

أثر جدولة التمرين بأسلوب العشوائي والمتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب

م.م. مها حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

badriyah12344@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين، الأسلوب العشوائي، المتسلسل، كرة اليد

ملخص البحث

أن لعبة كرة اليد تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية الأساسية للعبة بصورة جيدة من خلال الأعداد المهاري الذي هو احد أهم جوانب الأعداد الرياضي بكرة اليد ونظرا لاختلاف المدربين في اختيار الطرائق والأساليب أو الاعتماد على الطرائق التقليدية في تطوير المهارات الأساسية ، ففي بعض الأحيان نشاهد أن اللاعبين يؤدون المهارات الحركية بشكل جيد خلال التمرين ولكن بعد فترة نلاحظ تذبذبا ملحوظا في مستوى أدائهم ، ولعل من أهم الأسباب عدم اختيار الطريقة والأسلوب المناسب أو أن الاختيار لم يتناسب مع مستوى وقابلية اللاعبين، فقد دفع ذلك كله الباحث إلى إجراء البحث من خلال استخدام الأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير أداء أهم المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب خلال البرنامج التدريبي المعد لغرض معرفة الطريقة والأسلوب الأنسب في تعليم هذه المهارة. وهدف البحث الى:

1-تعرف تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب.

2-تعرف أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب.

3-تعرف التدريب الأنسب في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب بكرة اليد في نادي القاسم والبالغ عددهم (28) ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (20) وبعدها تقسم على مجموعتين (تجريبية أولى، تجريبية ثانية)، وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات وبعدها تم استخراج الأسس العلمية للاختبارات، وتم معالجة البيانات من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار (t) ومعامل الارتباط والمنوال والالتواء) وكانت أهم استنتاجاته هي:

1-المنهج التدريبي المعد على وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال

في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب.

2- هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين العشوائي في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب.

3- إن لأساليب التعلم المستخدمة زادت من إثارة اللاعبين وحماسهم وأن التوزيع والتغيير في استخدام التمارين مما ساهم في عملية التطوير.
الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين، المتسلسل، العشوائي، كرة اليد

The Effect of Training Scheduling in the Random and Serial Approach on Developing Some Basic Handball Defense Skills for Youths

Asst. Inst. Maha Hasan Muslih

University of Diyala College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: Training Scheduling

Abstract

Handball is principally relying on mastering the individual skills of the game to a food extent via skill preparation which is regarded as one of the most important in sports readying in handball due to variations among trainers in choosing approaches and methods or depending on traditional methods in developing basic skills. Sometimes, players are performing dynamic skills efficiently during training, yet, after a while, fluctuation is clearly noticed in their performance level. One of the most significant reasons behind this is not choosing the right approach and suitable style, or that the choice is not concordant with the level and ability of players. This is what urged the researcher to conduct this study through delineating the two, serial and random, approaches in improving the performance of the most important of handball basic defense skills for youths via the training program that is prepared to identify the most suitable approach and style in teaching this skill.

The paper aims at:

- 1. Identifying the effect of the training program of random and serial training on improving some basic handball defense skills for youths.*
- 2. Recognizing the performance of some certain handball defense skills for youths.*

3. *Knowing the best training in developing the performance of some handball defense skills for youths.*

The researcher followed the experimental method due to its suitability to the nature of the problem of the study. Study population is set to be handball young players in Alqasim Club who are (28) players. Sample of the study is selected according to the simple random style of about (20) players who are then distributed on two groups; first experimental, second experimental. Then, the researcher conducted the pilot study of the tests, found out the scientific bases of the tests, data processing according to the suitable statistical methods like (arithmetic Mean, standard deviation, t-test, correlation coefficient, Mode and skewedness).

The most significant conclusions of the study are:

- 1. The training program that is set according to the used styles of the paper has a positive and influential effect on developing some handball defense skills for youths.*
- 2. There is a precedence for the second experimental group which followed random training in improving some handball defense skills for youths.*
- 3. The followed teaching approaches increased players' stimulation and enthusiasm in variation and changing in training which has contributed in the process of development.*

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا كبيرا" على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي العالي وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات التدريب لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير اذ يشكل الأداء المهاري عاملا" مهما" في لعبة كرة اليد. فللدفاع أهمية الواضحة في كرة اليد الحديثة، وذلك بالعمل دون تمكن الفريق المهاجم من تنفيذ تصوره الهجومي والتمكن من إحراز أهداف مما يترتب عليه الفوز في المباراة، وبذلك يستطيع الفريق من ضمان الفوز على

