخاصة بقياس القدرات التوافقية قيد البحث وقد راعى الباحث أن تكون الاختبارات المصممة مشابهة لطبيعة المهارات.

وقد أسفرت نتائج عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات القدرات

التوافقية للناشئين تحت 14 سنة في كرة اليد عن الأتي :

- اختبار الرشاقة ومكوناتها . بنسبة (100%)
- اختبار التوافق . بنسبة (80%)
- اختبار التوازن . بنسبة (100%)
- سرعة التردد الحركي . بنسبة (80%)
- اختبار دقة وسرعة التمرير . بنسبة (80%)

وقد ارتضى الباحث بنسبة 80% كأقل نسبة لاختيار الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية.

مرفق (1).

4- البرنامج المقترح :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للناشئين تحت 14 سنة في كرة اليد .

ب - خطوات تصميم البرنامج المقترح :

تحديد أهم المهارات الأساسية في كرة اليد:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد المهارات الأساسية للناشئين تحت 14 سنة ووضعها في الاستمارة، وقد أسفرت النتائج عن الآتي :

(التمريرة الكرابجية من الارتكاز والجري - التمريرة الرسغية (البندولية) للأمام وللخلف وللجانب - استقبال الكرة باليدين - استقبال الكرة بيد واحدة - التنطيط - الخداع بالجسم وبالكرة - التسليم والتسلم - التغطية والمتابعة) . مرفق (1)

تحديد أهم القدرات التوافقية :

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد القدرات التوافقية للناشئين تحت 14 سنة ووضعها في الاستمارة وقد أسفرت النتائج عن الآتي :

▪ القدرة على (التوزيع الحركي - التغير الحركي - التنظيم و التوجيه الحركي - الخداع الحركي - القدرة على التوازن - الربط الحركي - التوجيه المكاني - التوافق)، (قدرة الرشاقة العامة) بنسبة (100%)

- سرعة رد الفعل . بنسبة (100%)
- التوقع الحركي . بنسبة (100%)
- سرعة التردد الحركي . بنسبة (100%)
- دقة وسرعة التمرير . بنسبة (100%) مرفق (1)

الفترة الزمنية للبرنامج المقترح :

مدة تنفيذ البرنامج (12) أسبوع بنسبة (100%) .

عدد الوحدات (3) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بنسبة (100%) .

أجمالي عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية بنسبة (100%) .

الزمن المخصص لكل وحدة تدريبية (90) دقيقة بنسبة (100%) .

ويوضح الجدول رقم (6) الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج :

جدول (6)

الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج

مكونات الوحدة	الزمن	الأسبوع 3 وحدات	عدد الأسابيع 12 أسبوع	الزمن الإجمالي
الجزء تمهيدي	10ق	30ق	12	360 دقيقة
الجزء الرئيسي	75ق	225ق	12	2700 دقيقة
النشاط الختامي	5ق	15ق	12	180 دقيقة
الإجمالي	90ق	270ق	12	3240 دقيقة

التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى:

جدول (7)

التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

الزمن	المرحلة	مكونات الوحدة
5 دقيقة	إحماء منع الإصابة واليقظة	جزء تمهيدي
5 دقيقة		
7 دقيقة	تحمل عام مرونة قدرة عضلية رشاقة توافق	أعداد بدني جزء رئيسي
7 دقيقة		
7 دقيقة		
7 دقيقة		
7 دقيقة		
30 دقيقة	30 دقيقة	تدريب على
10 دقيقة	10 دقيقة	المهارة
		المهارة
5 دقيقة	5 دقيقة	تمارين تهيئة
جزء ختامي		

التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى:

جدول (8)

التوزيع الزمني لنموذج وحدة تدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

الزمن		المرحلة	مكونات الوحدة
5 دقيقة	10 دقيقة	إحماء	جزء تمهيدي
5 دقيقة		منع الإصابات والتهيئة	
7 دقيقة	35 دقيقة	تحمل عام	أعداد بدني
7 دقيقة		قدرة عضلية	
7 دقيقة		مرونة	
7 دقيقة		رشاقة	
7 دقيقة		توافق	
10 دقيقة	30 دقيقة	سرعة رد الفعل	القدرات
10 دقيقة		توقع حركي	التوافقية
10 دقيقة		دقة وسرعة تمرير	المهارية
10 دقيقة	10 دقيقة	مهارة كرة يد	تعليم المهارة
5 دقيقة	5 دقيقة	تمرينات تهدئة	جزء ختامي

نموذج للوحدات التدريبية للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

اليوم: (السبت "التجريبية" - الأحد "الضابطة").
الهدف: التدريب على التنطيط .
الوحدة: الأولى.
الزمن: 90 دقيقة.

