

## تأثير تدريبات القدرات التوافقية النوعية علي تعلم بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي للمبتدئين في كرة اليد

أ.م.د/ أحمد محمد زكى حسب الله

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام القدرات التوافقية النوعية علي تعلم بعض المهارات الهجومية (التنطيط - سرعة التمير - دقة التمير - دقة التصويب من الثبات ومن الوثب عالياً) في كرة اليد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياسات القبلية والبعديّة لمناسبتها لطبيعة الدراسة. تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المسجلين بمدارس كرة اليد بنادي التهامي الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م من سن (١٣-٤ سنة) ولهم خبرة قليلة سابقة في كرة اليد والبالغ عددهم (٥٥) مبتدئ ، تم سحب عدد (١٥) مبتدئ كعينة للدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٤٠) فرد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) فرد ، بالإضافة إلى عينة أخرى غير مميزة من الذين ليس لديهم خبرة سابقة في كرة اليد وعددهم (١٥) فرد وذلك لإجراء معاملات الصدق مع أفراد عينة المجموعة الاستطلاعية. وكانت من أهم الاستخلاصات و التوصيات

الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام القدرات التوافقية النوعية ساهمت بدرجة كبيرة في تعلم بعض المهارات الهجومية (التنطيط - سرعة التمير - دقة التمير - دقة التصويب من الثبات - دقة التصويب من الوثب عالياً) والتحصيل المعرفي في كرة اليد.

- ١- هناك علاقة طردية بين مستوى تحسن الاختبارات مهارية ومستوى القدرات التوافقية.
  - ٢- تحسن نتائج الاختبارات مهارية قيد البحث يعد نتيجة مصاحبة لتطور القدرات التوافقية والتحصيل المعرفي.
  - ٣- ضرورة الاهتمام بالجوانب المعرفية المرتبطة بمهارات كرة اليد لأنها تلعب دوراً هاماً في العملية التعليمية وتساعد في زيادة فاعلية التعلم الحركي.
- الكلمات المفتاحية :** تدريبات القدرات التوافقية - المهارات الهجومية - التحصيل المعرفي

\* أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

## The effect of qualitative harmonic abilities training on learning some offensive skills And cognitive achievement for beginners in handball

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Zaki Hassaballah \*

This research aims to identify the effect of using specific harmonic abilities on learning some offensive skills (dribbling - passing speed - passing accuracy - shooting accuracy from stability and from high jump) in handball. The researcher used the experimental method with the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling, following pre-measurements And the dimensionality of its relevance to the nature of the study. The research community and sample were deliberately selected from the beginners registered in the Tohamy Sports Club's handball schools for the ٢٠١٩/٢٠٢٠ sports season from the age of (١٣-١٤ years) and they had little previous experience in handball, whose number is (٥٥) beginners. (١٥) beginners were drawn as a sample. For the exploratory study to conduct scientific transactions, and thus the basic research sample becomes (٤٠) individuals, who were randomly divided into two experimental and control groups, each group consists of (٢٠) individuals, in addition to another unmarked sample of those who do not have previous experience in handball and their number is (١٥) An individual for conducting honest transactions with the members of the pilot group. And it was one of the most important conclusions and recommendations

- ١ -The proposed educational units using specific harmonic abilities contributed greatly to learning some offensive skills (dribbling – passing speed – passing accuracy – shooting accuracy from stability – shooting accuracy from high jump) and cognitive achievement in handball.
- ٢ -There is a direct relationship between the level of improvement in skill tests and the level of consensus abilities.
- ٣ -The improvement in the results of the skill tests under investigation is considered an accompanying result of the development of consensual abilities and cognitive achievement.

**Key words:** Combat Abilities Exercises - Offensive Skills - Cognitive Achievement

## تأثير تدريبات القدرات التوافقية النوعية علي تعلم بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي للمبتدئين في كرة اليد

أ.م.د/ أحمد محمد زكى حسب الله

### مشكلة البحث وأهميته:

تتطلب كرة اليد قدرات خاصة لدى المبتدئ ومنها القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والعقلية بدرجة كبيرة تتناسب ومتطلبات الأداء الفني بشقيه الهجومي والدفاعي حيث يتوقف أداء المبتدئ وما يمتلكه من قدرة علي تحديد وضع جسمه ووضع الكرة والمنافس سواء أثناء الثبات والحركة ليتثنى له الأداء الفني بكفاءة في ظروف التعليم والتدريب المتغيرة والتي تعتمد أساساً علي كفاءة القدرات التوافقية.

ويشير كل من **كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٩٨م)** أن التخطيط للتدريب يستهدف في المرحلة الأولى (المبتدئين) لممارسة كرة اليد إكساب الناشئ للمهارات الحركية الأساسية بصفة عامة وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية، وتحمل التمرينات التوافقية النوعية جانباً كبيراً من البرنامج خلال هذه المرحلة. (١٩ : ٣٩)

ومن هنا تبرز أهمية القدرات التوافقية عندما يقوم التلاميذ بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت ويتطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي ليتمكن من أداء المهارات علي أفضل صورة خاصة المعقد منها والتي تتطلب إدماج مهارات من أنواع مختلفة في إطار واحد، ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئ بالنسبة لبعض المهارات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء المهارات فيتسبب ذلك في حدوث اضطراب في أداء المهارة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة.

وهذا ما أكده **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م)** علي أن المبتدئين الذين يفقدون قدرًا معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلي آلية الأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء. (٢٣ : ١١٤)

ويشير **علي فالح سلمان (٢٠٠٩م)** إلي أن القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلي المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانات الفرد الجسمانية، فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوى أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية

\* أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية. (١٦ : ١٣٢)

ويتفق كل من هومان وآخرون. **Hohmann et all.** (٢٠٠٢م)، **نيفين حسين محمود** (٢٠٠٤م)، **جوليوس كاسا Julius Kasa** (٢٠٠٥م)، **محمود حسين Mahmoud Houssain** (٢٠٠٦م)، **احمد محمد زكي Zaki.A.M** (٢٠١٠م) علي أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد علي اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف علي مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطور مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٣٩ : ١٢) (٣٢ : ٥٥) (٤٠ : ١٣١) (٤١ : ٢٩) (٤٩)

كما يتفق كلاً من **والف دروج Walf Droge** (٢٠٠٢م)، **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥م) علي أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط. (٤٧ : ١٨٥) (١٥ : ١٨٨)

ونظراً لطبيعة سرعة التغيير في الأداء البدني والمهاري في كرة اليد حيث تتعدد المهارات في المواقف المختلفة وكذا التعامل مع أداءه متحركة وتحركات التلميذ في حدود مساحات متباعدة وأخرى محدودة فقد كان من الضروري أن يهتم المتخصصون في مجال التعليم والتدريب لكرة اليد بالقدرات التوافقية.

وتعد المعرفة من المجالات الهامة لأهداف مناهج التربية الرياضية حيث ترتبط بالعمليات العقلية، وقدرة المتعلم علي اكتساب واستخدام المعلومات والمعارف النظرية بمستويات مختلفة، كما تلعب الجوانب المعرفية دوراً هاماً في العملية التعليمية فلا يمكن أن نتصور مقرر دراسياً أو وحدة تعليمية بدون محتوى معرفي يتمثل في معلومات مرتبطة بالمنهاج. (٤ : ٧٨)

كما أن الأداء الحركي هو نتاج التعاون والتكامل بين الجانب المعرفي والعمليات الحركية، فالمتعلم عندما يتعلم مهارة حركية معينة فإنه غالباً ما يكتسب المعارف النظرية المرتبطة بها، كما أن اكتساب تلك المعارف يساهم في زيادة فاعلية التعلم الحركي. (٩ : ١٠٨)

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة التي توصل إليها الباحث ومنها دراسة **داليا سليمان ميره** (٢٠٠٤م) (٧)، **فاطمة محمد عبد الفتاح** (٢٠١٢م) (١٧)، **محمد محمد رمضان** (٢٠١٢م) (٢٦)، **ممدوح محمد السيد** (٢٠١٢م) (٢٨)، **رضوان مصطفى رضوان** (٢٠١٣م) (٨)، **سلمي رستم محمود** (٢٠١٣م) (١٠)، **محمد مفتاح جابر** (٢٠١٥م) (٢٧)، **عبد الله محمد إبراهيم** (٢٠١٦م) (١٤) قد لاحظ الباحث أن التلاميذ يجدون صعوبة في اكتساب التوافق الحركي نتيجة لتغير وضع الجسم أثناء