الفريق المنافس أو في الحدود الدنيا من إحرار التعادل. من المهم جداً الاهتمام بالنواحي الدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية أو فرقية وهناك واجبات مهمة يجب أن يحددها المدربون للاعبين ولا بد ان يتعلمها ويتقنها المدافعون لتأدية هذه الواجبات على أتم وجه في المباريات. وقد ظهرت أساليب تعلم مختلفة بطرائق مبتكرة داخل التمرين كأسلوب التعلم العشوائي و المتسلسل و اختياره كأحد الأساليب التعليمية في تعليم وتطوير بعض المهارات الفنية الأساسية بلعبة كرة اليد نتيجة تداخل تعلم المهارات الفنية المتعددة، فان المتعلم يستفيد من التدريب المتسلسل حتى يضع البدايات الأولى للحركة ويقوم المتعلم بأداء حركة ولو لمرة بنجاح وحالما يصل إلى التوافق الخام للحركة يستحسن تحويل التدريب إلى التدريب العشوائي، أما في حالة المعالجة ولإعادة تهيئة العضلات فان التدريب المتسلسل غير ملائم لها، وهناك الكثير من العلماء والباحثين ممن عرف التمرين المتسلسل ومنها، هو سلسلة منتظمة ومتعاقبة من التدريب في تكرارات مستقلة بذاتها للتدريب على المهمة نفسها (محبوب: 1985: 56)، وعرفه أيضاً (طالب حسين حمزة، 2002) هي " التمارين التي يتم فيها تكرار المهارة بشكل متسلسل باختلاف الأشكال التي تقابل المهارة مثلا في كرة اليد (استلام .التسليم .طبطة .مناولة. التصويب)". (حمزة: 2002: 4). التمرين المتسلسل " هو التمرين الذي يقوم به الفرد على تعلم المهارات بشكل متسلسل وصولاً الى اداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى" (عبد: 2002: 17)

يعد التمرين العشوائي أحد الأساليب المستخدمة في التعلم والذي ينافس الأساليب التقليدية القديمة على أساس ترتيب تعلم المهارات الحركية، فهو " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة على الوحدة التعليمية الواحدة"(خيون: 2002: 68) ويعرف (هيربرت) التمرين العشوائي بالتمرين الاختياري ويقصد به " تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين"(Hebbert، 1986، 51). وهذا الأسلوب تعرض المهام عشوائياً . اذ يكون التمرين على المهام المختلفة متداخلاً وبشكل مختلط خلال الوحدة التعليمية. فمثلاً يقوم المدرب أو بتعلم المناولة، الطبطة، والتصويب، في الوحدة التعليمية الواحدة أي إن المتعلم يمارس مهام عديدة في الوحدة التعليمية، مثلاً فان نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التمرين ويدور المتعلم بين تلك المهمات، بمعنى " إن التمرين العشوائي عبارة عن سلسلة متعاقبة من التمرينات في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات وليست ضمن نظام محدد (Schmit": 2000: 52). فضلا عن تميزها باختلاف طبيعة الأداء الحركي بالنسبة للألعاب الرياضية الأخرى وإلى أي حد يستطيع المتعلم إتقان البرنامج الحركي المقدم لغرض الوصول إلى التعلم والتدريب والتدريس المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الإعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة لتطويرها إلى الآلية. وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في محاولة استخدام

الأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب ومدى فاعلية هذه الأساليب على تحقيق بعض الأهداف المطلوبة.