جدول (9) الطريقة التقليدية (المجموعة الضابطة) "يوم الأحد"

الجموعتان	زمن الراحة		زمن الأداء		التدريبات	المرحلة	مكونات الوحدة
	ق	ث	ق	ث			
			ق3		- الجري حول الملعب - الجري الجانبي حتى منتصف الملعب	الإحماء والتسخين	الجزء التمهيدي 10 ق
1				ث30	- (وقوف) دوران الرأس - (وقوف فتحاً والذراعان عالياً) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة أثناء الدوران	منع الإصابات والتهيئة	
1		ث30	ق1		- (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لتمرير الذراعين بين الفخذين		
1		ث15	ق1		- (جلوس طويل- الظهر مواجه للزميل- الذراعين عالياً تشبيك) تبادل ثني الجذع أماماً وأسفل وحمل الزميل على الظهر		
1				ث45	- (رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الجري للأمام		
1				ق1			
3		ث15		ث45	- (إقعاء- مسك الحبل) الوثب في المكان مع تمرير الحبل من أسفل القدمين.		تحمل عام (7ق)
2		ث15		ث45	- (وقوف- مسك الحبل) الوثب بالقدم اليمنى مع تمرير الحبل أسفل القدمين.		
2		ث15		ث45	- (وقوف- مسك الحبل) الوثب بالقدم اليسرى مع تمرير الحبل أسفل القدمين.		
2		ث30	ق1		- (جلوس حواجز) ميل الجذع لملامسة الأرض.	المرونة (7ق)	
2		ث30	ق1	ث30	- (وقوف على الكتفين) تباعد الرجلين أقصى مدى.		
3		ث30		ث40	- (وقوف) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً.	القدرة العضلية (7ق)	
3		ث30		ث40	- (وقوف) ثبات الوسط الوثب لأعلى ثم الطعن جانباً.		
2	ق1		ق1	ث30	- (وقوف) الجري الزجراجي بين الأقماع.	الرشاقة (7ق)	
1							

		30ث	1ق	30ث	- (وقوف فتحاً- مسك الحبل) تبادل رفع القدمين مع تمرير الحبل أسفل القدمين للتقدم للأمام.			
2		30ث	1ق		- (وقوف- مسك كرة) رمي الكرة عالياً وتمريرها فوق الرأس.	التوافق (7ق)		
1		30ث	1ق	30ث	- (وقوف) المشي أماماً رفع الذراع اليمنى جانباً عالياً.			
1		30ث	1ق	30ث	- (وقوف) المشي أماماً رفع الذراع اليسرى جانباً عالياً.			
	المجموعتان	زمن الراحة		زمن الأداء		التدريبات	المرحلة	مكونات الوحدة
		ق	ث	ق	ث			
2		30ث	1	30ث	- تنطيط الكرة باليدين بالتبادل من الثبات.	التدريبات التقليدية 30 ق	الجزء الرئيسي	
2		30ث	1		- تنطيط الكرة باليدين مع المشي.			
2		30ث	1		- تنطيط الكرة بيد واحدة مع مقابلة الزميل الآخر والدوران حوله.			
2		30ث	2		- القيام بالتنطيط المتعرج بين الأقدام.			
2		30ث	1		- الوقوف قاطرتان مواجهتان، الجري ثلاث خطوات بتنطيط الكرة ثم تمرير الكرة للزميل المقابل ومتابعة الحري للوقوف خلف القاطرة الأخرى.			
2		30ث	1		- التنطيط بالجري المتعرج بين الزملاء في دائرة ثم متابعة الزملاء كل حسب دوره.			
2		30ث	1		- لاعب في الأمام ولاعب خلفه يقوم اللاعب الأمامي بتنطيط الكرة مع التحرك في اتجاهات حسب رغبته وعلى اللاعب الخلفي متابعة حركته تماماً مع تنطيط الكرة أيضاً.			
2		30ث	1		- الوقوف والقيام بالتنطيط، ثم التنطيط من وضع الانبطاح المائل.			
2		30ث	1		- التنطيط داخل منطقة ال6متر ومحاوله كل لاعب أخذ الكرة من الزميل.			
2		30ث	1					تعليم المهارة 10 ق

			10ق		أداء المهارة والتدريب عليها	تنطيط الكرة (10ق)		
2		30ث	2ق 1ق	30ث	- المشي حول الملعب - تمارينات الاسترخاء	التهدئة (5ق)	الجزء الختامي 5 ق	

جدول (10)

استخدام برنامج القدرات التوافقية (المجموعة التجريبية) "يوم السبت"