الأداء حيث تعتبر الطريقة التقليدية هي الأكثر شيوعاً عند تعلم مهارات كرة اليد حيث يقوم المعلم باستخدام تدريبات عامة لتنمية الجانب البدني والمهاري والفسولوجي ولا يهتم بالتدريبات التوافقية الخاصة، مما يؤدي إلى وجود قصور في الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية في هذه المرحلة السنوية ( ١٢ - ١٤ سنة) بالرغم من أهمية هذه القدرات، لذا جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف علي القدرات التوافقية النوعية لكرة اليد ومن ثم وضع برنامج لتنمية هذه القدرات، وذلك لمحاولة الوصول إلى أفضل مستوى تعليمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث الأداء البدني والمهاري ومستوى التحصيل المعرفي حيث أن جودة التعليم تتجه نحو تطوير متطلبات العملية التعليمية ومن ثم فإن الإلمام الجيد بلعبة كرة اليد قد يكون له انعكاساته الصحية والاجتماعية والنفسية علي التلاميذ وبالتالي الحصول علي مخرج تعليمي متميز.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي:

- ١- تأثير استخدام القدرات التوافقية النوعية علي تعلم بعض المهارات الهجومية (التطيط - سرعة التمير - دقة التمير - دقة التصويب من الثبات ومن الوثب عالياً) في كرة اليد.
- ٢- تأثير استخدام القدرات التوافقية النوعية علي مستوى التحصيل المعرفي في كرة اليد.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد نسب تحسن في القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية ومستوي التحصيل المعرفي في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية:

- " تلك الحركات التي يستطيع بها التلميذ دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد ". (٢٥ : ١٢٣)
- القدرة علي تقدير الوضع:

" قدرة التلميذ علي تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين (الزملاء والخصم) ". ( ١٤ : ٣٨ )

- **القدرة علي الربط الحركي:**

" قدرة التلميذ علي تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في ألعاب الكرة من المهارات التكنيكية المنفردة وذلك بما يتناسب متطلبات الأداء المهارى ". ( ١٤ : ٣٨ )

- **القدرة علي بذل الجهد المناسب:**

" قدرة التلميذ علي تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمن بما يحقق الهدف المنشود. ( ١٤ : ٣٨ )

- **القدرة علي الحفاظ علي التوازن:**

" قدرة التلميذ علي الحفاظ علي جسمه في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه ". ( ١٤ : ٣٩ )

- **القدرة الإيقاعية:**

" قدرة التلميذ علي المحافظة علي الأداء الحركي الجيد والذي يتضح فيه الإحساس السمعي والبصري وشكل الأداء حيث يشعر بالإيقاع الداخلي وينظمه مع الحركة الداخلية لتحقيق الهدف الحركي ". ( ١٤ : ٣٩ )

- **القدرة علي الاستجابة السريعة:**

" القدرة علي أداء حركات بسرعة بعد سماع إشارات (صوتية، مرئية) بهدف انجاز عمل حركي بأسرع رد فعل ". ( ٤٢ : ١٢٥ ، ١٢٦ )

- **التحصيل المعرفى:**

" مدى استيعاب المتعلم للمعلومات والمعارف لموضوع وهو ما يعبر عنه إجرائياً بفارق الدرجات المعبرة عن التغير في اختبار المعلومات لمهارات كرة اليد قيد البحث ". ( ١٢ : ٦ )

**الدراسات السابقة:**

١- أجرت أنيسكا Agnieszka (٢٠٠٥م) (٣٧) دراسة بهدف التعرف علي العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٤) ناشئة، وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم إثبات ذلك إحصائياً ويتضمن (القدرة علي التنوع الحركي - القدرة علي التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

٢- أجرى أحمد محمد زكي Zaki.A.M (٢٠١٠م) (٤٩) دراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي متباين لتدريب القدرات التوافقية وذلك للتعرف علي تأثيره في بعض التحركات الدفاعية لمبتدئي كرة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي

علي عينة عمدية قوامها (١٦) ناشئ، وكانت من اهم النتائج توصل اليها الباحث إلى استنتاج أن التباين في التدريب له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية وكانت علي الترتيب القدرة علي التغيير المكاني وادراك المكان والتوازن الديناميكي والاحساس العضلي والتوافق والتوافق الكلي للجسم والمتغيرات المهارية متمثلة في التحركات الدفاعية.

٣- أجرت **هبة سعد محمد** (٢٠١٢م) (٣٤) دراسة بهدف تصميم برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بجهاز عارضة التوازن ومعرفة تأثيره علي تعلم مهارات (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الشقلبة الجانبية من الوقوف علي اليدين - مهارات الربط "الفجوة" (اللب) - خطوة الحصان "الكماه" - ميزان أمامي - ميزان ركبة - جلوس زاوية علي المقعدة نصف لفة علي قدم واحدة - لفة كاملة من وضع الطعن العميق)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٠) طالبة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمي لتنمية القدرات التوافقية كان ذو تأثير إيجابي علي تعلم بعض المهارات علي عارضة التوازن ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث، البرنامج التعليمي لتنمية القدرات التوافقية أكثر تأثيراً من الطريقة التقليدية علي تعلم بعض المهارات علي عارضة التوازن ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث، نسبة التغيير للمجموعة التجريبية في تنمية القدرات التوافقية الخاصة بجهاز عارضة التوازن ومستوى أداء الجملة الحركية أعلى من المجموعة الضابطة.

٤- أجرت **سلمى رستم محمود** (٢٠١٣م) (١٠) دراسة بهدف التعرف علي فعالية برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، واستخدمت الباحثة المنهج لتجريبي علي عينة قوامها (٨٠) تلميذ وتلميذة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح في جميع المتغيرات عن المجموعة الضابطة التي طبق عليها الوحدات المتبعة في المدرسة مما يدل علي فعالية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

٥- أجرى **عبد الله محمد إبراهيم** (٢٠١٦م) (١٤) دراسة بهدف التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية علي أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة المتوسطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي (٣٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة، ومن أهم النتائج أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي تنمية القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن الحركي - القدرة الإيقاعية - الاستجابة الحركية - القدرة علي بذل الجهد - الربط الحركي)، أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة بالكرة - التصويب).

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياسات القبلية والبعديّة لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المسجلين بمدارس كرة اليد بنادي التهامي الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م من سن (١٣-٤ سنة) ولهم خبرة قليلة سابقة في كرة اليد والبالغ عددهم (٥٥) مبتدئ ، تم سحب عدد (١٥) مبتدئ كعينة للدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٤٠) فرد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) فرد ، بالإضافة إلى عينة أخرى غير مميزة من الذين ليس لديهم خبرة سابقة في كرة اليد وعددهم (١٥) فرد وذلك لإجراء معاملات الصدق مع أفراد عينة المجموعة الاستطلاعية.

### أسباب اختيار العينة:

- إمكانية تطبيق تجربة البحث وإجراء القياسات القبلية والبعديّة بسهولة ودون معوقات.
- توافر الملاعب المناسبة والأدوات المستخدمة.

### تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (السن، ارتفاع القامة، الوزن)، وبعض متغيرات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي في كرة اليد، كما يوضحه جدول (١)



جدول ( ١ )

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٣,٥١	٠,٧٦٤	١٣,٦٠	- ٠,٣٥٣
	ارتفاع القامة	١٥١,١٣	٤,١١٩	١٤٩,٠٠	١,٥٥١
	الوزن	٤٨,٣٢	٣,٩٣٠	٤٩,٠٠	- ٠,٥١٩
القدرات التوافقية	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وعوده في خط مستقيم	٣٥,٨٠	١,٤١٩	٣٥,٦٠	٠,٤٢٣
	التوازن الديناميكي	٢٦,٢٢	١,٧٢٩	٢٦,٤٠	- ٠,٣١٢
	التحرك للأمام والخلف	٢٣,٩٨	١,٢٣٩	٢٤,٠٠	- ٠,٠٤٨
	التحرك للجانب ٢٠ متر	١٧,٣١	٠,٨٦٣	١٧,٢١	٠,٣٤٨
	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد	٥٨,٦٩	٢,٥٣٢	٥٩,٠٠	- ٠,٣٦٧
	الاختبار المهاري المركب	٤٩,٢٩	٠,٩٧٣	٤٩,٠٠	٠,٨٩٤
	سرعة التنطيط في خط مستقيم	١١,٩٥	٠,٦١٩	١١,٨٤	٠,٥٣٣
المهارات الهجومية	سرعة التنطيط في خط متعرج	١٦,٧٥	٠,٩٣٨	١٦,٧٠	٠,١٦٠
	سرعة التمرير	١٤,٧٥	٠,٨٥٢	١٤,٥٠	٠,٨٨٠
	دقة التمرير	١٢,٥٠	٠,٧٩٦	١٢,٢٥	٠,٩٤٢
	دقة التصويب من الثبات	١,٧٥	٠,٨٦٤	١,٧٠	٠,١٧٤
	دقة التصويب من الوثب عالياً	١,٠٣	٠,٩٢٢	١,٠٠	٠,٠٩٨
	التحصيل المعرفي	٨,٥٨	٢,٥٨٠	٨,٠٠	٠,٦٧٤

يتضح من جدول ( ٣ ) أن معاملات الالتواء أفراد عينة البحث الكلية قد انحصرت ما بين (-٠,٥١٩ ، ١,٥٥١) في متغيرات النمو وبعض متغيرات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي في كرة اليد وهي أقل من (-٣ ، +٣) مما يدل علي تجانسها في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أ- الأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير **Rstamitr** لقياس ارتفاع القامة (بالسننيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

ب- الأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس. - كرات يد. - ملعب كرة يد. - رايات وأقماع.  
- كرات تنس أرضي. - ساعة إيقاف. - حائط تدريب.

ثانياً: اختبار القدرات التوافقية. (ملحق ٣)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات السابقة كدراسة ستانيسلوا وهنريك **Stanistaw & Henrek** (٢٠٠٥م) (٤٥)، وهيب سمعان ومحمد منير (٢٠٠٥م) (٣٥)، طارق الجمال (٢٠٠٨م) (١٤)، بلال المرسي محمد (٢٠٠٩م) (٢)، علي فالح سلمان (٢٠٠٩م) (١٦)، أحمد عمر علي (٢٠١١م) (١)، فاطمة محمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١٧)، محمد محمد رمضان (٢٠١٢م) (٢٦)، ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) (٢٨)، حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣م) (٣)، رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣م) (٨)، سلمى رستم محمود (٢٠١٣م) (١٠)، عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٦م) (١٤)، وقام بوضعها في استمارة استبيان (ملحق ١) لاستطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين في هذا المجال (ملحق ٢) وذلك لتحديد أهم القدرات التوافقية التي ترتبط بأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة السنية قيد البحث، وقد توصل الباحث إلى تحديد النسبة المئوية لأهم القدرات التوافقية طبقاً لآراء الخبراء، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية قيد البحث

م	القدرات التوافقية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	قدرة الحفاظ علي التوازن	٩	٪٩٠
٢	القدرة الإيقاعية	٨	٪٨٠
٣	القدرة علي الاستجابة السريعة	١٠	٪١٠٠
٤	القدرة علي بذل الجهد المناسب	١٠	٪١٠٠
٥	القدرة علي الربط الحركي	١٠	٪١٠٠
٦	القدرة علي التوافق العام	٦	٪٦٠
٧	القدرة علي التنظيم الحركي	٦	٪٦٠
٨	القدرة علي الرشاقة	٤	٪٤٠
٩	القدرة علي تقدير الوضع	١٠	٪١٠٠
١٠	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٤	٪٤٠

يتضح جدول ( ٥ ) نتائج استطلاع آراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ فأكثر لتلك المتغيرات حيث توصل إلى أن أهم القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيسها، وهى:

- ❖ القدرة علي تقدير الوضع (اختبار التحرك للأمام وللخلف).
- ❖ القدرة علي الربط الحركي (الاختبار المهارى المركب).
- ❖ القدرة علي بذل الجهد المناسب (اختبار التمرير من الجري ذهاباً وعودة).
- ❖ قدرة الحفاظ علي التوازن (اختبار التوازن الديناميكي).
- ❖ القدرة الإيقاعية (اختبار التنطيط لمسافة ١٥ متر ذهاباً وعودة في خط مستقيم).
- ❖ القدرة علي الاستجابة السريعة (اختبار التحرك للجانب ٢٠م). (٢٢ : ٨١)

#### ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة. (ملحق ٥)

تم اختيار مهارات كرة اليد للمرحلة السنية قيد البحث وفقاً لتوزيع مكافئ للمنهج الدراسي لأقرانهم في مراحل التعليم، وهي مهارة (التنطيط - التمرير - التصويب). وتم تحديد أنسب الاختبارات المهارية والتي تقيس تلك المهارات من خلال استمارة استطلاع الرأي (ملحق ٤) وعرضها علي السادة الخبراء (ملحق ٢) وقد ارتضى الباحث بالاختبارات المهارية التي حصلت علي نسبة ٧٠٪ فأكثر بناء علي استطلاع آراء السادة الخبراء وهى:

- ❖ اختبار سرعة التنطيط في خط مستقيم.
- ❖ اختبار سرعة التنطيط في خط متعرج.
- ❖ اختبار سرعة التمرير علي الحائط ٦٠ ثانية.
- ❖ اختبار دقة التمرير.
- ❖ اختبار دقة التصويب من الثبات.
- ❖ اختبار دقة التصويب من الوثب عالياً. (٢٠ : ١١٧-١٢٨) (٢١ : ٢٠٩-٢١٦)

#### رابعاً: اختبار التحصيل المعرفى. (ملحق ٦)

تم استخدام وتطبيق اختبار التحصيل المعرفى في كرة اليد إعداد صبري جابر حسن (٢٠٠٧م) (١٢)، حيث اشتملت مفردات الاختبار علي ٣٠ عبارة وقد روعي في أسئلة الاختبار (الشمولية - الوضوح في التعبير - مناسبتها لمستوى عينة البحث - الدقة العلمية - قياس أهداف محتوى مهارات البرنامج - الاختصار - عدم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول واحد، وتم صياغة عبارات الاختبار في صورة اختيار من متعدد.

الدراسات الاستطلاعية: في الفترة من ١٢/١٤ إلى ١٨/١٢/٢٠١٩م

استهدفت الدراسة تفهم المساعدين وافراد العينة مفاهيم وطبيعة عناصر القدرات التوافقية العامة والخاصة والاختلافات الجوهرية بين القدرات التوافقية وعناصر اللياقة البدنية في أسلوب التنمية والتدريبات النوعية الموجهة وأيضاً لتحديد الأهداف العامة للبرنامج وتحديد موعد تنفيذ البرنامج.

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث. وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
  - التعرف علي ماهية القدرات التوافقية من الناحية التطبيقية ونماذج التدريبات للقدرات التوافقية العامة لمختلف الأنشطة ونماذج التدريبات للقدرات التوافقية الخاصة للعبة كرة اليد.
  - كفاءة المساعدين في اكتشاف الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها التلاميذ أثناء تطبيقهم للقدرات التوافقية الخاصة بلعبة كرة اليد.
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:**  
**أولاً: الصدق**
- تم حساب صدق التمايز بتطبيق اختبارات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٥) فرد من مجتمع البحث الاصلي وخارج العينة الأساسية (العينة المميزة)، والعينة غير المميزة وعددهم (١٥) فرد من الذين ليس لهم خبرة سابقة في كرة اليد وذلك خلال يومي ١٤، ١٥/١٢/٢٠١٩م، كما يوضحه جدول (٦).