أن لعبة كرة اليد تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية الأساسية للعبة بصورة جيدة من خلال الأعداد المهاري الذي هو احد أهم جوانب الأعداد الرياضي بكرة اليد وأن نجاح الفريق يتوقف بالدرجة الأولى على مقدرة تعلم وإجادة أفراده للمهارات الأساسية، ونظرا للتطور السريع الذي حدث في الطرائق والأساليب التعليمية ودورها في تصحيح الأخطاء ومعالجتها وقدرتها على الإسراع في عملية التعلم لذلك فان معرفة هذه الطرائق والأساليب والتوصل إلى الأسلوب الأنسب في تعليم هذه المهارات ولاسيما مهارة التصويب يعطينا فرصة للتقدم والارتقاء في مستوى الأداء لهذه المهارة، فكلما كان المدرب موفقا في اختيار الطريقة أو الأسلوب الأنسب بما يناسب قابليات الأفراد ومستواهم وضمن إمكانيات البيئة التعليمية المتوفرة أدى ذلك إلى تعلم أكثر تقدما ونجاحا وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية. ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبة كرة اليد ومن نظرا لاختلاف المدربين في اختيار الطرائق والأساليب أو الاعتماد على الطرائق التقليدية في تطوير المهارات الأساسية ، ففي بعض الأحيان نشاهد أن اللاعبين يؤديون المهارات الحركية بشكل جيد خلال التمرين ولكن بعد فترة نلاحظ تذبذبا ملحوظا في مستوى أدائهم، ولعل من أهم الأسباب عدم اختيار الطريقة والأسلوب المناسب أو أن الاختيار لم يتناسب مع مستوى وقابلية اللاعبين ، فقد دفع ذلك كله الباحث إلى إجراء البحث من خلال استخدام الأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تطوير أداء أهم المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب خلال البرنامج التدريبي المعد لغرض معرفة الطريقة والأسلوب الأنسب في تعليم هذه المهارة. ويهدف البحث إلى: تعرف تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب. وتعرف أداء بعض أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب. تعرف التدريب الأنسب في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (ذات الاختبار القبلي والبعدي) لأنه الأنسب في تحقيق أهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي القاسم بكرة اليد فئة الناشئين والبالغ عددهم (28) لاعبا وتم اختيار عينه عشوائية بعدد (20) لاعبا وبعدها يتم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين (تجريبية أولى وتجريبية ثانية).

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 تحديد صلاحية أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب:

لغرض تحديد صلاحية أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب، عمد الباحث إلى تصميم استمارة استبانة مستنداً على المصادر والمراجع العلمية والبحوث الخاصة بكرة اليد وعرضها على الخبراء المختصين في مجال كرة اليد، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول أهم المهارات الدفاعية ذات الدلالة معنوية وترشيحها عن طريق النسبة المئوية المتحققة وقيمة (كا²) المعنوية والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين صلاحية أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب

الدالة المعنوية	كا ²	الصلاحية		المهارات الدفاعية	ت
		لا يصلح	يصلح		
غير معنوي	4.5	7	1	وقفة الاستعداد	1
معنوي	8	0	8	المقابلة	2
معنوي	8	0	8	حائط الصد	3
غير معنوي	0.5	5	3	قطع وتشتيت الكرة والاستحواذ عليها	4
معنوي	8	0	8	التحركات الدفاعية	5
غير معنوي	0.5	5	3	التغطية - الإسناد	6
غير معنوي	4	6	2	التسليم والاستلام	7

* القيمة الجدولية ل(كا²) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) بلغت (3.84)

2-3-2 تحديد صلاحية اختبارات أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد

للشباب:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد للشباب، عمد الباحث إلى تصميم استمارة استبانة وعرضها على الخبراء المختصين (ينظر ملحق 2) في مجال كرة اليد، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم قبول الإشكال ذات الدلالة المعنوية وترشيحها عن طريق النسبة المئوية المتحققة وقيمة (كا²) المعنوية والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين صلاحية اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب

الدلالة المعنوية	كا ²	الصلاحية		المهارات الدفاعية	ت
		لا يصلح	يصلح		
معنوي	8	0	8	اختبار المقابلة الفردية	1
غير معنوي	4	6	2	اختبار المقابلة المزدوجة	2
غير معنوي	0.5	5	3	اختبار حائط الصد باتجاه واحد	3
معنوي	8	0	8	اختبار حائط الصد باتجاهين	4
غير معنوي	4	6	2	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	5
معنوي	8	0	8	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	6

* القيمة الجدولية لـ(كا²) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) بلغت (3.84) 1-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين يمثلون ناديي (القاسم) بكرة اليد للشباب وأجريت التجربة في تمام الساعة الخامسة عصرا بتاريخ 2013/1/20 في قاعة نادي القاسم وتم إجراء الاختبارات كافة ، وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7) أيام، بتاريخ 2013/1/27 لنفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

1. التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات
2. تعرف الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
3. كفاية فريق العمل المساعد
4. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
5. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا
6. استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

1-1-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

1-1-4-2 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله" (كماش: 2002: 149). ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

2-4-1-2 ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج مقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (الزيود، وعليان: 2005: 145). وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب(طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (3).

2-4-1-3 الموضوعية: واستخدم الباحثون معامل الارتباط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)، كما مبين بالجدول (3) .
جدول (3) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب

الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
اختبار المقابلة الفردية	0.79	3.16	معنوي	0.88	4.54	معنوي
اختبار حائط الصد باتجاهين	0.91	5.38	معنوي	0.92	5.75	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	0.88	4.54	معنوي	0.91	5.38	معنوي

* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) بلغت (0.62)

2-5 الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا بتاريخ 2013/2/1 قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط المتغيرات كافة.