الجموعات	زمن الراحة		زمن الأداء		التدريبات	المرحلة	مكونات الوحدة	
	ق	ث	ق	ث				
			3ق 2ق		- الجري حول الملعب - الجري الجانبي حتى منتصف الملعب	الإحماء والتسخين	الجزء التمهيدي 10 ق	
1				30ث	- (وقوف) دوران الرأس - (وقوف فتحاً والذراعان عالياً) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة أثناء الدوران	منع الإصابات والتهينة		
1		30ث	1ق		- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لتميرير الذراعين بين الفخذين			
1		15ث	1ق		- (جلوس طويل - الظهر مواجه للزميل - الذراعين عالياً تشبيك) تبادل ثني الجذع أماماً وأسفل وحمل الزميل على الظهر			
1				45ث	- (رقود) الوصول لوضع الوقوف ثم الجري للأمام			
1				30ث	- (انبطاح) الوصل لوضع الوقوف تمرير الجري للأمام			
3		30ث		30ث	- (إقعاء - مسك الحبل) الوثب في المكان مع تمرير الحبل من أسفل القدمين.		تحمل عام (7ق)	الإعداد البدني 35 ق
2		30ث		30ث	- (وقوف - مسك الحبل) الوثب بالقدم اليمنى مع تمرير الحبل أسفل القدمين.			
2		30ث		30ث	- (وقوف - مسك الحبل) الوثب بالقدم اليسرى مع تمرير الحبل أسفل القدمين.			
2		30ث	1ق		- (جلوس حواجز) ميل الجذع لملامسة	المرونة	الجزء الرئيسي	

2		ث30	ق1	ث30	الأرض. - (وقوف على الكتفين) تباعد الرجلين أقصى مدى.	(ق7)		
3		ث30		ث40	- (وقوف) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً.	القدرة العضلية (ق7)		
3		ث30		ث40	- (وقوف) ثبات الوسط الوثب لأعلى ثم الطعن جانباً.			
2	ق1		ق1	ث30	- (وقوف) الجري الزجراجي بين الأقدام.	الرشاقة (ق7)		
1		ث30	ق1	ث30	- (وقوف فتحاً- مسك الحبل) تبادل رفع القدمين مع تمرير الحبل أسفل القدمين للتعلم للأمام.			
2		ث30	ق1		- (وقوف- مسك كرة) رمي الكرة عالياً وتميرها فوق الرأس.	التوافق (ق7)		
1		ث30	ق1	ث30	- (وقوف) المشي أماماً رفع الذراع اليميني جانباً عالياً.			
1		ث30	ق1	ث30	- (وقوف) المشي أماماً رفع الذراع اليسرى جانباً عالياً.			
		زمن الراحة		زمن الأداء			المرحلة	مكونات الوحدة
		ق	ث	ق	ث	التدريبات		
2		ث30	ق2			- يقف الناشئ أمام المدرب والمسافة بينهما 6 أمتار، ويحمل المدرب كرة في كل يد خلف ظهره ويقوم بإعطاء إشارة للناشئين وفي نفس الوقت يمرر إحدى الكرتين ليقوم المبتدئ بلقها.	سرعة رد الفعل (ق5)	الجزء الرئيسي
2		ث30	ق2			- يقف ناشئان والظهر مواجهة لبعضهما وأمام كل ناشئ منهما حائط للتدريب ومع كل منهما كرة يد وعند الإشارة يقوم كل واحد منهم بالتصويب على الحائط ويقوم بالاستدارة لاستلام كرة الناشئين الآخر.		
2		ث30	ق2			- مجموعة من البالونات المختلفة الألوان توضع في المرمى ويقوم المدرب بالنداء على الناشئين بعمل لمس للبالونات المتحركة والغير ثابتة بالنداء على لون البالون مرة أحمر، مرة أصفر وأخضر وهكذا حتي ينتهي لمس كل البالونات	التوقع الحركي (ق5)	القدرات التوافقية المهارية 30 ق

					ويكرر الأداء مع اختلاف النداء.		
2		30ث	2ق		(وقوف فتحاً _ الزميل مواجهه) لمس ركبتي الزميل.	سرعة التردد الحركي(5ق)	
2		30ث	2ق		- توضع عدد (4) مربعات على الحائط ومرقمه (1، 2، 3، 4) ثم يقف الناشئين أمام الحائط وعند سماع الإشارة يقوم بالتمرير داخل المربعات المحددة والتي يشير إليها المدرب بمنتهى السرعة والعودة لتكرار الأداء بـ (12) كرة يد.	دقة وسرعة التمرير (5ق)	تعليم المهارة 10 ق
2		30ث	2ق		- يجلس الناشئ على الأرض وعند سماع الإشارة يقوم بسرعة ومحاولة لمس القائم الأيمن مرة والأيسر مرة ثم لقف الكرة من المدرب وعمل تمرير طويل مرة وقصير مرة على شرط أن يثبت الحبل المطاطي في وسط الناشئ .		
			10ق		أداء المهارة والتدريب عليها	تنطيط الكرة (10ق)	
2		30ث	1ق	30ث	- المشي حول الملعب - تمارينات الاسترخاء	التهديئة (5ق)	الجزء الختامي 5 ق

5- الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) ناشئين من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث يوم السبت الموافق 2011/7/16م للتعرف على:
- مدى مناسبة البرنامج لقدرات الناشئين ومدى فهمهم واستيعابهم له.
 - مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب .
 - التدريب على كيفية إجراء التجربة بهدف اكتساب بعض المهارات اللازمة لأداء التجربة من جانب الباحث مثل كيفية التعامل مع الناشئين أو إرشادهم أو توجيههم أثناء العمل بالبرنامج أي يتماشى مع خصائص أفراد العينة .
 - اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.
 - مراعاة الفروق الفردية بين أفراد البحث .
 - تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم .
 - التأكد من تطبيق الاختبارات وفقاً للشروط الموضوعه لها .