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في جميع المتغيرات قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 15$$

قيمة (ت)	غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٩,٣١٢ *	٢,٧٦٠	٤١,١٩	١,٤٣٠	٣٥,٧٢	ثانية	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً
٨,١٦٥ *	١,٩٥٠	٣٠,٢٣	١,٦٩٨	٢٦,٢٤	ثانية	التوازن الديناميكي
٣,٤١٥ *	١,٨٦١	٢٥,٣٥	١,٣٤٠	٢٣,٨٧	ثانية	التحرك للأمام والخلف
٨,٤٤٣ *	١,٣٥٩	١٩,٩٢	٠,٨٢٩	١٧,٣٨	ثانية	التحرك للجانب ٢٠ م
٦,٧٢٦ *	٢,١٧٨	٦٢,٢٤	١,٦٣٣	٥٨,٧٨	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٧,٩٤٨ *	٢,٨٢٥	٥٤,١٨	١,٣٧٦	٤٩,٤٦	ثانية	الاختبار المهارى المركب
٨,٣٢٤ *	٠,٧٥٥	١٣,٢٤	٠,٤٥٩	١١,٨٥	ثانية	سرعة التنطيط في خط مستقيم
٦,٥٧٧ *	٠,٩٧٣	١٨,٢٧	٠,٧٥٤	١٦,٧٤	ثانية	سرعة التنطيط في خط متعرج
٨,٣١٣ *	٢,٢٤٨	١٠,٧٥	٠,٨٤٠	١٤,٥٢	عدد	سرعة التمرير
٧,٧٢٢ *	٢,٥٣٦	٨,٢٥	٠,٧٢٧	١٢,١٠	درجة	دقة التمرير
٥,٢٨٥ *	٠,٧٢٣	٠,٥٠	٠,٨٩٦	١,٦٥	درجة	دقة التصويب من الثبات
٣,٦٤٩ *	٠,٨٤٦	٠,٢٥	٠,٧٩٤	١,٠٥	درجة	دقة التصويب من الوثب عالياً
٦,٦٤١ *	٣,٢٤١	٣,١٣	٢,٤١٢	٨,٢٠	درجة	التحصيل المعرفى

القدرات التوافقية

المهارات الهجومية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,045$  \* دال عند مستوى  $0,05$   
يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $(0,05)$  بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث مما يدل علي أن الاختبارات علي درجة عالية من الصدق ولها قدرة علي إظهار الفروق وبالتالي تقيس ما وضع من أجلها ويصلح استخدامها.  
**ثانياً: ثبات الاختبارات**

تم حساب معامل الثبات لاختبارات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق **Test - Retest** علي الدراسة الاستطلاعية بفاصل زمني ثلاثة أيام، وذلك في الفترة من ١٢/١٤ إلى ٢٠١٩/١٢/١٨ م أما اختبار التحصيل المعرفي فكان الفرق بين التطبيق الأول والثاني (٧) أيام، واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه جدول ( ٧ ).

جدول ( ٧ )

معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٧٢٩ *	١,٤١٥	٣٥,٦٨	١,٤٣٠	٣٥,٧٢	ثانية	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً
٠,٨٦٦ *	١,٨١١	٢٦,١٦	١,٦٩٨	٢٦,٢٤	ثانية	التوازن الديناميكي
٠,٨٣٢ *	١,٢٧٦	٢٣,٨٢	١,٣٤٠	٢٣,٨٧	ثانية	التحرك للأمام والخلف
٠,٨٥٣ *	٠,٧٥٣	١٧,٢٩	٠,٨٢٩	١٧,٣٨	ثانية	التحرك للجانب ٢٠ م
٠,٨٤٦ *	٠,٦٩٤	٥٨,٦٩	١,٦٣٣	٥٨,٧٨	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٠,٧٦٣ *	١,٢٩٧	٤٩,٢٣	١,٣٧٦	٤٩,٤٦	ثانية	الاختبار المهارى المركب
٠,٧٩٤ *	٠,٤٥٥	١١,٨٢	٠,٤٥٩	١١,٨٥	ثانية	سرعة التنطيط فى خط مستقيم
٠,٨٤٦ *	٠,٧٤٨	١٦,٦٩	٠,٧٥٤	١٦,٧٤	ثانية	سرعة التنطيط فى خط متعرج
٠,٧٠٦ *	٠,٩٧٤	١٤,٦٥	٠,٨٤٠	١٤,٥٢	عدد	سرعة التمرير
٠,٧٢٥ *	٠,٦٨٧	١٢,٢٠	٠,٧٢٧	١٢,١٠	درجة	دقة التمرير
٠,٧١٠ *	٠,٩٤٥	١,٧٠	٠,٨٩٦	١,٦٥	درجة	التصويب من الثبات
٠,٧٦٧ *	٠,٧٦٣	١,٠٦	٠,٧٩٤	١,٠٥	درجة	التصويب من الوثب عالياً
٠,٨٠٣ *	٢,٣٩١	٨,٢٥	٢,٤١٢	٨,٢٠	درجة	التحصيل المعرفى

القدرات التوافقية

المهارات الهجومية

قيمة ( ر ) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات التوافقية والمهارية والمعرفة قيد البحث مما يدل على ثبات

الاختبارات عند التطبيق.

### خامساً: الوحدات التعليمية المقترحة (ملحق ٧)

#### خطوات بناء الوحدات التعليمية:

- تهدف الوحدات التعليمية المقترحة إلى محاولة وصول التلاميذ عينة البحث إلى أعلى مستوى مهاري في بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.
- تحديد المحتوى ويشمل التدريبات التوافقية في الاتجاه المهاري.
- أسس وضع الوحدات التعليمية:**
- تحقيق الهدف لما وضع من أجله.
- تحديد مستوى القدرات التوافقية الخاصة للعبة كرة اليد.
- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات الوحدات التعليمية مع أهدافها ومع خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- أن يتم تقديم المعلومات التي تتضمنها الوحدات التعليمية في إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلم.
- مراعاة التدرج بمحتوى الوحدات التعليمية من السهل إلى الصعب بما يراعي مبدأ التدرج.
- اختيار الأدوات المثلى ودرجة سرعة أداء المهارة وتكرارها.
- أن يتحدى محتوى الوحدات التعليمية قدرات التلاميذ ويراعي مبدأ الفروق الفردية.
- مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلافي الأخطاء وتصحيحها من خلال شرح الجانب المعرفي عن مهارات كرة اليد المستخدمة.
- تخطيط الوحدات التعليمية المقترحة:-**
- تم تحديد المدة الزمنية للوحدات التعليمية وهي (٨) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية أسبوعياً وذلك طبقاً لتوزيع مكافئ للمنهج الدراسي لأقرانهم في مراحل التعليم. - زمن الوحدة (٩٠ق).
- أسس وضع واختيار التدريبات التوافقية:-**
- من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تعرض لها الباحث وجدا أنه عند وضع واختيار مجموعة من التدريبات التوافقية لتعليم وتحسين الأداء المهاري يجب أن تراعى طرق وأساليب تعليم القدرات التوافقية والتي تم اختصارها في النقاط التالية:
- (١) تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال الآتي:**
- أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات وتنوعات معروفة مثل (الجري للخلف، التغيير ما بين الجري للأمام والخلف).
- تغيير سرعة أداء الواجب الحركي مثل (المشي ثم الجري، الجري ثم التوقف ثم الجري مرة أخرى).
- أداء الواجبات الحركية من الناحيتين (يمين - يسار) مثل التنطيط باليدين.
- تغيير وضع البداية وحالة الجسم مثل (التنطيط من الجلوس - التنطيط للأمام من وضع المشي ثم الجري).
- أداء واجبات حركية إضافية (قبل - أثناء - بعد) الحركة الأساسية.



- أداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ علي مركز ثقل الجسم مثل (التنطيط ثم التصويب من فوق مقعد سويدي مقلوب).
- ( ٢ ) تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجي كالآتي:
  - تغيير حجم الملعب (التنطيط داخل منطقة المرمى - التنطيط ما بين خط المرمى ومنطقة ال ٩م).
  - تغيير أرضية الملعب (التنطيط علي البلاط بدلاً من الترتان).
  - تغيير نوع الكرات المستخدمة (التنطيط بكرات سلة، قدم، طائرة)، أداء التصويب بأنواع مختلفة من الكرات.
- ( ٣ ) الربط بين تغيير تنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجي مثل:
  - تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير نوع الكرات المستخدمة (الوقوف علي صندوق خشبي ممسكاً بكرة يد والتصويب علي الهدف).
- ( ٤ ) تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل:
  - أداء التمرينات تحت ضغط الزمن (تغيير التلميذ الذي لم يحرز هدفاً خلال دقيقة) اللعب مع وضع قوانين خاصة (تعليم بعض المهارات في صورة ألعاب صغيرة)، اللعب بسرعات عالية (استلام الكرة من أكثر من تلميذ ثم التصويب).
  - أداء التمرينات تحت ضغط الحمل البدني (أداء الجري مع التنطيط علي خطوط الملعب ثم التصويب)، التدريبات التي تتم تحت ضغط حمل بدني تؤدي في نهاية الحصة وبعد أن يكون التلميذ قادر علي أداء المهارات الفنية والقدرات (مهارة - توافقية) بشكل متقن.
  - أداء التمرينات تحت ضغط دقة الأداء.
  - أداء التمرينات تحت ضغط المواقف المركبة (المعقدة).
  - أداء التمرينات تحت ضغط التنوع والتغيير.
  - أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركي.
- ( ٥ ) تنوع وتحديد أساليب استقبال المعلومات
  - تحديد تحليل الرؤية البصرية للتلميذ (التمرير والتصويب من فوق حاجز).
  - تصعيب القدرة علي التوجيه والتنظيم الحركي بإضافة واجبات حركية زائدة قبل أداء الواجب الحركي الأساسي.
  - اختيار الواجب الحركي المناسب بعد استقبال معلومات بصرية معينة (القيام بالتصويب فقط) بعد أن يأخذ التلميذ المدافع وضع معين من التلميذ المهاجم، ويقوم بالتصويب علي المرمى عندما يلاحظ التلميذ المهاجم أن التلميذ المدافع يده أسفل بعد استلام التلميذ المهاجم للكرة ويكون في وضع تصويب جيد.
- ( ٦ ) عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية يجب أن يراعى الآتي:
  - تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة.
  - تؤدي التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل حتى لا يكون هناك تركيز سريع في الأداء.

– مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات لأنه لا بد أن تكون حالة الطالب هادئة عند تنفيذ التمرينات التوافقية، لأنه بحاجة لأن يكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء.

وفي ضوء ما سبق قام الباحث بتحديد مجموعة من التدريبات التوافقية النوعية لتحسين الأداء المهاري للعينة قيد البحث.

#### محتوى الوحدة التعليمية اليومية:

– الجزء التمهيدي (شرح بعض المواد القانونية في كرة اليد) ١٠ ق

– الإحماء (التدريبات البدنية في نفس اتجاه القدرة التوافقية) ٧ ق.

– الإعداد البدني ٥ ق.

– الجزء الرئيسي (التدريبات المهارية التوافقية المقترحة قيد البحث) ٥٥ ق.

– الجزء الختامي (التهدئة والإطالات) ٣ ق.

الخطوات التنفيذية للوحدات التعليمية:

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التوافقية والمهارية والمعرفة قيد البحث خلال يومي ٢، ٣/٢/٢٠٢٠م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبلية للمجموعتين، كما يوضحه جدول (٤)

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=٢٠=٢٠

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠,١٥٦	١,٣٨٢	٣٥,٦٩	١,٤١٩	٣٥,٧٤	ثانية	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً
٠,٢٥٩	١,٦٣٤	٢٦,٣٢	١,٧٢٩	٢٦,٢٢	ثانية	التوازن الديناميكي
٠,٤٠٥	١,٣٤٠	٢٣,٨٢	١,٢٣٩	٢٣,٩٤	ثانية	التحرك للأمام والخلف
٠,١٦٣	٠,٨٤٢	١٧,٣٦	٠,٧٦٣	١٧,٣٣	ثانية	التحرك للجانب ٢٠ م
٠,٢٤٤	١,٦٣٩	٥٨,٧٣	١,٥٨٢	٥٨,٦٤	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٠,٤٥٤	١,٤٧٦	٤٩,٢٧	١,٤٠٢	٤٩,١٢	ثانية	الاختبار المهارى المركب
٠,٨٧٢	٠,٤٦١	١١,٩١	٠,٤٣٩	١١,٨٢	ثانية	سرعة التنطيط فى خط مستقيم
٠,٤٥١	٠,٨١٧	١٦,٧٢	٠,٧٢٦	١٦,٦٤	ثانية	سرعة التنطيط فى خط متعرج
١,٣٨٢	٠,٨٥٨	١٤,٢٥	٠,٧١٢	١٤,٥٠	عدد	سرعة التمرير
٠,٣١٨	٠,٦٩١	١٢,٢٠	٠,٦٨١	١٢,١٥	درجة	دقة التمرير
٠,٢٤٣	٠,٩٣٠	١,٨٠	٠,٨٦٤	١,٧٥	درجة	دقة التصويب من الثبات
٠,١٦٤	٠,٨٢٩	١,١٠	٠,٧٦٥	١,٠٧	درجة	دقة التصويب من الوثب عالياً
٠,٤١٦	٢,٢٩٦	٨,٢٣	٢,٣١٨	٨,٤٥	درجة	التحصيل المعرفى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول ( ٤ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض متغيرات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفى قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.  
تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة:

تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعة التجريبية (ملحق ٨) لمدة (٨) أسابيع فى الفترة من ٢/٦ إلى ٢٠٢٠/٣/٢٨ بواقع وحدة تعليمية فى الأسبوع وكان زمن الوحدة (٩٠ق)، وتم تطبيق الأسلوب المتبع على المجموعة الضابطة (ملحق ٩).  
القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية يومي ٢٤، ٢٥/٣/٢٠٢٠ للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات التوافقية والمهارية والمعرفة وبنفس شروط التطبيق الأول.  
المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - الالتواء - الارتباط البسيط - النسبة المئوية - اختبار "ت" T-test - نسب التحسن  
عرض ومناقشة النتائج  
أولاً : عرض النتائج

جدول ( ٨ )  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات -	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
القدرات التوافقية	ثانية	٣٥,٧	١,٤١٩	٣٢,٨١	٠,٨٦٩	٢,٩٣	*٧,٦٧٦
	ثانية	٢٦,٢	١,٧٢٩	٢٣,١٩	٠,٩٣٢	٣,٠٣	*٦,٧٢٤
	ثانية	٢٣,٩	١,٢٣٩	٢٠,٦٧	٠,٧٨٦	٣,٢٧	*٩,٧١٤
	ثانية	١٧,٣	٠,٧٦٣	١٥,٢٢	٠,٦٩١	٢,١١	*٨,٩٣٥
	ثانية	٥٨,٦	١,٥٨٢	٥٥,١٦	٠,٩٩٣	٣,٤٨	*٨,١٢١
	ثانية	٤٩,١	١,٤٠٢	٤٥,٢٤	٠,٨٥٧	٣,٨٨	١٠,٤٣٢*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعدي.

جدول ( ٩ )  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت)	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات -
		ع±	س	ع±	س		
*٨,٧٩٨	١,٥٣	٠,٦١ ٨	١٠,٢ ٩	٠,٤٣٩	١١,٨ ٢	ثانية	سرعة التنطيط في خط مستقيم
*٨,٢١٦	١,٧١	٠,٥٤ ٤	١٤,٩ ٣	٠,٧٢٦	١٦,٦ ٤	ثانية	سرعة التنطيط في خط متعرج
*٦,٦٤٦	٢,٧٥	٠,٨٩ ٣	١٦,٢ ٥	٠,٧١٢	١٤,٥ ٠	عدد	سرعة التمرير
*٦,٩٨٩	١,٩٢	٠,٩٨ ٥	١٤,٠ ٧	٠,٦٨١	١٢,١ ٥	درجة	دقة التمرير
*٦,٧٠٩	١,٧٥	٠,٧٣ ٩	٣,٥٠	٠,٨٦٤	١,٧٥	درجة	دقة التصويب من الثبات
*٨,٣٠٠	١,٩٣	٠,٦٦ ٥	٣,٠٠	٠,٧٦٥	١,٠٧	درجة	التصويب من الوثب عالياً
١٢,٣٧٥ *	٨,٩٨	٢,١٥ ٢	١٧,٤ ٣	٢,٣١٨	٨,٤٥	درجة	التحصيل المعرفي

