



تأثير برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية علي مستوي أداء بعض مهارات المدافع الفردي في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية

*د/ نسرين علي محمد هطل

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية

التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية



الأخرى، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات بكل نشاط من تلك الأنشطة الرياضية المختلفة سواء من حيث نوعية النشاط نفسه أو من حيث الشرائح العمرية لممارسي النشاط من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المتخصصين في الانتقاء خاصة لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير البرامج. (١٢٦:٣٤)

ويعرف كلا من كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) القدرات التوافقية على انها هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة. (٢٩:٢٥)

كما يرى جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٢) ان القدرات التوافقية عبارة عن شروط حركية ونفسية وعامة للإنجاز الرياضي تمكن اللاعب في جميع أنواع الأنشطة الرياضية من التحكم في الأداء الحركي وقد حل مفهوم

يعتبر التعليم ركيزة أساسية في بناء وتكوين وتشكيل الفرد وتأهيله للتفاعل مع المعرفة واستيعاب آليات التقدم وفهم لغة العصر، والتطور والتقدم المستمر في نظريات ومفاهيم التعلم في هذا العصر يجعلنا في حاجة إلي كل ما هو جديد ومستحدث في طرق وأساليب التدريس للارتقاء بالمستوي العلمي في المواد الدراسية المختلفة، وهذا يتطلب الاهتمام بالعملية التعليمية وتهيئتها وإعدادها إعداداً جيداً يتفق مع قدرات المتعلمين وحاجاتهم وخبراتهم السابقة. (٤٢ : ٥٤)

وقد احتلت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن عمليات هذا التطور باعتبارها عملية شاملة، ولهذا شهدت الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم، ولمسايرة هذا التطور في مجال التعليم ينبغي البحث عن أفضل الطرق والأساليب التي يمكن إتباعها في التدريس لملاحقة هذا التقدم. (٥:٢٤)

ويذكر محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) أن القدرات التوافقية تعد من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوي ممكن من الأداء والانجاز وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات

القدرات التوافقية محل مفهوم الرشاقة القديم. (١٢:٩)

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة ان القدرات التوافقية هوالقدرة علي الربط بين الحركات المختلفة والمدمجة مع بعضها البعض لتظهر بشكل إنسيابي من خلال قدرة الفرد الرياضي على استخدام حواسه المختلفة والسيطرة عليها وقدرته علي استغلال الذاكرة الحركية بالشكل الأمثل في استدعاء الحركات المطبوعة بالمسارات العصبية بصورة صحيحة بهدف ضبط الحركة وتوافقها لشكل الأداء الأمثل والتحكم فيها بما يساعد علي تحسين وتطوير الأداء المهارى.

ويري عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوي الفني للاعب، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوي الانجاز في الأداء علي ما لدي الفرد الرياضي من مستوي تلك القدرات التوافقية. (٢٥:٢٣)

ويضيف لوفير وهوكر مان Laufer&Hoeherman (١٩٩٨) أن معظم هذه القدرات تلعب دوراً في النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلي مستوى عالي من الادراكات الحس حركية والتي تزيد من مقدرة اللاعب علي التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة. (١٣٧:٥٠)

ويتفق كل من جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٢) وعصام الدين عبد

الخالق (٢٠٠٥) ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٦) على أن القدرات التوافقية تتضمن العديد من القدرات كالقدرة علي التوتر العضلي، تقدير الوضع، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، التوازن الحركي، التوازن الثابت، سرعة الاستجابة الحركية، الربط الحركي، الإدراك الحس حركي، التوافق بين العين واليد، التوافق بين العين والقدم، وجميع هذه القدرات تلعب دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهي لا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط مع بعضها البعض وتخدم في مضمونها الحركة الكلية بصورة متناسقة. (٩: ١٣،١٤) (٢٣: ١٨٨،١٩٠) (٣٤: ١٢٢)

ولقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التي أجريت في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة مدي إسهام العديد من القدرات التوافقية علي سرعة ودقة أداء المهارات الحركية وزيادة القدرة علي التحكم في توجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل، المدى، الاتجاه. (١٥) (٥٣) (٤٤) (٥٠)

وتعد البرامج التعليمية أحد الجوانب الهامة في تطوير التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة، إذ تعتبر الأساس العام الذي يبني عليه اكتساب المهارات الحركية العام التي تؤدي إلي عملية التعليم علي أساس موضوعي سليم، لذلك يعد البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ. (٣:١٣)

محمود (٢٠١٣) (١٨) في كرة السلة،
ودراسة شريف محروس قنديل
(٢٠١٠) (٢٠)، مروة رمضان محمود
(٢٠١٢) (٣٦) فالكرة الطائرة ،
ودراسة محمود المرسي فرج فبالهوكي
(٢٠١٦) (٣٥)، ودراسة
ستيانو وهنريك Stanistaw-
zak&HenrkDuda (٢٠٠٥) (٥٢)،
ودراسه كل من
أجنسكاجادك
(AgnienszkaJadach) (٢٠٠٥)

(٤٨)، وأشرف سعد الدخاخي
(٢٠٠٩) (٦)، واحمد نصر
(٢٠١٩) (٥) في كرة اليد، والتي
أسفرت معظم نتائجها على أهمية تنمية
القدرات التوافقية في تحسين المهارات
الأساسية الهجومية، في حين لم تتطرق
أى من الدراسات السابقة وذلك في حدود
علم الباحثة إلى تنمية مهارات المدافع
الفردية كرة اليد، هذا مما دعا الباحثة
إلى اختيار موضوع البحث للوصول لأداء
متكامل للعبة.

كما لاحظت الباحثة من خلال
مشاركتها في تدريس مقرر كرة اليد
للفرقة الثانية بالكلية التقدم البطيء في
مستوى أداء الطالبات وذلك بمقارنته
بالمجهود المبذول من قبل أعضاء هيئة
التدريس ومعاونيهن، بالإضافة إلى
صعوبة مهارات كرة اليد بمقارنتها
بمثيلاتها من الألعاب الجماعية الأخرى،
كما أنه يتم الاهتمام بالمهارات الهجومية
أكثر من الدفاعية، وبذلك افتقدت كرة
الياد البحث إلى التكامل لأن الدفاع والهجوم
لا يمكن فصلهما أو الاستغناء عن
إحدهما، وهذا ما دعا الباحثة إلى
التطرق لدراسة البحث الحالي
وموضوعه "تأثير برنامج تعليمي لتنمية

وترى الباحثة أن كرة اليد ترتبط
بالعديد من القدرات التوافقية التي يمكن
تنميتها وتطويرها أثناء عملية التعلم إذ
يتأسس علي ذلك زيادة مقدرة اللاعب
علي توافق حركاته مع الكرة او بدونها
، وخصائصها وإدراك مواقفه بالنسبة
للزملاء والمنافس والهدف، مما يساعده
علي تحديد القوة، السرعة، الدقة
المطلوبة للأداء ويجعله قادراً علي
إنجاز المهارة بشكل متناسق وتوجيه
سليم.

وفي العصر الحالي أصبحت كرة
اليد من الألعاب المتميزة بين مختلف
الألعاب الرياضية حيث أن لها طابع
خاص يميزها بالإثارة والتشويق، فإن
رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة
الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً
شديداً من الأطفال والشباب من
الجنسين، فإنها استطاعت في عدد قليل
من السنين أن تقفز إلي مكان الصدارة
في عدد ليس بقليل من الدول. (١٠:٥)

ويشير كلا من محمد حسن
علاوي، كمال الدين عبد الرحمن
درويش، عماد الدين عباس أبو زيد
(٢٠٠٣) أن المتطلبات المهارية في كرة
اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية
للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها،
وكرة اليد تحتل مركزاً متقدماً بين جميع
الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد
المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها
اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير
من المهارات الفنية عند توفر الحد
المطلوب من اللياقة البدنية. (٢٧:٥٥)

وبعد الرجوع للدراسات المرجعية
المرتبطة بدراسة كل من أحمد شادي
النمر (٢٠١٠) (٤)، سلمى رستم

القدرات التوافقية علي مستوى أداء
بعض مهارات المدافع الفردي كرة
اليد لطالبات كلية التربية الرياضية
بالاسكندرية"

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير
برنامج لتنمية القدرات التوافقية علي
مستوي أداء بعض مهارات المدافع
الفردي كرة اليد لطالبات كلية التربية
الرياضية بالاسكندرية ويتحقق ذلك من
خلال:-

١- تحديد القدرات التوافقية المرتبطة

ببعض مهارات المدافع
الفردي لكرة اليد والتمثلة في
(وقف الاستعداد - تحركات
المدافع - قطع وتشيت الكرة -
الدفاع ضد التنطيط - إعاقة
التصويبات).

٢- تحديد الاختبارات التي تقيس
مستوى القدرات التوافقية للعينة
(قيد البحث).

٣- تحديد الاختبارات التي تقيس
مستوى أداء مهارات المدافع
الفردي في كرة اليد للعينة(قيد
البحث).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطى درجات القياسين
القبلي والبعدي لمجموعتي البحث
التجريبية والضابطة في القدرات
التوافقية في كرة اليد ولصالح
القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطى درجات القياسات
البعدي لمجموعتي البحث
التجريبية والضابطة في القدرات

التوافقية في كرة اليد ولصالح
المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطى درجات القياسين
القبلي والبعدي لمجموعتي
البحث التجريبية
والضابطة فمستوى أداء مهارات
المدافع الفردي كرة اليد
ولصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطى درجات القياسات
البعدي لمجموعتي البحث
التجريبية والضابطة فمستوى
أداء مهارات المدافع الفردي
كرة اليد ولصالح المجموعة
التجريبية.

٥- يوجد حجم تأثير إيجابي نتيجة
استخدام البرنامج المقترح لتنمية
القدرات التوافقية للمجموعة
التجريبية واستخدام الأسلوب
المتبع مع المجموعة الضابطة
في كل من القدرات التوافقية
ومستوى أداء مهارات المدافع
الفردي كرة اليد.