المعاملات العلمية:

بعد تحديد اختبارات القدرات التوافقية قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لكل منها.

صدق الاختبار:

قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز لإيجاد دلالة الفروق بينهما وذلك يوم السبت الموافق 2011/7/16 م .

جدول (11)

معامل صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث .

ن = 10

م	الاختبار	وحدة القياس	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		قيمة ت المحسوبة	معامل الصدق
			ع±	/س	ع±	/س		
1	الرشاقة	زمن	1.21	28.10	0.90	26.57	3.51	0.63
2	التوافق	عدد	1.35	15.50	1.31	18.20	4.52	0.73
3	التوازن	زمن	0.35	8.69	0.29	8.05	4.06	0.69
4	سرعة التردد الحركي	عدد	1.50	12.50	1.25	15.70	5.16	0.77
5	دقة وسرعة التمير	زمن	0.34	13.77	0.17	12.97	6.46	0.83

قيمة ت الجدولية تساوي 2.10 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة حيث تبين من الجدول أن قيم معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية لتلك الاختبارات قد انحصرت ما بين (0.79،0.91) مما يدل علي ارتفاع معاملات الصدق.

ثبات الاختبار :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقها على نفس العينة الاستطلاعية لاختبارات القدرات التوافقية وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين وتم التطبيق يوم السبت الموافق 2011/7/16 م، والتطبيق الثاني يوم الأربعاء الموافق 2011/7/20 م .

جدول (12)

معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث . ن = 10

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			ع±	/س	ع±	/س
1	الرشاقة	زمن	1.61	28.09	1.03	26.37
2	التوافق	عدد	1.26	15.60	1.41	18
3	التوازن	زمن	0.36	8.72	0.30	8.09
4	سرعة التردد الحركي	عدد	1.51	12.45	1.25	15.70
5	دقة وسرعة التمرير	زمن	0.39	13.83	0.27	12.97

معامل الثبات (ر) عند 0.05 تساوي 0.63

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط انحصر بين (0.64، 0.84) مما يدل على ثبات الاختبار. وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية ووفقاً لما أسفرت عنه نتائج استمارة استطلاع

رأى الخبراء تم وضع برنامج القدرات التوافقية المقترح المطبق على المجموعة التجريبية .

6- الدراسة الأساسية:

أ - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (20) ناشئ في ملعب كرة اليد بإستاد العريش الرياضي، واستغرقت ثلاث أيام في الفترة من السبت الموافق 2011/8/20م إلي الاثنين الموافق 2011/8/22م واشتملت هذه القياسات على:

(الاختبارات البدنية، والاختبارات المهارية، واختبارات القدرات التوافقية).

ب - التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من السبت الموافق 2011/9/3م

إلى الخميس الموافق 2011/11/24م وذلك لمدة (12) أسبوع .

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة وهي كالآتي:

المجموعة "التجريبية" أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)

المجموعة "الضابطة" أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)

وخلال تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث الأساسية تم تثبيت كلاً من الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في حين جاء الاختلاف بين المجموعتين في القدرات التوافقية المهارية للمجموعة التجريبية .

ج - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي (12 أسبوع) لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تحت نفس ظروف القياسات القبلية واستغرقت ثلاث أيام في الفترة من السبت الموافق 2011/11/26م إلي الاثنين الموافق 2011/11/28م.

7/3 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برامج الحاسب الآلي الإحصائية (SPSS) في إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، الحد الأعلى والأدنى ومعلل لاختبار مان ويتي ومعامل صدق التمايز ومعامل الثبات واختبار ولكسن .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ - عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (13)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدى

للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 10

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-			
1	رمي كرة طبية وزن 800جم	مسافة	9	1	5.89	2	53	2	2.601-	0.009	دال
2	العدو 20متر من بدء عالي	زمن	1	9	5.89	2	2	53	2.603-	0.009	دال
3	الوثب العريض من الثبات	سم	10	0	5.50	صفر	55	صفر	2.807-	0.005	دال
4	الوثب العمودي لسارجنت	سم	9	1	6	1	54	1	2.721-	0.007	دال
5	الجري المتعرج بطريقة بارو	زمن	1	9	6	1	1	54	2.703-	0.007	دال

قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد

البحث لصالح القياس البعدى للأفراد المجموعة الضابطة .