2-6 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتين البحث:

2-6-1 تجانس العينة: لغرض تحقيق غرض التجانس لإفراد عينة البحث قام الباحث بإجراءات عدة لضبط المتغيرات على الرغم من أن العينة التي تم اختيارها هي من مرحلة عمرية متقاربة فضلاً عن منع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لإفراد عينة البحث. لذا استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي لمعرفة واقع التجانس من عدمه كما هو مبين في الجدول (4)

يبين جدول (4) يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات يعدل	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	172.24	7.55	170	0.29
الوزن	64.37	4.93	62	0.48
العمر التدريبي	7.18	2.29	6	0.51
العمر الزمني	17.11	2.86	16	0.38

يبين الجدول (4) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة وكذلك والطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من $(1 \bar{F})$ وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

2-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

من الأمور الهامة التي ينبغي على الباحث إتباعها هي إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وعلى هذا الأساس لابد أن تكون مجموعتا البحث (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية) متكافئتين في متغيرات البحث قيد الدراسة وقبل بدء الباحث بمنهجه التعليمي التجأ الباحث إلى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين. وقد استعمل الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختيار (t)) للعينات المستقلة (بين المجموعتين) وكما هو مبين في جدول (5).

جدول (5) تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبليّة للاختبارات قيد البحث

الاختبارات	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار المقابلة الفردية	2.56	12.43	2.40	11.80	1.58	عشوائي
اختبار حائط الصد باتجاهين	3.18	15.27	3.42	14.55	1.49	عشوائي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	2.46	16.44	2.65	16.10	2.05	عشوائي

يبين جدول (5) أن قيم (t) المحسوبة للاختبارات قيد البحث أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث.

2-7 المنهج التعليمي: تم إعداد منهج تعليمي للاعبين الشباب بكرة اليد للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التمرين المتسلسل والمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التمرين العشوائي والبالغ عددهم (10) لاعبين لكل مجموعة، تم البدء في تطبيق المنهج في تاريخ (2013/2/2) طبق لمدة شهرين (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات في الأسبوع وقد بلغ العدد

الكلية للوحدات التعليمية (24) وحدة . حددت الساعة (4) عصرا في القاعة المغلقة الخاصة بكرة اليد موعداً للبدء بأداء التمرينات بعد عملية الإحماء التي تستغرق (10 - 15) دقيقة. وأستمر لغاية (2013/4/3).

2-8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية) والبالغ عددهم (20) لاعباً فئة الشباب بتاريخ (2013/4/5)، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقاربة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث.

2-10 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة البيانات:

1-الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t test) للعينات المتناظرة، اختبار (t test) للعينات المستقلة، معامل الالتواء، المنوال.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3 - 1 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدى لاختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية الأولى (التمرين المتسلسل) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) لاختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية الأولى

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.24	2.11	14.12	2.56	12.43	اختبار المقابلة الفردية
معنوي	3.81	3.15	17.10	3.18	15.27	اختبار حائط الصد باتجاهين
معنوي	2.75	2.35	17.89	2.46	16.44	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى للاختبار القبلي جاء اختبار (المقابلة الفردية) بلغ الوسط الحسابي (12.43) والانحراف المعياري (2.56) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (14.12) بانحراف معياري (2.11) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (3.24) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي، اما اختبار (حائط الصد باتجاهين) فبلغ الوسط الحسابي (15.27) والانحراف المعياري (3.18) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (17.10) بانحراف معياري (3.15) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث

قيمة (t) المحسوبة (3.81) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي، اما اختبار (التحركات الدفاعية المتنوعة) فبلغ الوسط الحسابي (16.44) والانحراف المعياري (2.46) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (17.89) بانحراف معياري (2.35) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (2.75) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي.

3 - 2 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية الثانية (التمرين العشوائي) وتحليلها ومناقشتها:
جدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) لاختبارات المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س		
اختبار المقابلة الفردية	2.40	11.80	2.13	15.22	3.77	معنوي
اختبار حائط الصد باتجاهين	3.42	14.55	2.50	18.40	3.69	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	2.65	16.10	2.23	19.38	3.12	معنوي

يبين الجدول (7) نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية للاختبار القبلي جاء اختبار (المقابلة الفردية) بلغ الوسط الحسابي (11.80) والانحراف المعياري (2.40) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (15.22) بانحراف معياري (2.13) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (3.77) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي، اما اختبار (حائط الصد باتجاهين) بلغ الوسط الحسابي (14.55) والانحراف المعياري (3.42) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.40) بانحراف معياري (2.50) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (3.69) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي، اما اختبار (التحركات الدفاعية المتنوعة) بلغ الوسط الحسابي (16.10) والانحراف المعياري (2.65) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19.38) بانحراف معياري (2.23) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة

(t) المحسوبة (3.12) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح الاختبار البعدي.