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية

:Coordinative Abilities

(إجرائي)

هي تكوين تصرف حركي يتكون من
عدة حركات العمل علي تنسيق اجزائه
وربط بعضها ببعض لتظهر بشكل
انسحابي وتشكل وحدة مترابطة، ويمكن
تنميتها من خلال تدريبات متقنة تشبه
الأداء الفعلي بما يساعد علي سرعة تعلم
وإتقان المهارات الحركية، وتشتمل
القدرات التوافقية علي مجموعة من

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث والمتمثل في المجموعات (أ، ب، ج، د، هـ، و) للفرقة الثانية بالكلية وعددهم الكلي (٦٠٠) طالبة، حيث تم اختيار طالبات مجموعة (ج) كمجموعة تجريبية وبلغ عددهن (١٠٠) طالبة وتم التدريس لهن وفقاً للبرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي كرة اليد، أما المجموعة الضابطة وتمثل المجموعة (د) بلغ عددهن (٩٧) طالبة وتم التدريس لهن باستخدام الأسلوب المتبع (الشرح والعرض).

٢. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من خارج عينة الدراسة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية، واختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث) ولتجربة الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام القدرات التوافقية.

وجداول (١) يوضح توصيف عينة الدراسة الأساسية والدراسة الاستطلاعية.

المكونات وهي: الإدراك الحس حركي - التوتر العضلي - تقدير الوضع - سرعة الاستجابة الحركية - الربط الحركي - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التوازن الحركي - التوازن الثابت - التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

اجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) عن طريق القياس القبلي والبعدى لمجموعتي البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية مجتمعاً للبحث بالطريقة العمدية للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١) الفصل الدراسي الأول، وعددهن (٦٠٠) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

١. عينة الدراسة الأساسية:

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث الكليه (ن=٢٠)

البيان	توصيف العينة	عدد الطالبات
- المجموعة التجريبية	أساسية	١٠٠
- المجموعة الضابطة	أساسية	٩٧
- العينة الاستطلاعية	الإستطلاعية	٢٠
- مجتمع البحث	المجتمع الكلى	٢١٧

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الأساسية عن طريق ضبط المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) ويوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معاملات الالتواء والتفطح في القياسات الأساسية (السن - الطول - الوزن) للعينة الكلية (قيد البحث) (ن = ٢١٧)

القياسات الأساسية	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
السن (سنة)	١٧	١٨	١٧.٢٩٤	٠.٤٥٧	٠.٩٠٩	١.١٨٦-
الطول (سم)	١٥٥	١٧٦	١٦٦.٥٨٤	٥.٦٠٢	٠.٣٤٦-	٠.٧٢٥-
الوزن (كجم)	٤٨	٧٨	٦٦.١٩٨	٦.٩٤٤	٠.٩٨٠-	٠.٧٠٠

ولتحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي في كرة اليد قامت الباحثة بالرجوع للمراجع العلمية الآتية: إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٢) (١)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) (٢٣)، محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) (٣٤)، والدراسات المرجعية كدراسة أحمد شادي النمر (٢٠١٠) (٤)، وشريف محروس قنديل (٢٠١٠) (٢٠)، و راجح فوزي غالي (٢٠١٢) (١٦)، وسلوى رستم محمود (٢٠١٣) (١٨)، ومحمود المرسى فرج (٢٠١٦) (٣٥) المرتبطة بالقدرات التوافقية وتم عمل استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء فى كرة اليد مرفق (٢) حول أنسب القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي فى كرة اليد مرفق (٣) كما موضح بجدول (٣):

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث تقترب من الصفر وأن جميع معاملات التفطح تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة الكلية للبحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

١- اختبارات القدرات التوافقية (إعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بالإطلاع على توصيف المقرر الخاص بكرة اليد للفرقة الثانية مرفق (١) وذلك لتحديد مهارات المدافع الفردي فى كرة اليد والمتمثلة فى (وقفة الاستعداد الدفاعى وتحركات المدافع- قطع وتشتيت الكرة- الدفاع ضد التنظيط- إعاقة التصويبات) وطريق الاختبارات الخاصة بها.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء علي القدرات التوافقية المرتبطة ببعض مهارات المدافع الفردي في كرة اليد لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بكل مهارة على حدة للمهارات (قيد البحث) (ن=١٠)

نسبة الموافقة		القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي	مهارات المدافع الفردي
%	العدد		
٩٠%	٩	الادراك الحس حركي (الإحساس بالمسافة - الاتجاه - الزمن)	وقفه الاستعداد الدفاعي وتحركات المدافع
٩٠%	٩	الربط الحركي	
٣٠%	٣	الحفاظ على التوازن	
٩٠%	٩	سرعة الاستجابة الحركية	
٨٠%	٨	التوافق بين العين واليد	
٦٠%	٦	التوافق بين العين والقدم	
٤٠%	٤	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
٣٠%	٣	التوتر العضلي	
١٠٠%	١٠	الادراك الحس حركي (الإحساس بالمسافة - الاتجاه - الزمن)	قطع وتشتيت الكرة
٩٠%	٩	الربط الحركي	
٥٠%	٥	الحفاظ على التوازن	
٤٠%	٤	سرعة الاستجابة الحركية	
٩٠%	٩	التوافق بين العين واليد	
٨٠%	٨	التوافق بين العين والقدم	
٣٠%	٣	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
٤٠%	٤	التوتر العضلي	
١٠٠%	١٠	الادراك الحس حركي (الإحساس بالمسافة - الاتجاه - الزمن)	الدفاع ضد التنطيط
80%	8	الربط الحركي	
٤٠%	٤	الحفاظ على التوازن	
٩٠%	٩	سرعة الاستجابة الحركية	
٨٠%	٨	التوافق بين العين واليد	
٥٠%	٥	التوافق بين العين والقدم	
٣٠%	٣	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
٤٠%	٤	التوتر العضلي	
٩٠%	٩	الادراك الحس حركي (الإحساس بالمسافة - الاتجاه - الزمن)	إعاقه التصويبات
١٠٠%	١٠	الربط الحركي	
٣٠%	٣	الحفاظ على التوازن	
٨٠%	٨	سرعة الاستجابة الحركية	
٩٠%	٩	التوافق بين العين واليد	
٥٠%	٥	التوافق بين العين والقدم	
٤٠%	٤	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
٤٠%	٤	التوتر العضلي	

(٣٠ : ١٠٠ %) وقد تم اختيار القدرات التي حصلت على نسبة موافقة من

يتضح من جدول (٣) أن نسبة اتفاق آراء الخبراء قد تراوحت ما بين

(٨٠%) فأكثر وبذلك تحدد لكل مهارة القدرات التوافقية الخاصة بها مع ملاحظة أن القدرات المظللة هي التي تم استبعادها من الجدول.

كما قامت الباحثة بالرجوع للمراجع العلمية السابق ذكرها لحصر عدد من الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي (قيد البحث) وتم التوصل لعدد (١٤) اختبار وعرضهم على السادة الخبراء، وجدول (٤) يوضح نسب اتفاق آراء الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية المرتبطة ببعض مهارات المدافع الفردي في كرة اليد (قيد البحث)

(ن = ١٠)

نسبة الموافقة		الاختبارات التي تقيسها	القدرات التوافقية
%	العدد		
٣٠%	٣	إدراك المسافة بين خطي منتصف الملعب والـ (٦) م	الإدراك الحس حركي (إدراك الاحساس بالمسافة)
١٠٠%	١٠	إدراك مسافة التمرير	
٥٠%	٥	إدراك الاتجاه أثناء الجري	الإدراك الحس حركي (إدراك الاحساس بالاتجاه)
٩٠%	٩	إدراك اتجاه الكرة	
٤٠%	٤	إدراك الزمن أثناء التنطيط	الإدراك الحس حركي (إدراك الاحساس بالزمن)
١٠٠%	١٠	إدراك الزمن أثناء التمرير	
٨٠%	٨	الربط الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة	الربط الحركي
٥٠%	٥	اختبار الحبو علي شكل (٨)	
٩٠%	٩	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية
٥٠%	٥	الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية	
١٠٠%	١٠	رمي ولقف الكرة من الجري	التوافق بين العين واليد
٦٠%	٦	اختبار رمي واستقبال كرة تنس (٣٠) ث	
٣٠%	٣	اختبار الوثبة الرباعية (١٠) ث	التوافق بين العين والقدم
١٠٠%	١٠	الوثب بالقدمين داخل الدوائر	

يتضح من جدول (٤) أنه تمت اتفاق (٨٠%) فأكثر، مع ملاحظة أن القدرات المظللة هالتى تم استبعادها من الجدول. الموافقة على عدد (٧) اختبارات من بين (١٤) اختبار والتوالتي حصلت على نسبة

جدول (٥)
الفروق بين الارباع الأدنى والارباع الأعلى لايجاد صدق اختبارات القدرات التوافقية
ن = ٢٠