المهارات الهجومية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات  
القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي قيد  
البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٠)  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة  
في مستوي القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت)	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٣,١٣٩ *	١,٤٣	١,٤٢ ٦	٣٤,٢ ٦	١,٣٨ ٢	٣٥,٦ ٩	ثانية	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً
٣,٠١٣ *	١,٦٥	١,٧٤ ٠	٢٤,٦ ٧	١,٦٣ ٤	٢٦,٣ ٢	ثانية	التوازن الديناميكي
٤,٠٣٥ *	١,٦٨	١,٢٢ ٤	٢٢,١ ٤	١,٣٤ ٠	٢٣,٨ ٢	ثانية	التحرك للأمام والخلف
٣,٠٦٩ *	٠,٨٥	٠,٨٦ ٥	١٦,٥ ١	٠,٨٤ ٢	١٧,٣ ٦	ثانية	التحرك للجانب ٢٠ م
٤,٥٢٧ *	١,٩٥	٠,٩١ ٦	٥٦,٧ ٨	١,٦٣ ٩	٥٨,٧ ٣	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٤,٩٠١ *	٢,١٢	١,١٧ ٣	٤٧,١ ٥	١,٤٧ ٦	٤٩,٢ ٧	ثانية	الاختبار المهاري المركب

القدرات التوافقية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,093$  \* دال عند مستوى  $0,05$   
يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسات  
القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١١)  
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة  
في مستوي المتغيرات المهاريّة والتحصيل المعرفي قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت)	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٤,٢٩٠	٠,٧٤	٠,٥٩ ٤	١١,١ ٧	٠,٤٦١	١١,٩ ١	ثانية	سرعة التطبيق في خط مستقيم
*٤,٩٩٣	١,٢٩	٠,٧٧ ٥	١٥,٤ ٣	٠,٨١٧	١٦,٧ ٢	ثانية	سرعة التطبيق في خط متعرج
*٤,٠٦٤	١,٠٥	١,٠٢ ٩	١٥,٣ ٠	٠,٨٥٨	١٤,٢ ٥	عدد	سرعة التمرير
*٣,٧٥٨	١,٢٢	١,٢٣ ٥	١٣,٤ ٢	٠,٦٩١	١٢,٢ ٠	درجة	دقة التمرير
*٢,٣٤٠	٠,٧٠	٠,٩١ ٤	٢,٥٠	٠,٩٣٠	١,٨٠	درجة	دقة التصويب من الثبات
*٢,٨٠٢	٠,٦٥	٠,٥٧ ٩	١,٧٥	٠,٨٢٩	١,١٠	درجة	التصويب من الوثب عالياً
*٣,٠٣٩	٢,١٣	٢,٠١ ٦	١٠,٣ ٦	٢,٢٩٦	٨,٢٣	درجة	التحصيل المعرفي

المهارات الهجومية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,093$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في بعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات التوافقية قيد البحث

ن=١=٢=٢٠

المتغيرات -	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً	ثانية	٣٢,٨١	٠,٨٦ ٩	٣٤,٢٦	١,٤٢ ٦	١,٤٥	٦,٠١٦ *
التوازن الديناميكي	ثانية	٢٣,١٩	٠,٩٣ ٢	٢٤,٦٧	١,٧٤ ٠	١,٤٨	٥,١٩٥ *
التحرك للأمام والخلف	ثانية	٢٠,٦٧	٠,٧٨ ٦	٢٢,١٤	١,٢٢ ٤	١,٤٧	٧,٠٠١ *
التحرك للجانب ٢٠ م	ثانية	١٥,٢٢	٠,٦٩ ١	١٦,٥١	٠,٨٦ ٥	١,٢٩	٨,٠٧٣ *
التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد	ثانية	٥٥,١٦	٠,٩٩ ٣	٥٦,٧٨	٠,٩١ ٦	١,٦٢	٨,٣٠٨ *
الاختبار المهارى المركب	ثانية	٤٥,٢٤	٠,٨٥ ٧	٤٧,١٥	١,١٧ ٣	١,٩١	٩,١٠٩ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,042$  \* دال عند مستوى  $0,05$  يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات المهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

قيمة (ت)	متوسط الفروق	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٧,١١٣	٠,٨٨	٠,٥٩ ٤	١١,١ ٧	٠,٦١ ٨	١٠,٢ ٩	ثانية	سرعة التنطيط في خط مستقيم
*٣,٦٥٨	٠,٥٠	٠,٧٧ ٥	١٥,٤ ٣	٠,٥٤ ٤	١٤,٩ ٣	ثانية	سرعة التنطيط في خط متعرج
*٤,٨٣١	٠,٩٥	١,٠٢ ٩	١٥,٣ ٠	٠,٨٩ ٣	١٦,٢ ٥	عدد	سرعة التمرير
*٢,٨٥١	٠,٦٥	١,٢٣ ٥	١٣,٤ ٢	٠,٩٨ ٥	١٤,٠ ٧	درجة	دقة التمرير
*٥,٨٩٤	١,٠٠	٠,٩١ ٤	٢,٥٠	٠,٧٣ ٩	٣,٥٠	درجة	دقة التصويب من الثبات
*٩,٨٢٢	١,٢٥	٠,٥٧ ٩	١,٧٥	٠,٦٦ ٥	٣,٠٠	درجة	التصويب من الوثب عالياً
١٦,٦١١ *	٧,٠٧	٢,٠١ ٦	١٠,٣ ٦	٢,١٥ ٢	١٧,٤ ٣	درجة	التحصيل المعرفي

الهجومية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,042$  \* دال عند مستوى  $0,05$  يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $0,05$  بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الهجومية ومستوى التحصيل المعرفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**جدول (١٤)**  
**نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث**

ن=١ ن=٢ = ٢٠

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			المتغيرات	
نسب التحسن %	بعدي	قبلي	نسب التحسن %	بعدي		قبلي
٤,١٧	٣٤,٢	٣٥,٦	١٢,٣٥	٣١,٨	٣٥,٧	التنطيط لمسافة ١٥ م ذهاباً وإياباً
٦,٦٩	٢٤,٦	٢٦,٣	١٣,٠٧	٢٣,١	٢٦,٢	التوازن الديناميكي
٧,٥٩	٢٢,١	٢٣,٨	١٥,٨٢	٢٠,٦	٢٣,٩	التحرك للأمام والخلف
٥,١٥	١٦,٥	١٧,٣	١٣,٨٦	١٥,٢	١٧,٣	التحرك للجانب ٢٠ م
٣,٤٣	٥٦,٨	٥٨,٧	٦,٣١	٥٥,١	٥٨,٦	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٤,٥٠	٤٧,١	٤٩,٧	٨,٥٨	٤٥,٢	٤٩,١	الاختبار المهارى المركب
٦,٦٣	١١,١	١١,٩	١٤,٨٧	١٠,٢	١١,٨	سرعة التنطيط في خط مستقيم
٨,٣٧	١٥,٣	١٦,٢	١١,٣٩	١٤,٩	١٦,٦	سرعة التنطيط في خط متعرج
٧,٣٧	١٥,٠	١٤,٢	١٢,٠٧	١٦,٥	١٤,٥	سرعة التمرير
١٠,٠٠	١٣,٤	١٢,٠	١٥,٨٠	١٤,٧	١٢,١	دقة التمرير
٣٨,٨٩	٢,٥٠	١,٨٠	١٠٠,٠	٣,٥٠	١,٧٥	دقة التصويب من الثبات
٥٩,٠٩	١,٧٥	١,١٠	١٨٠,٣	٣,٠٠	١,٠٧	التصويب بالوثب عالياً
٢٥,٨٨	١٠,٦	٨,٢٣	١٠٦,٢	١٧,٤	٨,٤٥	<b>التحصيل المعرفى</b>

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**ثانياً: مناقشة النتائج:**

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعدي حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، ويرى الباحث أن القدرات التوافقية هي عبارة عن مجموعة من الضوابط العامة والثابتة لعمليات التحكم والتوجيه، فهي توجه الأداء بالدرجة الأولى وتضبطه، لذلك فإنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومتبادلاً بالمهارات الحركية، فهي تظهر بصورة واضحة في شكل وطريقة وسرعة اكتساب وتعلم المهارات الجديدة واستخدامها بشكل مناسب، وكذا من خلال درجة إتقان أداء المهارة المراد اكتسابها مع الاقتصاد في الجهد المبذول، وعليه فإن استخدام تمارين القدرات التوافقية النوعية أثناء عملية التعليم يعد هو