جدول (14)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث

ن = 10

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-			
1	التمرير والاستلام	عدد	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	2.829-	0.005	دال
2	رمي كرة يد لأبعد مسافة	مسافة	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	2.805-	0.005	دال
3	التصويب بالوثب على هدف محدد	عدد	صفر	9	صفر	5	صفر	45	2.694-	0.007	دال
4	التصويب الكرابجية أسفل ثني الجذع	عدد	صفر	9	صفر	5	صفر	45	2.810-	0.005	دال
5	الرشاقة	مسافة	9	1	5.2 2	8	47	8	1.99-	0.05	دال
6	التوافق	زمن	صفر	10	صفر	5.5	صفر	55	2.83-	0.01	دال
7	التوازن	سم	10	صفر	5.5	صفر	55	صفر	2.84-	صفر	دال
8	سرعة التردد الحركي	سم	صفر	10	صفر	5.5	صفر	55	2.87-	صفر	دال
9	دقة وسرعة التمرير	زمن	10	صفر	5.5	صفر	55	صفر	2.81-	0.01	دال

قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد

البحث لصالح القياس البعدي للأفراد المجموعة الضابطة .

ب – مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج جدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z)

المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-2.807، -2.601) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها

دالة إحصائية، ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة

الضابطة يرجع إلى تأثير البرنامج التقليدي.

كما تشير نتائج جدول (14) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث، حيث

تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-2.829، -2.694) و في جميع

اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-1.99، -2.87) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها دالة إحصائياً. ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في مستوى الأداء المهاري و القدرات التوافقية لأفراد المجموعة الضابطة يرجع إلى تأثير البرنامج التقليدي. ويرجع الباحث هذا التحسن بالنسبة للطريقة التقليدية إلى وجود المدرب في الوحدات التدريبية والتعليمية وشرحه اللفظي للمهارة وأداء نموذج لها وكذلك لتصحيح شكل الأداء وإصلاح الأخطاء التي تظهر أولاً بأول وللتدريبات التي تعمل على تمهيتها. كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن بالنسبة للطريقة التقليدية إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطي المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة، مما كان له الأثر على تعلم ناشئين المجموعة الضابطة لمهارات كرة اليد للمبتدئين من سن 9 – 12 سنة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من، وشيرين أحمد (2001م) (6)، ونسرین محمود (2004م) (20)، وليد شتات (2004) (25)، وهبه عبد العظيم (2005م) (23)، وخالد زيادة (2007م) (4)، ومروان شامخ (2007م) (18) ونيفين حسن (2008م) (21) حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية. كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن بالنسبة للطريقة التقليدية إلى أن تقنين برامج التدريب بشكل جيد والمبنية على أسس علمية تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية مما كان له دور إيجابي في تقدم القدرات التوافقية (8 : 16)، (7 : 83) .

ويرجع الباحث ذلك التحسن في القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لاحتواء البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والذي تم فيه مراعاة الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي، مستخدماً خطوات وطرق التدريب على المهارات الأساسية وعلى التدريب عليها بصورة منفردة وجماعية واحتوائه على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني مما اثر في تعلمها وإتقانها.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي" .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (15)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 10

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-			
1	رمي كرة طبية وزن 800جم	مسافة	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.803-	0.05	دال
2	العدو 20م من بدء عالي	زمن	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.803-	0.05	دال
3	وثب عريض من الثبات	سم	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.805-	0.05	دال
4	وثب عمودي لسارجنت	سم	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.023-	0.043	دال
5	الجري المتعرج بطريقة بارو	زمن	10	صفر	5.50	صفر	55	صفر	2.805-	0.05	دال

قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد

البحث لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

جدول (16)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث

قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) تساوى (8)

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	عدد الإشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			+	-	+	-	+	-			
1	التمرير والاستلام	عدد	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	-2.848	0.004	دال
2	رمي كرة يد لأبعد مسافة	مسافة	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	-2.807	0.005	دال
3	التصويب بالوثب على هدف محدد	عدد	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	-2.889	0.004	دال
4	التصويب الكرياجية أسفل ثني الجذع	عدد	صفر	10	صفر	5.50	صفر	55	-2.873	0.004	دال
5	الرشاقة	زمن	9	1	6	1	54	1	-2.70	صفر	دال
6	التوافق	عدد	صفر	10	صفر	5.5	صفر	55	-2.85	صفر	دال
7	التوازن	زمن	10	صفر	5.5	صفر	55	صفر	-2.81	صفر	دال
8	سرعة التردد الحركي	عدد	صفر	10	صفر	5.5	صفر	55	-2.86	صفر	دال
9	دقة وسرعة التمرير	زمن	صفر	10	صفر	5.5	صفر	55	-2.86	صفر	دال

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

ب - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول (15) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث , حيث تراوحت قيمة (z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-2.805، -2.023) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها دالة إحصائياً، ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في المتغيرات البدنية لأفراد للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

كما تشير نتائج جدول (16) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث, حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-2.889، -2.807) و في جميع

اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (-2.70، -2.86) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها دالة إحصائية. ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في مستوى الأداء المهاري و القدرات التوافقية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من مفتي حماد(1996م)، عادل عبد البصير(1999م) ، عصام عبد الخالق (2003م) من أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفعت نسبة المستوي البدني للاعبين كلما زادت قدرة الناشئين علي تعلم وإتقان المهارات الحركية، وكلما وضع الناشئ تحت تأثير منظم ومستمر ومقنن كلما ساعد علي إتقان وتثبيت المهارات الفنية (19: 132)، (7: 211)، (9: 173).

كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن و التقدم إلي إمكانية تنظيم القدرات التوافقية الفردية البدنية والمهارية داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي بشكل متوازن علمياً وكذلك تطبيق التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية للناشئين وأثرها الإيجابي في تنمية تلك القدرات وأيضاً مجموعة التمرينات التي استخدمت في البرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية حيث اشتملت على تمرينات متنوعة وخاصة بكل قدرة والتي أثرت بدورها في تحسين المهارات الأساسية اللازمة للناشئ حيث لعبت تلك التدريبات للقدرات التوافقية دوراً رئيسياً في تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على كلاً من القدرات التوافقية و المهارات الأساسية بالنسبة للناشئين في كرة اليد .

كما يتفق مع عصام عبد الخالق (2003م) في أن تنمية القدرات التوافقية من خلال البرامج الخاصة بها تعمل على الارتقاء بمستوى هذه القدرات التي تعتبر شرط من شروط الإنجاز الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية (9: 97).

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة كل من ورابحة لطفي (1996) (5)، و مادل Madelle (1999م) (28)، وشيرين يوسف (2001م) (6) في أن القدرات التوافقية تشترك مع المهارات الأساسية في تشكيل الأسس التوافقية لتطوير مستوى أداء الفرد في الأنشطة الرياضية المختلفة وأن التدريب المنظم القائم على أسس علمية يؤدي إلى التقدم في مستوى القدرات التوافقية وبالتالي ينعكس أثره على المهارات الأساسية .

ويتضح من نتائج البحث أن القدرات التوافقية للناشئين والتي قام الباحث بتوزيعها داخل البرنامج على شكل محورين (قدرات توافقية بدنية فردية وقدرات توافقية مهارية فردية) كانت لها تأثير مع اختلاف درجة إسهامها في الارتقاء بالمستوى حيث أن الناشئ استطاع من خلال

تلك التدريبات القيام بأداء المهارات الأساسية قيد الدراسة بعد أداء عالي من التدريبات لسرعة رد الفعل والتوقع الحركي والرشاقة والتوافق وسرعة التردد الحركي والدقة وكلها قدرات توافقية ساهمت في التأثير على المستوى الفني حيث تم الربط بين تلك القدرات التوافقية وبما يتشابه في أداء اللاعب خلال المباراة مما كان لها الأثر في تقدم نتائج عينة البحث.

كما يرى الباحث أن ارتفاع التحسن للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية يرجع أيضاً إلى المرحلة السنوية قيد الدراسة وهي مرحلة ما قبل البلوغ حيث يؤكد كل من شارما ك. د. (Sharama, k. d. 1992م) (29)، و فالديمير لياخ وآخرون (Valdimir liakh etc. 2001م) (31)، وأجنسزكا جادك (Agnieczka Jadach 2005) (26) إلى أن أهمية وضع العمر البيولوجي في الاعتبار عند بدء تنمية القدرات التوافقية للاعبين وقد اتفقوا على أن أطفال مرحلة ما قبل البلوغ تعد أفضل فترة لتنمية القدرات التوافقية .

كما يعزي الباحث أيضاً هذا التقدم إلي بعض التدريبات التي طبقت داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج على الناشئين والذين مارسوا فيها بعض تمرينات سرعة رد الفعل وسرعة التردد الحركي والتوقع الحركي وسرعة ودقة التمرير بالكرة وبدون الكرة وكذلك عن طريق استخدام بعض الأدوات مثل الحبال المطاطية والمقاعد السويدية والأقماع والكونزات والبالونات والكرة وتدريبات الإحساس والتوقعات الحركية للأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي" .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ - عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (17)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=1ن=2=10

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	رمي كرة طبية وزن 800جم	مسافة	139	13.90	71	7.10	16	0.09	دال
2	العدو 20م من البدء العالي	زمن	74	7.40	136	13.60	19	0.019	دال
3	الوثب العريض من الثبات	سم	138.5 0	13.85	71.50	7.15	16.50	0.009	دال
4	الوثب العمودي لسارجنت	سم	135	13.50	75	7.50	20	0.023	دال
5	جري متعرج بطريقة بارو	زمن	76.50	7.65	133.5 0	13.35	21.50	0.029	دال

قيمة (ي) اجولية عدم مستوى دلالة (0.05) تتوى 23

يتضح من جدول رقم (17) وجود فروق دلالة إحصائية تلك المتعرج قيد البحث لصالح الفريق

البحر لأول المجموعة التجريبية .