معامل الصدق	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الارباع الأعلى ن = ٥		الارباع الأدنى ن = ٥		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية اختبارات القدرات التوافقية
			ع±	س	ع±	س		
٠.٨٣٨	٢١.١٧٧-	٢.٥٥٠-	٠.٤٥٦	١١.٩٦٠	٠.٤٨٥	٩.٤١٠	سم	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف
٠.٦٣٦	٢.٨٤٥-	٤.٦٨٠-	٢.١٤٣	٢٤.٢٢٠	٤.١٤٨	١٩.٥٤٠	سم	ادراك مسافة التمرير خط الـ(٩) المقابل
٠.٦٩٨	٣.٣١٨-	٢.٨٨٠-	١.٣٨٧	١١.٨٤٠	٢.٢١٤	٨.٩٦٠	سم	ادراك الاتجاه / مبصر
٠.٦٦٩	٣.١٢١-	٠.١٠٠-	٠.٨٣٢	٩.٨٤٠	١.٨٨٩	٩.٧٤٠	سم	ادراك الاتجاه /معصوب
٠.٨٦٧-	٢.٩٨٢	٢.٠٢٨-	٢.٣٢٠	١٤.٧٦٠	٣.٤٢٠	١٢.٧٣٢	درجة	ادراك الزمن أثناء التمرير
٠.٦٦٣-	٤.١٤٣-	١.٦٠٠-	١.٧٨٩	٧.٨٠٠	١.٦٤٣	٦.٢٠٠	عدد	الربط الحركي بين أجزاء الجسم
٠.٦٤٢	٤.٠٠٠	٠.٢٠٠	٠.٤٤٧	٢.٢٠٠	٠.٥٤٨	٢.٤٠٠	ثانية	التحرك بسرعة ودقة
٠.٩١٦	٣.٢١٩	٠.٠١٨	٠.٣٩٤	١٥.٦١٨	٠.٤٥٦	١٥.٦٣٦	ثانية	اختبار نيلسون
٠.٦٤٤	٣.١٤٩	٠.٤٩٤	٠.٦٧٨	١٥.٩٠٢	٠.٧٥٦	١٦.٣٩٦	ثانية	رمي ولقف الكرة من الجرى
٠.٨٧٤	٢.٧٩٢	٠.٦٣٤	٠.٤٣١	٤.٠٦٤	١.٨٦٠	٣.٤٣٠	ثانية	الوثب بالقدمين داخل الدوائر

تتسم بالصدق ، وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

النتائج:

تم ايجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية (قيادالبحث) من خلال التطبيق واعادة التطبيق على نفس العينة - بفارق زمني اسبوع يوضحها جدول (٦)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الارباع الأعلى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٨٤٥ : ٢١.١٧٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما تراوح معامل الصدق ما بين (٠.٦٣٦ : ٠.٩١٦) مما يؤكد أن اختبارات القدرات التوافقية (قيادالبحث)

جدول (٦)
الفروق بين التطبيق الأول والثاني للعينه الاستطلاعية لايجاد ثبات اختبارات
القدرات التوافقية (قيدالبحث)

(ن=٢٠)

معامل الثبات	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية اختبارات القدرات التوافقية
			ع±	س	ع±	س		
٠.٦٩٦	-	٧.٢٤٥-	٤٧.٩٦	٢٧.٨٥٥	٣٤.٧٥	٢٠.٦١٠	سم	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف
٠.٥١٨	٠.٩٤٠	٠.٢٤٥-	٢.٠٨٢	١٣.٢٠٥	٢.١٥٤	١٢.٩٦٠	سم	ادراك مسافة التمرير خط الـ(٩) المقابل
٠.٥٢٦-	-	٠.٤٦٥-	٢.٢١٧	١٢.١٠٥	٢.٥١٠	١١.٦٤٠	سم	ادراك الاتجاه / مبصر
٠.٦٨٨	٠.٣٤١	٠.٣٨٠	٣.٧٥٥	١٨.٧٣٠	٣.٦٣٠	١٩.١١٠	سم	ادراك الاتجاه /معصوب
٠.٦٤٥-	٠.٩٠٠	٠.٨٣٠	٣.١٦٠	١٧.٧٠٠	٢.٥٢٢	١٨.٥٣٠	درجة	ادراك الزمن أثناء التمرير
٠.٥١٧-	-	٠.٣٢٠-	٢.٨٤٨	١٩.٦٦٠	٢.٩٦٦	١٩.٣٤٠	عدد	الربط الحركى بين أجزاء الجسم
٠.٦٣٥	٠.٣٤٥	٠.١٠٠-	٢.٥١٣	١٤.٦١٠	٢.٥٨٠	١٤.٥١٠	ثانية	التحرك بسرعة ودقة
٠.٥٤٢-	-	٠.٥٢٥-	٢.٢٢٩	١١.٢٩٥	٢.٤٥٣	١٠.٧٧٠	ثانية	اختبار نيلسون
٠.٦١١-	٠.٧٧٢	٠.٧٤٥	٢.٩١٤	١٥.٦٠٥	٢.٦٢٥	١٦.٣٥٠	ثانية	رمي ولقف الكرة من الجرى
٠.٧٥٦-	٠.٣٢٤	٠.٣١٠	٢.٧٩٧	١٣.٤١٠	٢.٨٢٦	١٣.٧٢٠	ثانية	الوثب بالقدمين داخل الدوائر

اختبارات مهارات المدافع الفردى (قيد البحث):

بالرجوع للمراجع العلمية مثل : كمال عبد الحميد ومحمد صبحي (٢٠٠١) (٢٦)، منير جرجس (٢٠٠٤) (٣٩)، محمد خالد (٢٠٠٨) (٢٨)، ياسر دبور (٢٠١٦) (٤٧)، دعاء الدرديرى ونفين الشامى (٢٠٢٠) (١٤)، والدراسات المرجعية كدراسة كل من ، و دعاء الدرديرى وأمانى حسين (٢٠١٢) (١٣)، و نسرين على (٢٠١١) (٤٠)، بارزان قادر (٢٠١٧) (٨)، تم حصر مجموعة من الاختبارات التى تقيس مهارات المدافع الفردى وعددها (٨) اختبارات وعرضها على السادة الخبراء فمجالى كرة اليد والاختبارات والمقاييس مرفق (٢) وبناء على نتائج استطلاع رأى

ينضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والثاني ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٠.١٢٦ : ٠.٩٤٠) وهي قيم أقل من القيمة الجدولية ، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٥١٧ : ٠.٧٥٦) مما يؤكد أن اختبارات القدرات التوافقية (قيدالبحث) تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف، وبذلك أصبحت اختبارات القدرات التوافقية صالحة للتطبيق على العينة الأساسية مرفق (٣).

الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات لها، وقد أجريت على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من (١٠/١٨ ٢٠٢٠/١٠/٢٥) على النحو التالي:

- الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات التي تقيس مهارات المدافع الفردي بكرة اليد (قيد البحث)، عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الإرباع الأدنى والإرباع الأعلى لدرجات الطالبات، ويوضح ذلك جدول (٧)

جدول (٧)

الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لإيجاد صدق اختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث)

(ن = ٢٠)

معامل الصدق	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين ن	الإرباع الأدنى ن = ٥		الإرباع الأعلى ن = ٥		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س		
١.٠٠٠-	٣.٥٠ ٠	٢.٣٣٣	٠.٥٧ ٧	١١.٣٣٣	٠.٥٧ ٧	١٣.٦٦ ٧	درجة	وقفه الاستعداد والتحرك الدفاعية المتنوعة
١.٠٠٠-	٤	٤	٠.٥٧ ٧	٧.٣٣٣	١.١٥ ٥	١١.٣٣ ٣	درجة	قطع وتشتيت الكرة
٠.٩٩٩-	- ٢.٢٤ ٧	٣.٩٢٧-	٢.٥٧ ٠	٢٦.٨٣٣	٠.٤٥ ٧	٢٢.٩٠ ٧	ثانية	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة (ال ٦ م)
٠.٩٩٨-	٤	١.٣٣٣	٠.٠٠ ٠	٣.٠٠٠	٠.٥٧ ٧	٤.٣٣٣	عدد	إعاقة التصويبات (حائط الصد)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الإرباع الأعلى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٤٧ : ٤) وهذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما تراوح معامل الصدق ما بين (٠.٩٩٨ : ١) مما يؤكد أنا

الخبراء تم استخلاص عدد (٤) اختبارات وهم :

اختبار وقفه الاستعداد والتحرك الدفاعية المتنوعة.
اختبار قطع وتشتيت الكرة.
اختبار الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة (ال ٦ م).
اختبار إعاقة التصويبات (حائط الصد).

المعاملات العلمية لاختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث)

لكي تكون الاختبارات صالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية قامت

النتائج: خلال التطبيق واعادة التطبيق على نفس
تم ايجاد معامل الثبات لاختبارات العينة - بفارق زمني اسبوع -
مهارات المدافع الفردي (قيده البحث) من يوضحها جدول (٨)

جدول (٨)

الفروق بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لايجاد ثبات اختبارات مهارات
المدافع الفردي (قيده البحث)

(ن = ٢٠)

معامل الثبات	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الاحصائية للاختبارات
			ع±	س -	ع±	س -	
٠.٦٨٠	٠.٢٤٨	٠.٠٨٣	٠.٧١٨	١٢.١٦ ٧	١.٠٥٥	١٢.٢٥ ٠	وقفه الاستعداد والتحرك الدفاعية المتنوعة
٠.٥٩٥	١.٠٦٧	٠.٥٠٠	١.٦٧٩	٨.٥٠٠	١.٦٥١	٩.٠٠٠	قطع وتشيت الكرة
٠.٨٦٧	- ٠.٦٢٦	٠.٤٧٨-	٢.٢٥٠	٢٤.٩٨ ٧	١.٨٩٢	٢٤.٥٠ ٨	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة الـ (٦ م)
٠.٩١٠	- ٠.٢٦٦	٠.٠٨٣-	٠.٨٣٥	٣.٨٣٣	٠.٦٢٢	٣.٧٥٠	اعاقه التصويبات (حائط الصد)

نفس الظروف ، وبذلك أصبحت اختبارات
مهارات المدافع الفردي صالحة للتطبيق
على العينة الأساسية مرفق (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية
والضابطة في القدرات التوافقية
واختبارات مهارات المدافع الفردي
(قيده البحث) كما هو موضح بجدول
(٩)