الأساس للتدريب علي الأداء المهارى (الأداء الفني) وتطويره إذا ما أحسن تصميمها بناءً علي أسس وطرق التدريب للقدرات التوافقية، لأن هذه القدرات هي شرط من شروط الأداء الفعال الذى يؤثر علي عدد من المهارات والتي هي في ذات الوقت من بنية المهارة فهي تساعد في انجاز كثير من أهداف الأداء المهارى في لعبة كرة اليد، والتدريب علي القدرات التوافقية في الاتجاه المهارى يعد مهماً قبل وأثناء تعليم الأداء المهارى فعن طريق القدرات التوافقية يتمكن المبتدئ من أن يتعلم بفاعلية، ويرفع مستواه المهارى ويستخدم مخزونه الحركي الاستخدام الأمثل لتحقيق بما اكتسبه وأتقنه من مهارات.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** فى أن القدرات التوافقية تسهم فى تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية. (١٥ : ١٨٩)

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه **راسزيك Raczek (٢٠٠٢م)** فى أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة فى التدريب حيث يتعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر علي مستوى الأداء المهارى، أي كلما زادت مستوي القدرات التوافقية كان الأداء أكثر اتقاناً، أي أن الأداء الحركي يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات التوافقية. (٤٤ : ٢١٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **راسزيك Raczek (٢٠٠٢م)** (٤٤)، **جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م)** (٣٨)، **زاك ودودا Zak & Duda (٢٠٠٣م)** (٤٨)، **نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤م)** (٣١)، **أنيسكا Agnieszka (٢٠٠٥م)** (٣٧)، **هانى عبد العزيز ومحمود حسين (٢٠٠٧م)** (٣٣)، **أحمد محمد زكى Zaki, A, M (٢٠١٠م)** (٤٩)، **حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣م)** (٣) حيث اشاروا الي أن التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى.

يتضح من نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى مستوي بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى قيد البحث لصالح القياسات البعدية حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويعزى الباحث ذلك التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح الذى ساعد علي إثارة اهتمام المتعلمين وتحفيزهم علي بذل الجهد فى التعلم وعدم شعورهم بالملل والفهم الجيد للمهارات واستيعابها بصورة أفضل مما ساهم فى تحسن مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث، كما راعا البرنامج تقسيم المهارات إلى أجزاء صغيرة فى ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة وربطها بطريقة خطية فى شكل صورة، مما ساعد المتعلم علي تكوين صورة واضحة عن المهارة بالإضافة إلى تركيز الانتباه وتفهم كل جزء وتعلمه بطريقة سهلة وميسره.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **ماينل وشنابل Meinel & Schnabel (١٩٩٨م)** (٤٣)، **ستاروشياك Starosciak (٢٠٠٣م)** (٤٦) حيث اشاروا الي أن مستوي الفرد فى القدرات التوافقية يؤثر تأثيراً واضحاً فى قدرته علي التعلم الحركي، حيث أن القدرات التوافقية من أهم الشروط الضرورية

اللازمة لإتقان الأداء الحركي، أي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهاري. كما يتضح أيضاً من نفس الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوي التحصيل المعرفي للمهارات الهجومية في لعبة كرة اليد لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القدرات التوافقية النوعية والذي يعمل علي تنمية الجانب المعرفي فعادة يقوم الفرد باختزان المعارف والمعلومات في الذاكرة وعندما يتطلب الأمر استخدامها يقوم باسترجاعها وهو ما يعرف بالتغذية المرتدة الذاتية، وفي هذا الأسلوب التدريسي يتم تقديم معلومات ومعارف مباشرة وغير مباشرة عن المهارات المستخدمة قيد البحث إلى المتعلمين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **فايزة محمد شبل (٢٠٠١م) (١٨)**، **نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣م) (٣٠)**، **حامد محمد حامد (٢٠٠٦م) (٥)**، **صبري جابر حسن (٢٠٠٧م) (١٢)** علي أهمية استخدام أساليب التدريس في زيادة التحصيل المعرفي لدى المتعلمين، حيث يشير **ألفريد Alfred (٢٠٠١م)** إلى أن اكتساب المعارف والمعلومات النظرية يساهم في زيادة فاعلية التعلم، وأن درجة أداء المتعلم للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد للمهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم. (٣٦ : ١٢٨)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص علي " انه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوي القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في لعبة كرة اليد لصالح القياسات البعديّة ".

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى افتقار المنهج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر الاهتمام بالقدرات التوافقية النوعية لأداء تلك المهارات بصفة عامة وخاصة في بداية تعلمها وإنما يهتم بتعلم المهارات من خلال إعطاء نموذج للمهارة ثم يتم تنفيذه علي المبتدئين ومتابعة الأداء الحركي لهذه المهارات وإصلاح الأخطاء من حين لآخر، ولهذا السبب نجد انخفاض مستوى القدرات التوافقية المرتبطة بتعلم المهارات قيد البحث لدى أفراد العينة.

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب الأوامر في بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى الدور الإيجابي الذي يقوم به المعلم أثناء تعلم المهارات الهجومية قيد البحث باستخدام أسلوب الأوامر والذي يعتمد علي الشرح اللفظي من قبل المعلم عن المهارة ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة، هذا بجانب تقديم التغذية المرتدة والتقويم المستمر أثناء وبعد أداء المهارات الهجومية

في كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من حنان محمد عبد اللطيف (١٩٩٨م) (٦)، فائزة محمد شبل (٢٠٠١م) (١٨)، نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣م) (٣٠)، محمد عبد القادر الشرفاوي (٢٠٠٥م) (٢٤)، حامد محمد حامد (٢٠٠٦م) (٥)، صبري جابر حسن (٢٠٠٦م) (١١) حيث أكدوا علي أن التعلم بأسلوب الأوامر في أغلب الأمور لا يعطى فرصة المشاركة الايجابية أثناء التعلم، كما أنه غير كاف لتعليم المهارات.

وبذلك نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في لعبة كرة اليد لصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويرى الباحث أن تقنين التدريبات التوافقية النوعية واختيار التمرينات المناسبة لها والتي تدرب عليها افراد المجموعة التجريبية اشتملت علي القدرات التوافقية التي تُعد بمثابة الأساس في المهارة والتي تشترك بشكل متناغم لإخراج الشكل الأمثل والآلي للمهارات قيد البحث، والتي يكون لها أكبر الأثر في تطوير مستوى الأداء، كما يؤكد علي ذلك نتائج دراسة كلاً من زاك ودودا **Zak & Duda** (٢٠٠٣م) (٤٩) حيث اشاروا إلى أنه يجب عند التعليم والتدريب علي المهارات الأساسية أن يتم التدريب عليها جنباً إلى جنب مع القدرات التوافقية كما أشارا إلى أن تحسن مستوى الأداء المهاري يعتمد علي مستوى تطوير القدرات التوافقية، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من جلاساور **Glasauer** (٢٠٠٣م) (٣٨)، أنيسكا **Agnieszka** (٢٠٠٥م) (٣٧) حيث اقرا أن التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري.

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في الأداء المهاري إلى أن مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية التي يتعلمها التلاميذ بعد مهارة الإحساس بالكرة والتنطيط والتمرير والاستلام، كما أنها من المهارات ذات الإثارة والتشويق لأنها الوسيلة التي يستطيع من خلالها إحراز الأهداف، حيث يشير منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م) أن مهارة التصويب تعتبر الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح علي الهدف، هذا بالإضافة إلي أن هذه المهارة يعشقها كلا من اللاعب والمتفرج. (٢٩ : ١٠٥)

وتظهر مهارة التصويب في أربعة قدرات توافقية وهي القدرة علي بذل الجهد المناسب حيث

يؤدى التلميذ أنواع التصويب المختلفة، كما أنها تشتمل علي القدرة الإيقاعية لأن كل نوع من التصويبات (التصويب من الثبات، التصويب بالوثب) له إيقاعه الخاص به، كما تظهر القدرة علي الحفاظ علي التوازن لأنه يقوم بالارتقاء مع تغيير وضع الجسم أثناء التصويب مما يكون له أكبر الأثر في تحسين هذه المهارة، ويشتمل أيضاً علي القدرة علي الربط الحركي حيث أن المبتدئ يحدد ما يحتاج إليه أثناء ربط الحركات الجزئية والحركات المركبة أثناء أداء التصويب.