جدول (18)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث

$$n=1 \text{ ن} = 2 = 10$$

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتنى	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	التمرير والاستلام	عدد	13.70	137	7.30	73	18	0.015	دال
2	رمي كرة يد لأبعد مسافة	مسافة	13.45	134.5 0	7.55	75.50	20.50	0.023	دال
3	التصويب بالوثب على هدف محدد	عدد	13.60	136	7.40	74	19	0.019	دال
4	التصويب الكرواجية أسفل ثني الجذع	عدد	14.75	147.5 0	6.25	62.50	7.50	صفر	دال
5	الرشاقة	زمن	7.70	77	13.30	133	22	0.04	دال
6	التوافق	عدد	13.70	137	7.30	73	18	0.02	دال
7	التوازن	زمن	6.80	68	14.20	142	13	صفر	دال
8	سرعة التردد الحركي	عدد	15.05	150.5 0	5.95	59.50	4.50	صفر	دال
9	دقة وسرعة التمرير	زمن	6.70	67	14.30	143	12	صفر	دال

قيمة (ي) لجدولية عدم مستوى دلالة (0.05) مستوى 23

يتضح من الجدول رقم (18) وجود فروق دلالة إحصائية لك لتعريف قيد البحث لصالح الفريق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية .

ب - مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (17) إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين كلا من المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية , حيث انحصرت قيمة (ي) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (6، 21,5) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها دالة إحصائية، ومن خلال ذلك يتبين تحسن المستوي البدني لناشئ المجموعة التجريبية عن الضابطة .

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى استخدام البرنامج المقترح للقدرات التوافقية للمجموعة التجريبية حيث أنها كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته لذا يرجع الباحث الفارق إلى هذا المتغير.

وتشير نتائج جدول (18)، إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين كلا من المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لجميع اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (7,5, 20,5) عند مستوى دلالة (0.05) و في جميع اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (4,5, 22) عند مستوى دلالة (0.05) وجميعها دالة إحصائية، ومن خلال ذلك يتبين تحسن مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية لناشئ المجموعة التجريبية عن الضابطة.

ويرجع الباحث سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري إلى برنامج القدرات التوافقية والذي راعى مستوى وقدرات وميول وحاجات الناشئين والفروق الفردية بينهم، بالإضافة إلى تميز البرنامج وتسلسله بشكل منطقي منتظم مما ساعد على إعداد الناشئ علميا وعقليا وعمليا وبالتالي تنمية الكثير من القدرات العقلية والتوافقية لدى الناشئ والتي ينشأ عنها توفير تغذية راجعة فورية.

كما يرجع الباحث التحسن في القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على تمارين توافقية متنوعة والتي راعى فيها الباحث التدرج من السهل إلى الصعب، وذلك حسب إمكانيات وقدرات الناشئين و استخدام الأدوات والأجهزة التي ساهمت في تحسن القدرات التوافقية بشكل جيد لدى الناشئين، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تمارين متنوعة لتنمية كل من الرشاقة ومكوناتها(القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي، الاستعداد الحركي، التوازن، الربط الحركي، التنويع الحركي، التغيير الحركي، التوجيه المكاني، الخداع الحركي، التوافق)و من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من دورانات وتغيير مفاجئ في الاتجاهات الذي يكون بعده الناشئ مطالباً إما بالعدو مع تنطيط الكرة أو بدونها أو التميرير أو التصويب ويتفق هذا مع نتائج دراسات كل من، رابحة لظفي (1996م) (5)، تيريزا زيوركو Teresa Zwierko، بيوتر لازياكوسكي Piotr Lasiakowski، وبيتا فلوركيوicz Beata Florkiewicz (2005م) (32)، أجنسكا جادك Agnieszka Jadach (2005م) (26).

وهذا ما تؤكدّه جوليس كاسا Juluis Kasa (2005م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الانجاز (131:27).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض القدرات التوافقية ومستوى تعلم المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات والتوصيات :

1- الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها أمكن استخلاص ما يلي:

- 1- تفوق المجموعة التجريبية (التي استخدمت برنامجاً للقدرات التوافقية) في المستوى المهاري عن المجموعة الضابطة (التي استخدمت الطريقة التقليدية).
- 2- أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الأساسية للناشئين هي (القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي، القدرة على الاستعداد الحركي، القدرة على التوازن، القدرة على الربط الحركي، القدرة على التنوع الحركي، القدرة على التغيير الحركي ، القدرة على التوجيه المكاني، القدرة على الخداع الحركي، القدرة على التوافق).

2- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاستفادة من التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية في برامج الأعداد للموهوبين.
- 2- السعي وراء تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بجميع المهارات للعبة كرة اليد والعمل على تنميتها للارتقاء بمستوى اللعبة .
- 3- استخدام هذه الاختبارات كأساس لوضع البرنامج التدريبي للناشئين في كرة اليد وكأسلوب للتقويم الموضوعي لمستوياتهم على مدار تنفيذ البرامج التدريبية.
- 4- توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي للاتحاد المصري لكرة اليد والعاملين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (1997م) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (1994م) تدريب السباحة للمستويات العليا، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 3- السيد محمد خيرى : (د.ت)، اختبار الذكاء العالي، دار النهضة العربية، القاهرة .
- 4- خالد فريد عزت زيادة : (2007م) تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- 5- رابحة محمد لطفي : (1996م) "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، جامعة حلوان.
- 6- شيرين أحمد يوسف : (2001م)، "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق .
- 7- عادل عبد البصير علي : (1999م)، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، المطبعة المتحدة سنتر ، بور فؤاد.
- 8- عبد الباسط محمد عبد الحليم :، أشرف عثمان : (2008م)، "تأثير برنامج تعليمي لاكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الاداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، أبو قير الإسكندرية .
- 9- عصام الدين عبد الخالق : (2003م) ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،