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق
ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول
والثاني ، حيث تراوحت قيمة "ت"
المحسوبة ما بين (٠.٢٤٨ : ١.٠٦٧)
وهي قيم أقل من القيمة الجدولية ، كما
تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٥٩٥ : ٠.٩١٠)
مما يؤكد أن اختبارات
مهارات المدافع الفردي (قيده البحث) تتسم
بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج اذا اعيد
تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي (ن=١٠٠)، (ن=٢=٩٧)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ٩٧		المجموعة التجريبية ن = ١٠٠		المعالجات الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
٣.٧٢٢-	٠.٨٣٥-	١.٩٨٠	١١.٣٦٤	١.٠٣٨	١٠.٥٢٩	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف
٥.٦٤٩	١.٥١٢	٢.٦١٨	١٨.٧٦٥	٣.٥٤٠	٢١.٢٧٧	ادراك مسافة التمرير خط الـ(٩) المقابل
٣.٤٠٨-	٠.٩٢٥-	٢.٢٢٣	١١.٠٠٢	١.٥٣٤	١٠.٠٧٧	ادراك الاتجاه / مبصر
٤.٥٤٠-	٠.٢٦١-	٢.٧٢١	١٦.١٣٢	٣.٤٨٣	١٦.١٠٦	ادراك الاتجاه /معصوب
١.٧٦٩	٠.٤٥٦	١.٧٠٥	٦.٤٢٤	١.٨٥٥	٦.٨٨٠	ادراك الزمن أثناء التمرير
٣.٣٤١	٠.٣٣٧	٠.٧٩٧	٢.١٠٣	٠.٦٠٨	٢.٤٤٠	الربط بالحركية بين أجزاء الجسم
٨.٤٠٣-	٠.٦٥٠-	٠.٦٩٣	١٦.٣٠٩	٠.٣٣٩	١٥.٦٥٩	التحرك بسرعة ودقة
٠.٠٥٥-	٠.٠٠٥-	٠.٦٢٨	١٦.١٣٥	٠.٦٦١	١٦.١٣٠	اختبار نيلسون
٧.٣٦٥-	١.٥٢٥-	١.٤٢٣	١١.٣٠٢	١.٤٨١	٩.٧٧٨	رمي ولقف الكرة من الجرى
١٤.٣٢٠-	١٠.٦١-	٠.٨٨٦	٦.٠٦٥	١.١٥٦	٣.٩٥٩	الوثب بالقدمين داخل الدوائر
٠.٥٧٩	٠.١٠٠	١.١٦١	٩.٦٨٢	١.٢٤٨	٩.٧٨٢	وقفة الاستعداد والتحرركات الدفاعية المتنوعة
١.٣٥٧	٠.١٤٩	٠.٧٥٥	٥.٦٩١	٠.٧٨٨	٥.٨٤٠	قطع وتشتيت الكرة
٠.٤٠٧-	٠.٠٤٠-	٠.٦٧٣	١.٩٩٠	٠.٦٨٧	١.٩٥٠	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة الـ(٦)
٠.١٦٥	٠.٠١٨	٠.٧٢٣	٢.٠٦٣	٠.٧٦١	٢.٠٨٠	اعاقة التصويبات (حائط الصد)

خامساً: خطوات إعداد البرنامج التعليمي المقترح:

بالرجوع للمراجع العلمية مثل : محمد صبحى حسانين (١٩٩٦) (٣١)، محمد خالد حمودة (١٩٩٨) (٢٨)، منير جرجس (٢٠٠٤) (٣٩)، محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) (٣٤)، ياسر دبور (٢٠٠٧) (٤٦)، محمد خالد حمودة محمد أشرف كامل (٢٠١٤) (٣٠)، ياسر دبور (٢٠١٨) (٤٧)، والدراسات المرجعية كدراسة كل من ووفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥) (٤٤)، ودعاء الدرديري

يتضح من جدول (٩) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الخاصة باختبارات القدرات التوافقية واختبارات المدافع الفردي (قيدالبحث) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠٥ : ١.٥٢٥) ، وهي أقل من قيمه (ت) الجدولية مما يدل على اعتدالية القيم والتكافؤ بين مجموعتي البحث قبل اجراء الدراسة الأساسية.

- أن تتميز الوحدات بالموضوعية والبساطة والشمول والتنوع.

٣- اختيار التدريبات لتنمية القدرات التوافقية:

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع التدريبات فى صورتها المبدئية وعددهم (٤٤) تدريب فى إستمارة إستبيان لإستطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال كرة اليد، وذلك للتعرف على آرائهم حول مدى مناسبة تلك التدريبات فى تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردى، كل مهارة على حدة (قيد البحث)، وتم رفض عدد (٤) تدريب وذلك للأسباب التالية:

- بعض التدريبات لا يتناسب مع مستوى طالبات العينة (قيد البحث).

- تم التعديل فى مسافات وعدد تكرارات بعض التدريبات.

و بناء على آراء الخبراء تم تعديل التدريبات وأصبحت فى صورتها النهائية وعددهم (٤٠) (تدريب مرفق (٥)).

٤- تصميم البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم و بناء الوحدات التعليمية لمهارات المدافع الفردى بكرة اليد (قيد البحث) وتم استخدام مجموعة من القدرات وهى [الادراك الحس حركى (الاحساس بالمسافة - بالزمن بالاتجاه) - الربط الحركى - سرعة الاستجابة الحركية - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم] ووفقاً للتوزيع الزمنى المقرر للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، وهى بواقع (١)

وأمانحسين (٢٠١٢)(١٣)، مصطفى الجمال (٢٠٠٨) (٣٧)، ودراسة ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨)(٤٥)، أحمد شادى النمر (٢٠١٠) (٤)، ودراسة شريف محروس قنديل (٢٠١٠) (٢٠)، ونسرین على (٢٠١١) (٤٠)، ومروة رمضان محمود (٢٠١٢)(٣٦)، وسلمى رستم محمود (٢٠١٣)(١٨) بارزان قادر (٢٠١٧) (٨) قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي وفقاً للخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات المدافع الفردى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات من خلال تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردى (قيد البحث).

٢- تحديد أسس بناء البرنامج:

قد حرصت الباحثة أن تراعى عند وضع البرنامج الأسس التالية:

- أن يكون الأداء فى التدريبات مساير للأداء الحركى للمهارات المتعلمة.

- الأهتمام بعوامل الأمن والسلامة.

- التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.

- أن تكون التدريبات ممتعة ومشوقة.

- تنوع التدريبات بمايثير دافعية الطالبات وتوجيه طاقاتهم نحو إجابة الأداء.

- التركيز على تنمية كل قدرة على حدة.

- **النشاط التعليمي:** (٢٥ دقائق) تقوم فيه الباحثة بشرح عام للمهارة وطريقة أدائها مع أداء نموذج لها .
- **النشاط التطبيقي:** (٣٠ دقيقة) تؤدي فيها تدريبات تطبيقية المرتبطة بالمهارة المتعلمة والمهارات السابقة تعلمها واتقان أداء المهارات بطريقة صحيحة.

- **النشاط الختامي:** (٥ دقائق) تؤدي فيها ألعاب صغيرة وتمارين أسترخاء لتهدئة الجسم.

المجموعة الضابطة: تم تنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة بنفس إجراءات تنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية فيما عدا الجزء الخاص بالإعداد البدني حيث تم فيه استخدام تدريبات عامة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات المتعلمة .

مرفق (٨)

٦- طرق وأساليب التقييم:

تم تقييم البرنامج المقترح للتعرف على مدى تحقيق أهداف التعلم وذلك باستخدام اختبارات القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث).

سادساً: الإجراءات التنظيمية لإعداد وتنفيذ خطة البحث:

- **التوزيع الزمني لخطة البحث:** اشتملت خطة البحث باستخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية على عدد (٦) محاضرات، محاضرة واحدة اسبوعياً زمنها (٩٠ق) ، ويوضح ذلك جدول (١٠).

درس اسبوعياً زمن الدرس (٩٠) دقيقة ، وقامت الباحثة بعرض هذه الوحدات التعليمية مرفق (٦) على الأساتذة والخبراء المتخصصين في مجال كرة اليد وكانت نسبة موافقتهم على تلك الوحدات (١٠٠%) ووفقاً لذلك تم تخطيط الوحدات التعليمية وفقاً للبرنامج التعليمي المقترح.

مرحلة تنفيذ البرنامج :

المجموعة التجريبية: قامت الباحثة بتنفيذ محتوى البرنامج بإستخدام القدرات التوافقية على المجموعة التجريبية من خلال التوزيع الزمني للمحاضرة : وذلك في الجزء الخاص بالاعدادالبدني الفترة من (١١/٢) / (٢٠٢٠) إلى (١٢/٧/٢٠٢٠) ولمدة (٦) أسابيع، بواقع محاضرة واحدة تطبيقية أسبوعياً زمن المحاضرة (٩٠ دقيقة) وهي الفترة التي يتم فيها أداء التدريبات التوافقية المرتبطة بالمهارات الدفاعية (قيد البحث) كل مهارة لها قدراتها التوافقية الخاصة بها موزعة على النحو التالي:

- **الإجراءات الإدارية والأحماء :** (٥ دقائق) تقوم فيها الباحثة بأخذ الغياب وتجهيز الأدوات والأحماء ويتم فيها تهيئة أجزاء الجسم الحيوية وأطالة العضلات.