3 - 2 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الدفاعية للمجموعتين (تجريبية أولى وتجريبية ثانية) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) لاختبارات البعدية للمجموعتين

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
اختبار المقابلة الفردية	14.12	2.11	15.22	2.13	4.26	معنوي
اختبار حائط الصد باتجاهين	17.10	3.15	18.40	2.50	3.58	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	17.89	2.35	19.38	2.23	4.83	معنوي

يبين الجدول (8) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين في المجموعة التجريبية الأولى فبلغ اختبار (المقابلة الفردية) بلغ الوسط الحسابي (14.12) والانحراف المعياري (2.11) وفي المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (15.22) وانحراف معياري (2.13) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (4.26) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، أما اختبار (حائط الصد باتجاهين) في المجموعة التجريبية الأولى فبلغ الوسط الحسابي (17.10) والانحراف المعياري (3.15) وفي المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (18.40) وانحراف معياري (2.50) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (3.58) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، أما اختبار (التحركات الدفاعية المتنوعة) في المجموعة التجريبية الأولى فبلغ الوسط الحسابي (17.89) والانحراف المعياري (2.35) وفي المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (19.38) وانحراف معياري (2.23) ومن خلال النتائج تبين هنالك فروق معنوية في الاختبارين ولبيان الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) المتناظرة حيث قيمة (t) المحسوبة (4.83) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) بلغت (2.26) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

3-2 مناقشة نتائج المهارات الأساسية: من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطوراً في المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية الأولى (التمرين المتسلسل) ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب فضلاً عن استمرار اللاعبين وانتظامهم في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الأساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكدّه أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي". (محمود: 1994: 54). اذ يؤكد (سعد محسن اسماعيل) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة". (اسماعيل: 1996: 98). وأظهرت النتائج أيضاً هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية الثانية (التمرين العشوائي) في تطور المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل الى تأثير استخدام المجموعة التي تمارس التمرين على المهارات المختلفة متداخلاً وبشكل مختلط خلال الوحدة التعليمية الواحدة ويسمى بالتمرين العشوائي يكون مؤثراً وفعالاً عند تعليم وتطوير المهارات المفتوحة ، لان المتعلم يتعلم إلى جانب المهارات الحركية كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مراجعة تغيير المواقف في أثناء اللعب" (خيون: 2002: 82). وترى الباحثة أن التمرين العشوائي قد يساعد اللاعبين على ضبط الحركات والإحساس بالإيقاع الحركي لكل أجزاء الحركة بصورة قريبة من الأداء الفعلي للمهارتين.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت أهم الاستنتاجات هي:

1-المنهج التدريبي المعد على وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب.

2-هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التمرين العشوائي في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب.

1- إن لأساليب التعلم المستخدمة زادت من إثارة وحماس اللاعبين التنويع والتغيير في استخدام التمارين مما ساهم في عملية التطوير.

من خلال الاستنتاجات السابقة توصي الباحثة بـ :

- 1- ضرورة تطبيق المنهج التدريبي المعد على وفق الأساليب التعليمية المتبعة في البحث في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للشباب.
- 2- التنوع والتغيير في استخدام التمارين عند تعليم المهارات الحركية وتطويرها فأنها تساعد المتعلمين على الاندفاع نحو التعلم بحماس وبدون ملل.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهه باستخدام أساليب (العشوائي) على المهارات الأساسية الأخرى بكرة اليد وعينات مختلفة.

المصادر والمراجع:

- محمود، حنفي؛ مدرب كرة القدم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
- حمزة، طالب حسين؛ تأثير التكرار الكلي والنسبي في التعلم المصحوب بالتغذية الراجعة التصحيحية في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2002.
- اسماعيل، سعد محسن؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه. بغداد: 1996.
- محجوب، وجيه؛ علم الحركة والتطور الحركي، ج2، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1985.
- خيون، يعرب؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، جامعة بغداد، مكتبة الصخرة للطباعة، 2002
- كماش، يوسف لازم. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002
- Hebbert, Landin. solman: practice schedule effects on performance. And learning of low high skills student :(Research Quaterly .1986).
- Schmitt, A. Richard . Craig wris beng: Motor learning and perform an cr: (Zed, education) Human kinetic 2000.