- الطبعة 11، دار المعارف ، الإسكندرية .
- 10- كمال عبد الحميد إسماعيل، : (2001م)، " رباعية كرة اليد الحديثة - الجزء الأول"،
محمد صبحي حسانين
مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 11- كمال عبد الحميد إسماعيل، : (2002م)، " رباعية كرة اليد الحديثة - الجزء الثاني"،
محمد صبحي حسانين
مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 12- كمال عبد الحميد إسماعيل، : (2002م)، " رباعية كرة اليد الحديثة - الجزء الثالث"،
محمد صبحي حسانين
مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 13- كمال عبد الرحمن درويش، : (1998م) الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد -
عماد الدين عباس أبوزيد،
سامي محمد علي
نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 14- كمال عبد الرحمن درويش، : (2002م)، " القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد
قدري سيد مرسي، عماد الدين
عباس أبو زيد
- نظريات وتطبيقات"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة .
- 15- لوريس إميل عبد الملك : (2007م) فعالية استخدام استراتيجيات تدريس وفقا
للذكاءات المتعددة لتنمية الدافع للإنجاز المرتبط بدراسة
مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية
التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- 16- محمد خالد حمودة، : (1995م) الهجوم في كرة اليد، مجموعة الديب،
ياسر محمد دبور
الإسكندرية .
- 17- محمد عبد السلام إبراهيم : (1996م)، "دراسة عاملية للقدرات التوافقية لتلاميذ
المرحلة الإعدادية للبنين بمحافظة الإسكندرية"، إنتاج
علمي، جامعة المنوفية للتربية البدنية و الرياضية.
- 18- مروان على شامخ : (2007م)، "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على
مستوى أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات"،
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الإسكندرية .

- 19- مفتي إبراهيم حماد : (1996م)، " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 20- نسرين محمود نبيه : (2004م)، أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- 21- نيفين حسين خليل : (2008م)،"تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الفرضية على مستوى الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، جامعة الزقازيق.
- 22- هبه أحمد بليغ السيد : (1999م)، "دراسة عملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية بمحافظة الشرقية"، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 23- هبة عبد العظيم حسن : (2005م)، تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- 24- هيثم عادل عبد البصير : (2010م)، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس
- 25- وليد إبراهيم شتات : (2004م)، " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الانجاز لدى لاعبي رياضة الجودو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 26- Agnienszka Jadach : (2005), Connection between particular coordinational motor abilities and game efficiency of young female hand ball player , team games in physical education and sport poland
- 27- Julius Kasa : (2005), Relationship of Motion Ability & Motion Skills in sport games , Faculty of Physical Education and sport , Comenus University , Bratislava , Solovacia .
- 28- Madella, A : (1999), Atletica leggera e capacita coordinative (track and field and coordination abilities) .sds, rivista di cultura. Sportive.
- 29- Sharma, k. D : (1992), Effects of biological Age on coordination abilities, biology of sport.
- 30- Teresa zwierko , Pitor Lesiakowski & Beata Florkiewicz : (2005) , Motor coordination level of young playmakers in basketball team games in physical education and sport http://tkocer.net_conferencja_05-0-spisWP_rowadzenie.pdf.
- 31- Vladimir, liakh wladyslaw: zumuda zbigniew witkowski : (2001), The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation development of soccer players aged 16-19 A 2 year observation .
- 32- Zak, henryk duda : (2003), Level of coordinating ability but efficiency of game of young football players.

Summary

Effect of Programme for co-ordination abilities On learning Basic Skills For Hand Ball Youngsters .

Prepared By

Radwan Moustafa Radwan

Introduction :

Developing the co-ordination abilities occupied the minds of the researchers in the field of sports in general and the field of hand ball particularly thus hand ball me including the players, tools and playgrounds, all the sciences which study the motion of the human body have contributed in this .

Importance and Research problem: got a large share of exploiting the technological applications in developing the ga

The researcher believes that the co-ordination abilities considered as basic factor in physical performance specially in complex movement, co-ordination abilities development playan important role in movement skills, also player missing of accuracy and balance and compatibility and eleganty as co-ordination abilities its necessary to developed it which make him unable to perform the complex skills and planed duties charged with.

The objectives of the research:

Knowing the Effect of Programme for co-ordination abilities On learning Basic Skills For Hand Ball Youngsters under 14 years .

The researcher used the experimental method with two groups design one experimental and the other control that fit with the nature and type of this research.

The researcher found that the application of the program caused a marked improvement in poth the application and control groups but the improvement was more marked in the experimental group in comparison on the control and the researcher attributed that to using Programme of co-ordination abilities.