- **الإعداد البدني:** (٢٥ دقيقة) ويتم فيها أداء التدريبات التوافقية المرتبطة بالمهارات الدفاعية (قيد البحث) كل مهارة لها قدراتها التوافقية الخاصة بها مرفق (٧)

جدول (١٠) التوزيع الزمني لخطة البحث

الأسبوع	المحاضرة	محتوى الوحدة
الأول	القياسات القبلية لكل من اختبارات القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي	
الثاني	الأولى	تنمية مهارة وقفة الاستعداد الدفاعي وتحركات المدافع
الثالث	الثانية	تنمية مهارة قطع وتشيتت الكرة
الرابع	الثالثة	مراجعة على مهارتي وقفة الاستعداد الدفاعي وتحركات المدافع، و قطع وتشيتت الكرة
الخامس	الرابعة	تنمية مهارة الدفاع ضد التنطيط
السادس	الخامسة	تنمية مهارة إعاقة التصويبات
السابع	السادسة	مراجعة على ما سبق تعلمه
الثامن	القياسات البعدية لكل من اختبارات القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي	

الإطار العام لتنفيذ الوحدة التعليمية:
تم التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التعليمية بناءً على توصيف المقرر الدراسي، وهو ما يوضحه جدول (١١):

جدول (١١) الإطار العام لتنفيذ الوحدة التعليمية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المحتوى	المجموعة التجريبية والضابطة
عدد الأسابيع	٦ أسابيع
عدد المحاضرات أسبوعياً	محاضرة في الأسبوع
العدد الكلي للمحاضرات	٦ محاضرات
زمن المحاضرة الواحد	(٩٠) دقيقة
الزمن الكلي للمحاضرات التعليمية	٥٤٠ (ساعة)

وتطبيق التدريبات التوافقية الخاصة بتنمية مهارات المدافع الفردي كرة اليد للمجموعة التجريبية و جدول (١٢) يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية لكلا المجموعتين:

وقد تم عمل التوزيع الزمني للبرنامج لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما عدا الجزء الخاص بالإعداد البدني يختلف من المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في

جدول (١٢)

نموذج للتوزيع الزمني لمحتوى محاضرة تعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

أجزاء الدرس	الزمن	المجموعة التجريبية	الزمن	المجموعة الضابطة
الإجراءات الإدارية والأحماء	٥ق	التحية، أخذ الغياب، تجهيز الأدوات، لعبة صغيرة، ويتم فيها تهيئة أجزاء الجسم الحيوية وأطالة العضلات.	٥ق	التحية، أخذ الغياب، تجهيز الأدوات لعبة صغيرة، والأحماء ويتم فيها تهيئة أجزاء الجسم الحيوية وأطالة العضلات.
الإعداد البدني	٢٥ق	تدريبات لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي كرة اليد	٢٥ق	يشتمل على بعض التمارين الخاصة بالقدرات اتالا بدنية المرتبطة بالمهارات المتعلمة
النشاط التعليمي	٢٥ق	تعليم مهارات المدافع الفردي	٢٥ق	تعليم مهارات المدافع الفردي
النشاط التطبيقي	٣٠ق	تطبيق ما تم تعلمه في شكل تدريبات لتنمية تلك المهارات	٣٠ق	تطبيق ما تم تعلمه في شكل تدريبات لتنمية تلك المهارات
النشاط الختامي	٥ق	ألعاب صغيرة وتمارين للتهنئة	٥ق	ألعاب صغيرة وتمارين للتهنئة

سابعاً : التوزيع الزمني لمحتوى التدريبات للمجموعة التجريبية (قيد البحث) على أسابيع البرنامج:

المحاضرة	المجموعة التجريبية
الأولى	أرقام التدريبات (١ - ٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ٩ - ١١)
الثانية	أرقام (١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٧ - ١٩ - ٢١ - ٢٣)
الثالثة	مراجعة ماسبق من خلال تدريبات أرقام (٤ - ٦ - ٨ - ١٠ - ١٢ - ١٦ - ١٨ - ٢٠ - ٢٢)
الرابعة	أرقام (٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١)
الخامسة	أرقام (٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩)
السادسة	مراجعة ما سبق من خلال تدريبات أرقام (١ - ٥ - ١٣ - ١٩ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٨ - ٤٠)

الإستطلاعية عن صلاحية ومناسبة الزمن المستغرق في التنفيذ لمستوى الطالبات وأيضاً صلاحية ومناسبة البرنامج التعليمي المقترح والتدريبات التوافقية للتطبيق وتنفيذ تجربة البحث.

ثامناً : الدراسة الأساسية :

١- القياسات القبليّة :

بعد الإنتهاء من إعداد أدوات البحث من حيث المعاملات العلمية (الصدق

- الدراسة الإستطلاعية :

قد أجريت تلك الدراسة بهدف تجربة وحدة تعليمية من وحدات البرنامج التعليمي المقترح للتأكد من مدى مناسبتها وصلاحيتها والزمن المستغرق في التنفيذ واكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تظهر أثناء التنفيذ ، وقد تم تطبيقها في الفترة من (٢٦/١٠/٢٠٢٠) إلى (٢٨/١٠/٢٠٢٠) على عينة الدراسة الإستطلاعية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة

المجموعة الضابطة : وتم التدريس لها باستخدام التمارين الخاصة بالقدرات البدنية المرتبطة بالمهارات المتعلمة طبقاً للأسلوب المتبع .

كما أن باقى أجزاء المنهج المقرر للمهارات الهجومية في كرة اليد يتم تدريسها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الجزء المتبقى من الفصل الدراسي الخاص بمقرر كرة اليد.

٢- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فاختبارا القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث) وبنفس الإجراءات التي تمت في القياسات القبليّة ، في الفترة من (٨ / ١٢ / ٢٠٢٠) إلى (١٤ / ١٢ / ٢٠٢٠).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية فى كرة اليد ولصالح القياس البعدى".

والثبات) قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة فى اختبارات القدرات التوافقية واختبارات مهارات المدافع الفردي(قيد البحث) فى الفترة من (٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٠) إلى (١ / ١١ / ٢٠٢٠).

تنفيذ الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة الأساسية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١) وذلك في الفترة من (٢ / ١١ / ٢٠٢٠) إلى (٧ / ١٢ / ٢٠٢٠) لمدة (٦) أسابيع بواقع محاضرة واحدة أسبوعياً بإجمالى (٦) محاضرات واستغرق زمن المحاضرة (٩٠) دقيقة.

المجموعة التجريبية : تم التدريس لها وفقاً للبرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية وتم خلاله الأهتمام بربط التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات المتعلمة فى جزء الإعداد البدنى في الوحدات التعليمية وتقديمها للطالبات بصورة مشوقة ومتدرجة ويتم التقدم داخل الوحدات طبقاً لقدرات الطالبات عن طريق استخدام عدد من القدرات لكل مهارة بعدد (٧ : ٩) تدريب لكل قدرة.

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى اختبارات القدرات التوافقية
(قياد البحث) للمجموعة التجريبية والضابطة

(ن = ١٩٧)

حجم التأثير	قيمة التآثير	قيمة ت	الانحراف المعياري	فرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		الاختبارات	المجموعه
					±ع	±س	±ع	±س		
مرتفع	- ١.٣٩٣	١٣.٩٣٤-	٥.٠٤٠	٧.٠٢٢-	٤.٦٠ ٢	١٧.٥ ٥١	١.٠٣ ٨	١.٠٥ ٢٩	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف	المجموعة التجريبية (ن = ١٠٠)
مرتفع	- ٢.١٥٨	١.٩٤٣-	٢.١٥٧	٤.٦٥٥-	٤.٣٨ ٣	٢٥.٩ ٣٢	٦.٥٤ ٠	٢١.٢ ٧٧	ادراك مسافة التمرير خط ال(٩) المقابل	
مرتفع	- ١.٧٨٣	١٧.٨٢٧-	٣.٣٨٧	٦.٠٣٨-	٢.٩٦ ٦	١٦.١ ١٥	١.٥٣ ٤	١٠.٠ ٧٧	ادراك الاتجاه / مبصر	
متوسط	٠.٣٩٦	١.٤٦٧-	٣.٦٨٦	١.٤٥٩	١.٢٣ ٦	١٤.٦ ٤٧	٣.٤٨ ٣	١٦.١ ٠.٦	ادراك الاتجاه /معصوب	
متوسط	- ٠.٤٦٤	٤.٥٢٧-	٢.٤٤٨	١.١٣٧-	١.٧٦ ٢	٧.٩٥ ٨	١.٨٨ ٥	٦.٨٢ ١	ادراك الزمن أثناء التمرير	
مرتفع	- ١.٧٦١	١٧.٦١١-	٠.٧٧٢	١.٣٦٠-	٠.٥٣ ٢	٣.٨٠ ٠	٠.٦٠ ٨	٢.٤٤ ٠	الربط الحركى بين أجزاء الجسم	
مرتفع	٧.٨٠٣	٧٨.٠٣٠	٠.٦٤٢	٥.٠١٠	٠.٥٦ ٥	١٠.٦ ٥٠	٠.٣٣ ٩	١٥.٦ ٥٩	التحرك بسرعة ودقة	
مرتفع	١.٠١٤	١٠.١٣٨	١.٤٦٣	١.٤٨٣	١.٢٣ ٦	١٤.٦ ٤٧	٠.٦٦ ١	١٦.١ ٣٠	اختبار نيلسون	
مرتفع	١.٢٨٣	١٢.٨٣١	١.٣٨٠	١.٧٧١	١.٠١ ١	٨.٠٠ ٧	١.٤٨ ١	٩.٧٧ ٨	رمي ولقف الكرة من الجرى	
متوسط	٠.٧٧٣	٧.٧٢٦	١.٣٠١	١.٠٠٥	٠.٣٥ ٥	٢.٩٥ ٤	١.١٥ ٦	٣.٩٥ ٩	الوثب بالقدمين داخل الدوائر	
متوسط	٠.٣٤-	٣.٣٨٥-	٣.٠٤٧	١.٠٤٧-	٢.٣٦ ٩	١٢.٤ ١١	١.٩٨ ٠	١١.٣ ٦٤	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف	المجموعة الضابطة (ن = ٩٧)
متوسط	٠.٤٧-	٤.٦٥٩-	٤.٠٥٨	١.٩٢٠-	٣.٤٧ ٧	٢٠.٦ ٨٥	٢.٦١ ٨	١٨.٧ ٦٥	ادراك مسافة التمرير خط ال(٩) المقابل	
متوسط	٠.٦١-	٦.٠٠٢-	٤.٧١٨	٢.٨٧٥-	٣.٧٨ ٦	١٣.٨ ٧٧	٢.٢٢ ٣	١١.٠ ٠.٢	ادراك الاتجاه / مبصر	
متوسط	٠.٥٧	٥.٥٨٣	٣.١٣٧	١.٧٧٨	١.٧٥ ٩	١٤.٣ ٥٤	٢.٧٢ ١	١٦.١ ٣٢	ادراك الاتجاه /معصوب	
متوسط	٠.٢١-	٢.٠٢٥-	٢.٢٦٥	٠.٤٧٨-	١.٨٦ ٤	٦.٩٠ ٢	١.٧٠ ٥	٦.٤٢ ٤	ادراك الزمن أثناء التمرير	
مرتفع	١.١٠-	١٠.٨١٨-	٠.٨٤٥	٠.٩٢٨-	٠.٩٢ ٩	٣.٠٣ ١	٠.٧٩ ٧	٢.١٠ ٣	الربط الحركى بين أجزاء الجسم	
مرتفع	١.٤٣	١٤.٠٦٠	٠.٩٥٥	١.٣٦٣	٠.٤٨ ٨	١٤.٩ ٤٦	٠.٦٩ ٣	١٦.٣ ٠.٩	التحرك بسرعة ودقة	
مرتفع	١.٠٣	١٠.١٢٦	٠.٧٩٣	٠.٨١٥	٠.٥٢ ٣	١٥.٣ ٢٠	٠.٦٢ ٨	١٦.١ ٣٥	اختبار نيلسون	
متوسط	٠.٧٨	٧.٦٥٩	١.٣٣٦	١.٠٣٩	١.٤٠ ٦	١٠.٢ ٦٤	١.٤٢ ٣	١١.٣ ٠.٢	رمي ولقف الكرة من الجرى	
ضعيف	٠.٠٩	٠.٩٢٦	١.١٤١	٠.١٠٧	٠.٨٨ ١	٥.٩٥ ٨	٠.٨٨ ٦	٦.٠٦ ٥	الوثب بالقدمين داخل الدوائر	