كما يعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي التحصيل المعرفي إلى استخدام الوحدات التعليمية قيد البحث بما تحتويه من أساليب متعددة تثرى الناحية المعرفية لدى المتعلمين من خلال تنمية القدرة علي النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) في أنه كلما زاد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الأساسية للمعلم والمرى الرياضي كلما كان أقدر علي تطوير وتنمية المستوى الرياضي للمتعلمين إلى أقصى حد. (٢٢ : ١٣٠)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من داليا سليمان ميره (٢٠٠٤م) (٧)، نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤م) (٣١)، محمود حسين Mahmoud Houssain (٢٠٠٦م) (٤١) والتي أكدت جميعها علي أن تدريبات القدرات التوافقية النوعية تعمل علي تطوير مستوى الأداء المهارى والمعرفى.

وبذلك نجد أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات البعدية المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية ".

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى جميع القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى قيد البحث حيث تفوقت المجموعة التجريبية في هذه النسب ولم تحقق المجموعة الضابطة إلا تقدماً طفيفاً ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ممدوح محمد السيد (٢٠١٢م) (٢٨) في أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لنسب التحسن في القدرات التوافقية وأداء مهارات كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وبذلك نجد أن الفرض الرابع للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد نسب تحسن فى القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى فى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية ".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

٤- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام القدرات التوافقية النوعية ساهمت بدرجة كبيرة فى تعلم بعض المهارات الهجومية (التنطيط - سرعة التمرير - دقة التمرير - دقة التصويب من الثبات - دقة التصويب من الوثب عالياً) والتحصيل المعرفى فى كرة اليد.

- ٥- هناك علاقة طردية بين مستوى تحسن الاختبارات المهارية ومستوى القدرات التوافقية.
- ٦- تحسن نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث يعد نتيجة مصاحبة لتطور القدرات التوافقية والتحصيل المعرفي.
- ٧- التدريبات التوافقية النوعية قيد البحث تزيد من الثراء الحركي للتلاميذ والذي ظهر في نتائج أداء الاختبارات.
- ٨- كان تأثير المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي (الوامر) في تعلم بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد تأثيراً بسيطاً مقارنة بالأسلوب المستخدم للمجموعة التجريبية.

#### ثانياً: التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بتعليم القدرات التوافقية وإدراجها ضمن مناهج التعليم.
- ٢- تطبيق القدرات التوافقية النوعية المقترحة علي مراحل سنوية مختلفة ومشابهة المتعلمين لما أثبتته في سرعة تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالجوانب المعرفية المرتبطة بمهارات كرة اليد لأنها تلعب دوراً هاماً في العملية التعليمية وتساعد في زيادة فاعلية التعلم الحركي.
- ٤- ضرورة استخدام القدرات التوافقية في التوقيت المناسب وبشكل مباشر لتحقيق الهدف منها.

## المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عمر علي مكرش (٢٠١١): تأثير تنمية القدرات التوافقية علي مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئ كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- بلال المرسي محمد (٢٠٠٩): القدرات التوافقية وتأثيرها علي الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٣- حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣): تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض الأداءات المهارية لبراعم كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨): علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط ٦، عالم الكتب، القاهرة.
- ٥- حامد محمد حامد الكومي (٢٠٠٦): تأثير استخدام الأسلوب المتباين علي مستوى التحصيل الحركي والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد الرابع والعشرون، يناير.
- ٦- حنان محمد عبد اللطيف (١٩٩٨): تأثير استخدام بعض طرق التدريس المطورة في مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- داليا سليمان ميره (٢٠٠٤): تأثير التدريبات التوافقية النوعية علي تعلم سباحة الزحف علي الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٨- رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣): تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٩- سعد جلال (٢٠٠٢): التوجيه النفسي والتربوي والمهني مع مقدمة عن التربية للاستثمار، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.





- ١٠- سلمى رستم محمود (٢٠١٣): فعالية برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية بمستوى الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١١- صبري جابر حسن (٢٠٠٦): تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية والعمل التبادلي علي تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد الرابع والعشرون، يناير.
- ١٢- صبري جابر حسن (٢٠٠٧): تأثير دمج بعض أساليب التعلم علي بعض المهارات الهجومية والمعرفة في كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد الثامن والعشرون، أكتوبر.
- ١٣- طارق الجمال (٢٠٠٨): تأثير القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكي الميدان، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة، العدد الأول، الكويت.
- ١٤- عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٦): تأثير تنمية القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية علي أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- علي فالج سلمان (٢٠٠٩): أهمية القدرات التوافقية، دار الأكاديمية الرياضية العراقية، الموصل، العراق.
- ١٧- فاطمة محمد عبد الفتاح (٢٠١٢): تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٨- فائزة محمد شبل (٢٠٠١): تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٩- كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي (١٩٩٨): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢٠- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قُدري سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسنين (١٩٩٣): القياس فى كرة اليد، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- محمد عبد القادر الشرقاوي (٢٠٠٥): تأثير دمج بعض أساليب التدريس علي تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد محمد رمضان (٢٠١٢): تأثير برنامج للقدرات التوافقية علي تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢٧- محمد مفتاح جابر (٢٠١٥): أثر تنمية بعض القدرات التوافقية باستخدام أدوات التمرينات علي الأداء المهاري لجمباز المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- ممدوح محمد السيد (٢٠١٢): تأثير برنامج تعليمي للقدرات التوافقية علي أداء مهارات كرة اليد المنهجية للتلاميذ من سن (٩ : ١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٩- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣): أثر استخدام أسلوبى التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي متعدد المستويات علي بعض المتغيرات الحركية والمعرفة للكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لطالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.



- ٣١- نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٢- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة القاهرة.
- ٣٣- هاني عبد العزيز الديب، محمود حسين محمود (٢٠٠٧): القدرات التوافقية فى الاتجاه المهارى كأساس لتطوير مستوى الأداء لناشئي كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني في الفترة من ٢١ - ٢٢ مارس، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٤- هبه سعد محمد (٢٠١٢): تأثير برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية علي تعلم بعض مهارات عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد ٢٥، العدد ٢١، يونيو.
- ٣٥- وهيب سمعان، محمد منير موسى (٢٠٠٥): الإدارة المدرسية الحديثة، ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:
- ٣٦- Alfred, B., (٢٠٠١): Problems the commands styles in physical education, the Journal of educational Research, Vol. ١١٤, No. ٤٠.
- ٣٧- Agnieszka, Jadach, (٢٠٠٥): Connection between particular coordination motor abilities and game efficiency of young female handball players. [www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps).
- ٣٨- Glasauer, G., (٢٠٠٣): Koordinationstraining im Basketball. Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovac, Hamburg.
- ٣٩- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M., (٢٠٠٢): Einführung in die Trainingswissenschaft, (٢. Aufl.), Limpert, Wiebelsheim. [http://www.awf.wroc.pl/hummov\\_english/03sup2/papers/art10.htm](http://www.awf.wroc.pl/hummov_english/03sup2/papers/art10.htm).
- ٤٠- Julius kasa, (٢٠٠٥): Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games, The Factors Determining Effectiveness In



- Team Games faculty of physical education an sport, comenius university, brat. Salvia, Slovakia.
- ٤١- Mahmoud Houssain (٢٠٠٦): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovac Verlag, Hamburg.
- ٤٢- Mathews (١٩٩٦): Measurement in physical education ٥th ed., Saunders com - P o n y , P h i l a d e l p h i a , L o n d o n .
- ٤٣- Meinel, K., & Schnabel, G., (١٩٩٨): Bewegungslehre – Sportmotorik, abreiss einer theories der sport lichen motorik under paedagogischem aspect, ٩. Auflage, sportverlag Berlin.
- ٤٤- Raczek, J., (٢٠٠٢): Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (١٩٦٥-١٩٩٥). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sport w i s s e n s c h a f t (٣٢) ٢, ٢٠١-٢١٦.
- ٤٥- Stanistaw, Henrek, (٢٠٠٥): Level coordination straining ability for players team games in physical education sport, research q u a r t e r , P o l a n d .
- ٤٦- Starosciak, W., (٢٠٠٣): Motor learning and the AGE and the level of co-ordination dexterity in girls, Human Movement, No. ١ (٧).
- ٤٧- Walf Droge (٢٠٠٢): Free radicals in the Physiological control of function, American Physiological Society, January.
- ٤٨- Zak, St., Duda, H., (٢٠٠٣): Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players.
- ٤٩- Zaki.A.M.,(٢٠١٠) : Variance as a base for training coordinative abilities and its effect on developing some defensive moves for handball beginners, world journal sport sciences ٣(s).