والمعد خصيصاً لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي كرة اليد، والذي يضمن العديد من التدريبات المتنوعة والمختارة بعناية ودقة بعضها بالأدوات والأخرى بدون أدوات كما جاءت التدريبات متنسقة مع طبيعة وخصائص العينة وتم استغلال جميع الأماكن المتاحة بما يتفق مع الفروق الفردية للطلاب لتحقيق عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء مما أمكن الطالبات من الضبط والتحكم في نوعية الحركة المطلوبة واتضح ذلك جلياً في نتائج القياس البعدي لجميع هذه المتغيرات.

ويعضد ذلك ما أوضحه مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) (٣٨) أنه يجب على المعلم أن يعمل على تحديد أهم القدرات فعالية في الرياضة التخصصية لأستخدامها وتحقيق أكبر استفادة ممكنة في تعليم المهارات المختلفة وذلك من خلال وضع البرامج الخاصة بتنميتها.

وتتفق هذه النتائج وما أشارت إليه كل من دراسة سامي محمود عوض (٢٠٠٧) (١٧)، وشريف محروس قنديل (٢٠١٠) (٢٠)، و سلمى رستم محمود (٢٠١٣) (١٨)، ومحمود المرسى فرج (٢٠١٦) (٣٥) والتي أثبتت الارتباط الإيجابي للقدرات التوافقية بالجانب المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية التي تناولتها تلك الدراسات وأن نسبة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي.

يتضح من نتائج جدول (١٣) والشكل البياني (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية للعينة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-٠.٤٦٧ : ٧٨.٠٣٠)، كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٢١ : ٧.٨٠٣) وهي قيم متوسطة ومرتفعة، بينما لا توجد دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي عند مستوى (٠.٠٥) في اختبار الوثب بالقدمين داخل الدوائر) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) لهذا الاختبار (٠.٩٢٦) وقيمة حجم تأثير (٠.٠٩) وهي قيمة ضعيفة.

وفي ضوء النتائج الخاصة بجدول (١٣) والشكل البياني (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لجميع اختبارات القدرات التوافقية، وظهرت قيم حجم تأثير مرتفعة (ادراك مسافة التمرير خط المنتصف، ادراك مسافة التمرير خط الـ ٩م، ادراك الاتجاه مبصر، الربط الحركي بين أجزاء الجسم، التحرك بسرعة وبدقة، القدرة على الاستجابة الحركية، رمي ولقف الكرة)، كما أظهرت قيم حجم تأثير متوسطة في (ادراك الاتجاه معصوب، ادراك الزمن، الوثب بالقدمين داخل الدوائر)

وترى الباحثة أن هذه النتائج تعد مؤشراً قوياً لفاعلية البرنامج المقترح

تدريبات تركز على تنمية وتطوير جميع القدرات التوافقية (قيد البحث).

ويؤكد هذه النتيجة مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) (٣٨) إلى أن مستوى أداء الطالب يتوقف على مقدرة المعلم الرياضي على الشرح الجيد للمهارة الحركية من حيث الوضع الصحيح للجسم كما أما لأداء المستمر للمهارة وتكرار الأداء وتعديله يؤدي إلى تكامل الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة الحركية وترباطها مما يؤثر على الجملة الحركية ككل ويسهم في تحسين مستوى الأداء.

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسات كل من نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤) (٤١)، وستانيستوا وهنريك (Stanistaw&Henry) (٢٠٠٥) (٥٣)، ووفاء عبد الحفيظ عبد المقصود (٢٠٠٥) (٤٤)، وسلمى رستم محمود (٢٠١٣) (١٨) ومحمود المرسي فرج (٢٠١٦) (٣٥) حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة يؤدي إلى نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في القدرات التوافقية، وبذلك يتحقق صحة نتائج الفرض الأول.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:
الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية".

بينما يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى اختبارات القدرات التوافقية (ادراك مسافة التمرير خط المنتصف، ادراك مسافة التمرير خط الـ ٩م، ادراك الاتجاه مبصر، الربط الحركى بين أجزاء الجسم، التحرك بسرعة وبدقة، القدرة على الاستجابة الحركية، رمى ولقف الكرة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى(اختبار الوثب بالقدمين داخل الدوائر).

وتعزى الباحثة التقدم فى القياسات البعدية عن القياسات القبلية بالنسبة للمجموعة الضابطة فى جميع اختبارات القدرات التوافقية فيما عدا (اختبار الوثب بالقدمين داخل الدوائر) إلى الطريقة المتبعة داخل المحاضرة والذي أثر فى استجابات الطالبات لعملية التعليم كنتيجة للتدريب والممارسة داخل البرنامج المتبع، وترى الباحثة السبب فى عدم تقدم الطالبات فى (اختبار الوثب بالقدمين) يرجع الى ان الاسلوب المتبع (البرنامج التقليدى) لم يحتوى على تمارين وتدريبات تركز بشكل مباشر على تدريبات للوثب بالقدمين على الرغم من وجود ارتفاع ضعيف فى قيم حجم التأثير، بعكس البرنامج المقترح الذى اشتمل على

جدول (١٤)
دلالة الفروق وقيمة حجم التأثير بين القياسات البعدية في اختبارات القدرات التوافقية
(قيادالبحث) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

(ن = ١٩٧)

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعهالضابطة القياسالبعدى (ن = ٩٧)		المجموعهالتجريبية القياسالبعدى (ن = ١٠٠)		الدلالات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٠٠٠	٩.٨١١	٥.١٤٠	٢.٣٦٩	١٢.٤١١	٤.٦٠٢	١٧.٥٥١	ادراك مسافة التمرير خط المنتصف
٠.٠٠٠	٣.٣٢٧	٥.٢٤٧	٣.٤٧٧	٢٠.٦٨٥	٤.٣٨٣	٢٥.٩٣٢	ادراك مسافة التمرير خط الـ(٩) المقابل
٠.٤٤٤	٤.٦٢٥	٢.٢٣٧	٣.٧٨٦	١٣.٨٧٧	٢.٩٦٦	١٦.١١٥	ادراك الاتجاه / مبصر
٠.٠٠٠	١.٣٥٨	٠.٢٩٣	١.٧٥٩	١٤.٣٥٤	١.٢٣٦	١٤.٦٤٧	ادراك الاتجاه /معصوب
٠.٠٠٠	٣.٩٨١	١.٠٥٦	١.٨٦٤	٦.٩٠٢	١.٧٦٢	٧.٩٥٨	ادراك الزمن أثناء التمرير
٠.٠٠٠	٧.١٥٦	٠.٧٦٩	٠.٩٢٩	٣.٠٣١	٠.٥٣٢	٣.٨٠٠	الربط الحركى بين أجزاء الجسم
٠.٠٠٧	-	٤.٢٩٧-	٠.٤٨٨	١٤.٩٤٦	٠.٥٦٥	١٠.٦٥٠	التحرك بسرعة ودقة
٠.٠٠٠	٥.٠٠١-	٠.٦٧٣-	٠.٥٢٣	١٥.٣٢٠	١.٢٣٦	١٤.٦٤٧	اختبار نيلسون
٠.٠٠٠	-	٢.٢٥٧-	١.٤٠٦	١٠.٢٦٤	١.٠٠١	٨.٠٠٧	رمي ولقف الكرة من الجرى
٠.٠٠٠	-	٣.٠٠٤-	٠.٨٨١	٥.٩٥٨	٠.٣٥٥	٢.٩٥٤	الوثب بالقدمين داخل الدوائر

ظهر تأثيرها على زيادة القدرة على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم كل أو أجزاء من الجسم بالنسبة لبعضها البعض، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانيين (١٩٩٧) (٢) أن تنمية جميع الإدراكات يسهل من حركة اللاعب إدار طاقته والسيطرة على نفسه وعدم توتر العضلات حتى يمكن من تشغيل المجموعات العضلية المشاركة فى الأداء بشكل متنسق ومتكامل.

وهذا ما يؤكد نتائج دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠١٢) (٣٢) أن عزل دور حاسة السمع والبصر يزيد من درجة الإعتماد على الإدراك الحركى والإحساس العضلى وتنشيط دور المستقبلات الحسية لتوجيه العمل العضلى من خلال الإحساس بالفراغ المحيط والمؤشرات الزمنية للأداء الحركى.

**وبذلك يتحقق صحة نتائج
الفرض الثانى.**

عرض ومناقشة الفرض الثالث :

الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدي لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فمستوى أداء مهارات المدافع الفردفى كرة اليد ولصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١٤) والشكل البيانى (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع اختبارات القدرات التوافقية للعينة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١.٣٥٨:-٠.٣٠٠.٥٧).

أظهرت نتائج الدراسة فى جدول (١٤) والشكل البيانى (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فاختبارات القدرات التوافقية لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثة هذه الدلالة إلى استخدام القدرات التوافقية وهى [الإدراك الحس حركى] الإحساس بالمسافة - الزمن - الاتجاه - الربط الحركى - سرعة الاستجابة الحركية - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم] ، والتى من خلالها تم وضع مجموعة من التدريبات لتنمية القدرات التوافقية والتى كان لها تأثير إيجابى على تطوير قدرة الإدراك الحس حركى.

وهذه النتائج تبرهن على أهمية القدرات التوافقية لما تتضمنه من إدراكات حسية مختلفة سواء بالزمن أو المسافة أو الأتجاه وهى عناصر هامة

جدول (١٥)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارات المدافع الفردي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة التأثير	حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
المجموعة التجريبية (ن = 100)	وقف الاستعداد والتحرك الدفاعية المتنوعة	٢.٠٨	٠.٧٦	٣.٩٦	٠.٨٦	١.٨٨٠	١.٢٤١	١٥.١٤٥	١.٥١٤	مرتفع
	قطع وتشيت الكرة	١.٩٥	٠.٦٨	٣.٤١	٠.٧٤	١.٤٦٠	٠.٩٩٩	١٤.٦١٢	١.٤٦١	مرتفع
	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة (٦ م)	٥.٨٤	٠.٧٨	٩.١٧	٢.٠٩	٣.٣٣٠	٢.٢٠٧	١٥.٠٩٠	١.٥٠٩	مرتفع
	اعاقة التصويبات (حائط الصد)	٤.٤٥	٠.٥١	١٢.٤٥	١.٦٨	٨-	-	٢٣.٨٧٥	٦.٨٠٣	مرتفع
المجموعة الضابطة (ن = ٩٧)	وقف الاستعداد والتحرك الدفاعية المتنوعة	٢.٠٦	٠.٧١	٢.٣٢	٠.٥٨	٠.٢٥٨	٠.٩٥	٢.٦٧٣-	٠.٢٧	متوسط
	قطع وتشيت الكرة	١.٩٩	٠.٦٧	٢.٤٥	٠.٨٣	٠.٤٦٩	١.١٤	٤.٠٢٢-	٠.٤١	متوسط
	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة (٦ م)	٥.٦٩	٠.٧٥	٧.٧٧	١.٠٨	٢.٠٨٢	١.٤٠	١٤.٦٠٤	١.٤٨	مرتفع
	اعاقة التصويبات (حائط الصد)	٩.٦٨	١.١٦	٨.٨٩	٨.٠٤	٠.٧٩٢	٨.١٠	٠.٩٦٣	٠.١٠	ضعيف

حاظ صد)) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) لهذا الاختبار (٠.٩٣٦) وقيمة حجم التأثير (٠.١٠) وهي قيمة ضعيفة.

وفي ضوء النتائج الخاصة بجدول (١٥) والشكل البياني (٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فجميع اختبارات مهارات المدافع الفردي، وأن هناك فروق دالة إحصائية في قيمة (ت) للفروق بين متوسطي القياسين عند

يتضح من نتائج جدول (١٥) والشكل البياني (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المدافع الفردي للعينة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٧٣ : ٢٣.٨٧٥) كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٢٧ : ٦.٨٠٣) وهي قيم متوسطة ومرتفعة. بينما لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي عند مستوى (٠.٠٥) في اختبار اعاقة التصويبات

مجلة سيناء لعلوم الرياضة- كلية التربية الرياضية - جامعة العريش- المجلد السادس- العدد الاول- يوليو (٢٠٢١) 211
النمر (٢٠١٠) (٤) و شريف محروس
قنديل (٢٠١٠) (٢٠)، وسلمى رستم
محمود (٢٠١٣) (١٨) محمود المرسي
فرج (٢٠١٦) (٣٥)، والتي أشارت
نتائجها إلى أن القدرات التوافقية ترتبط
بالمسار الحركي لمختلف المهارات
بالأنشطة الرياضية كما أن توافر
المستوى الجيد من القدرات التوافقية
أدى إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم
واكتساب المهارات الحركية.

بينما يتضح من نتائج نفس جدول
(١٥) والشكل البياني (٣) وجود فروق
ذات دلالة إحصائية عند مستوى
(٠.٠٥) بين متوسطي القياسين
القبلو البعدى للمجموعة الضابطة
ولصالح القياس البعدى لجميع
اختبار المهارات المدافع الفردى، فيما
عدا اختبار (عاقة التصويبات (حائط
الصد).

وتعزى الباحثة ذلك التحسن
للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة في
اختبارات (وضع الاستعداد الدفاعي
وتحركات المدافع المتنوعة، قطع
وتشتيت الكرة، الدفاع ضد تنطيط الكرة
داخل دائرة الـ ٦ م) للمجموعة الضابطة
الى جهد المعلمة وقدرتها في تدريس
المهارات والذي تعتمد على الأسلوب
المتبع (الشرح والعرض) في عملية
التدريس ، وكذلك وجود المعلمة أثناء
تنفيذ الوحدة التعليمية وقدرتها على أداء
النموذج العملي والشرح اللفظي
للمهارات (قيد البحث) بالإضافة على
قدرتها على تصحيح الأخطاء الفنية فور
ظهورها ، الأمر الذي أسهم في تحسن
مستوى أداء مهارات المدافع
الفردى (قيد البحث) لدى طالبات

كما كانت قيم حجم التأثير مرتفعة
في جميع اختبارات المدافع الفردى)
وضع الاستعداد الدفاعي وتحركات
المدافع، وقطع وتشتيت الكرة، عاقة
التصويبات (حائط صد) وترجع الباحثة
ذلك التحسن الى تحسن القدرات التوافقية
المرتبطة بأداء مهارات المدافع الفردى،
كما ان التدريبات الخاصة بالقدرات
التوافقية عملت على تسريع وتسهيل
عملية تعلم المهارات.

ويؤكد يشير هيرتز Peter
Hertz (٢٠٠٢) (٥١) إلى وجود
علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية
وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية،
حيث أن القدرة التوافقية للفرد تساهم
في اكتساب المهارات الحركية الرياضية،
ويعتبر نمو وتكامل القدرات التوافقية
نتيجة من نتائج العمل الحركي فكلما
زادت خبرة وحصيلة الفرد من
المهارات الحركية كلما زاد تحسن
القدرات التوافقية لديه.

وهذه النتائج تؤكد ما ذكره كل من ستانيسلاو
Stanistaw & Henry (٢٠٠٥) (٥٢) على ارتباط القدرات
التوافقية مع المهارات الحركية يؤدي
إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب
توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز
بالضبط والتحكم الحركي.

وهذه النتائج تعضدها دراسة كل
من أجنسيكا Agnieszka Jadach (٢٠٠٥) (٤٨)، و سامي محمود
عوض (٢٠٠٧) (١٧)، ومصطفى
الجمال (٢٠٠٨) (٣٧)، أحمد شادي

(٤٣)، خالد فريد زيادة (٢٠٠٧)
 (١٢)، سيد محمد المرسى (٢٠١١)
 (١٩)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج
 المتبع للمجموعة الضابطة يؤدي إلى
 نسبة تحسن القياسات البعدية عن
 القياسات القبليّة في المهارات المراد
 تعلمها ، ووفقاً لهذه النتائج يكون قد
 تحقق صحة الفرض الثالث.

عرض ومناقشة الفرض الرابع:

الذي ينص على "توجد فروق دالة
 إحصائية بين متوسطي درجات
 القياسات البعدية لمجموعتي البحث
 التجريبية والضابطة فمستوى أداء
 مهارات المدافع الفردي في كرة اليد
 ولصالح المجموعة التجريبية".

المجموعة الضابطة. وترى الباحثة
 السبب في عدم تقدم الطالبات في (اعاقة
 التصويبات (حائط الصد)) يرجع الى ان
 البرنامج التعليمي الخاص بالاسلوب
 المتبع لم يحتوى على تدريبات وتمارين
 تركز بشكل مباشر على تنمية القدرات
 التوافقية الخاصة بتلك بالمهارة التلم
 تتحسن بصورة دالة إحصائياً.

ويتفق هذا مع ما ذكرته أليين
 وديع (٢٠٠٣) (٧) أن مشاهدة النموذج
 الجيد لأداء المهارات يمكن المتعلم من
 متابعته وتقليده وتلمس نواحي القوة
 والضعف فيه مما يساعد على حسن
 استيعاب بالمهارات المتعلمة.

ويؤكد ما سبق نتائج دراسات كل
 من هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥)

جدول (١٦)

دلالة الفروق وقيمة حجم التأثير بين القياسات البعدية في اختبارات مهارات المدافع
 الفردي (قيد البحث) لمجموعتي البحث

(ن = ١٩٧)

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعه الضابطة (ن = ٩٧)		المجموعه التجريبية (ن = ١٠٠)		الدلالات الاحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٤٩٤	٠.١٧٢	٠.٠١٨	٠.٧١٩	٢.٠٦٢	٠.٧٦١	٢.٠٨٠	وقفه الاستعداد والتحركات الدفاعية المتنوعة
٠.٣٤١	٠.٤٠٧-	٠.٠٤٠-	٠.٦٧٣	١.٩٩٠	٠.٦٨٧	١.٩٥٠	قطع وتشيتت الكرة
٠.٠١٢	١.٣٥٧	٠.١٤٩	٠.٧٥٥	٥.٦٩١	٠.٧٨٨	٥.٨٤٠	الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل دائرة الـ (٦ م)
٢٣٤.٠	٥٧٩.٣	٢.٧٦٨	١.١٦١	٩.٦٨٢	٦٨٦.١	٤٥٠.١٢	اعاقة التصويبات (حائط الصد)

للعينة (قيد البحث) لصالح المجموعة
 التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت"
 المحسوبة ما بين (٠.٤٠٧: ٣.٥٧٩)

يتضح من نتائج جدول (١٦) والشكل
 البياني (٤) وجود فروق دالة إحصائية
 بين متوسطات القياسات البعدية
 للمجموعتين التجريبية والضابطة في
 جميع اختبارات مهارات المدافع الفردي

عزت (٢٠٠٧) (٢٠) ، أحمد شادي النمر (٢٠١٠) (٥) ، وسيد محمد المرسي (٢٠١١) (٢٥) ، وسلمي رستم محمود (٢٠١٣) (٢٤) في ضرورة التنمية المسبقة للقدرات التوافقية الخاصة لاداء المهارات الحركية حيث ان تحسن مستوى تلك القدرات يؤدي الى إرتفاع مستوى الاداء الفني والمهارى . ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع

عرض ومناقشة الفرض الخامس

والذى ينص على "يوجد حجم تأثير إيجابى نتيجة استخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية واستخدام الأسلوب المتبع مع المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات المدافع الفردي فى كرة اليد".

يتضح من جدولى (١٥، ١٣) أنه يوجد حجم تأثير إيجابى نتيجة استخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية عن الضابطة فى كل من القدرات التوافقية حيث كانت قيمة حجم التأثير متوسطة ومرتفعة تتراوح ما بين (٠.٣٩٦ : ٧.٨٠٣) ، وكذلك مستوى الأداء لمهارات المدافع الفردي فى كرة اليد حيث كانت قيم حجم التأثير مرتفعة تتراوح بين (١.٤٦١ : ٦.٨٠٣) ، حيث كان أكبر تأثير للبرنامج المقترح فى إختبار التحرك بسرعة وبدقة ، وإختبار إعاقه التصويبات (حائط الصد)، كما كان أقل تأثير فى إختبار ادراك الاتجاه (معصوب)، إختبار قطع وتشتيت الكرة.

وترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن نتائج المجموعة الضابطة فمعظم إختبارات مهارات المدافع الفردي ، إلا أنه بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية يلاحظ تفوق المجموعة التجريبية فى جميع المهارات وتحقيقها لنتائج أفضل، وهذا يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح والذى طبق على طالبات المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، والذى تمخلاه الإهتمام بربط التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات المتعلمة للمجموعة التجريبية فى جزء الإعداد البدنى الوحدات التعليمية وتقديمها للطالبات بصورة مشوقة ومتدرجة ويتم التقدم داخل الوحدات طبقاً لقدرات الطالبات مما أثر على فعالية الأداء للمجموعة التجريبية.

وهذه النتائج تؤكد ما ذكره

كلمنوس تانيسـتوا

وهنريك Stanistaw & Henry (٢٠٠٥) (٥٢) على ارتباط القدرات التوافقية مع المهارات الحركية يؤدي إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركى.

كما تشير جولي اسكاسا (٢٠٠٥) (٤٩) إلى أن امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك على رفع جودة الأداء الفني.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة ايضاً مع ما توصل اليه كلاً من حنان محمد أحمد (٢٠٠٠) (١٩) ، وخالد فريد

وهذه النتائج يعرضها كل من عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) (٢٣) ، محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) (٣٤) حيث أشار إلى أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشر لارتفاع المستوى الفني والمهاري للمتعلم وان توفر مستوى جيد من تلك القدرات يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم للتعلم واكتساب المهارات الحركية وتعد هذه النتائج مؤشراً لمدى الاستفادة التي تحققت من تنفيذ البرنامج.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام أحمد حلمي (١٩٩٨) (٢٢) ووفاء عبدالحفيظ عبد المقصود (٢٠٠٥) (٤٤)، على أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي الى رفع مستوى الأداء الفني وتقصير الزمن اللازم للتعلم. ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق

صحة الفرض الخامس

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية تم استخلاص مايلي:

- ١- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرات التوافقية (قيده البحث) وهي (الإدراك الحس حركي [الإحساس بالمسافة - بالاتجاه - بالزمن] - الربط الحركي - سرعة الإستجابة الحركية - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم).
- ٢- البرنامج المقترح وفقاً لتدريبات القدرات التوافقية في جزء الإعداد

وتعزى الباحثة هذا التأثير الإيجابي إلى أن المهارات الحركية تتطلب مستوى معين من القدرات التوافقية المرتبطة بهذه المهارات فكلما تحسنت تلك القدرات تحسن مستوى الاداء المهاري ، كما أن ارتفاع قيم حجم التأثير في كلاً من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لمهارات المدافع الفردي (قيده البحث) قد يرجع الى البرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تعليمية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات الدفاعية (قيده البحث) داخل الممرات العصبية للطالبة ، وانعكس ذلك على وضوح التطور الحركي لمهارات المدافع الفردي بشكل افضل وخاصة التي تتميز بصعوبة الاداء مما ادى الى تطوير مستوى الاداء للطالبات كنتيجة لدمج القدرات التوافقية مع مهارات المدافع الفردي في اطار حركي واحد . وتؤكد الباحثة أن البرنامج المقترح اشتمل على مجموعة من التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات المدافع الفردي حيث وضعت تدريبات وفقاً لمعايير محددة وواضحة كانت بمثابة أداة صقل وتثبيت للأداء المهاري حيث توافر للطالبات خلال الممارسة الفرص المتعددة لإظهار قدراتهم ومهاراتهم من خلال التفاعل النشط ومحاولة تقديم أفضل إنجاز وقد حرص الباحث على تشابه الأداء في التدريبات مع طبيعة الأداء في المهارات المتعلمة مما لعب دوراً هاماً ورئيسياً للنجاح في تحقيق الهدف المرجو.

البدنى أكثر فعالية فى تحسين مستوى أداء مهارات المدافع الفردى (وقفه الاستعداد الدفاعى وتحركات المدافع قطع وتشتيت الكرة-الدفاع ضد التنظيط - إعاقة التصويبات) فى كرة اليد لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

٣- ارتفاع قيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء لمهارات المدافع الفردى فى كرة اليد(قيدهالبحث).

٤- توصل الباحثة إلى تقنين مجموعة من الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية ومستوى الأداء لمهارات المدافع الفردى فى كرة اليد (قيدهالبحث).

التوصيات:

فى ضوء الاستخلاصات السابقة توصى الباحثة بما يلى:

١- ضرورة استخدام البرنامج المقترح لطالبات الفرقة الثانية بالكلية نظرا لماله من أثر على تعلم واتقان مهارات كرة اليد لتلك المرحلة.

٢- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات أخرى فى كرة اليد.

٣- إجراء دراسات وبحوث مماثلة حول القدرات التوافقية على أنشطة رياضية أخرى بمراحل تعليمية مختلفة.

٤- تخطيط برامج تعليمية مدروسة لاثاحة مناخ تعليمى جيد للطالبات لتحسين القدرة على تعلم المهارات الحركية.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم أحمد (٢٠٠٢): المدخل التطبيقي للقياس فى التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية سلامة
٢. أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحى حساتين (١٩٩٧): فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربى
٣. أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣): المنهاج فى التربية الرياضية (للأسوياء،الخواص)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٤. أحمد شادى النمر (٢٠١٠): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على ضالمهارات الأساسية لناشكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٥. أحمد نصر الدين محمود محمد (٢٠١٩): تأقير برنامج لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
٦. أشرف سعد الداخنى (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي بالنظام الشامل على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للمبتدئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٧. أئين وديع فرج (٢٠٠٣): خبرات فى الالعاب للصغار والكبار، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٨. بارزان عثمان قادر (٢٠١٧): فعالية برنامج للالعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية فى كرة اليد بالعراق، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية

٩. جمال إسماعيل (٢٠٠٢): الإعداد البدني، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
١٠. جيرد لاتجريفوتيو (١٩٧٨): كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ط٢، ترجمة كمال عبدالحميد ومحمد حسن علاوى، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. حنان محمد أحمد (٢٠٠٠): "تأثير برنامج مقترح لطلبة التربية البدنية على تعلم مهارة التذويب بالسقوط في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
١٢. خالد فريد زيادة (٢٠٠٧): تأثير برنامج تمارين تنوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجو دو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٣. دعاء الدرديري (٢٠١٢): فاعلية برنامج باستخدام الجمل الحركية لتطوير سرعة انلأء الدفاعي في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٤٥)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية
١٤. دعاء الدرديري ، (٢٠٢٠) التطبيق العملي في تدريس كرة اليد- الإسكندرية. ونفين الشامى
١٥. رابحة محمد لطفى (١٩٩٦): بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٢٧)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٦. راجح فوزى غالى (٢٠١٢): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
١٧. سامى محمود (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة،

جامعة المنصورة

- ١٨ . **سلمى رستم** (٢٠١٣):
فعالية برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوي الأداء في كرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، رسالة ماجستير، غير منشورة، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٩ . **سيد محمد المرسي** (٢٠١١):
تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علمستوبالانجا ز لبعض مهارا التاركللالا عبالتا يكوندو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ٢٠ . **شريف محروس قنديل** (٢٠١٠):
تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية علي مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢١ . **عبد الفتاح عبدالله** (٢٠٠٤):
التنشئة الرياضية للأطفال من ٤ إلى ٩ سنوات، العدد ٤١، المكتبة المصرية، الإسكندرية
- ٢٢ . **عصام أحمد حلمي** (١٩٩٨):
اثر تنمية بعض القدرات التوافقية علمظاها الانتباهاوا لانجاز الرقميلس باحة ٢٠٠ مفرد دمتنو عللسباحينا لناشئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٢٣ . **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥):
التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، القاهرة.
- ٢٤ . **فكرى حسين ريان** (١٩٩٩):
التدريس (أهدافه- أسسه-أساليبه-تقويم-نتائجه وتطبيقاتها) عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ٢٥ . **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين** (١٩٩٧):
أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة في دروس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٦. **كمال عبد الحميد (٢٠٠١):** رباعية كرة اليد الحديثة – الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٧. **محمد حسن (٢٠٠٣):** الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٢٨. **محمد خالد حمودة (١٩٩٨):** "أسس قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف الإسكندرية.
٢٩. **محمد خالد حمودة (٢٠٠٨):** الهجوم والدفاع في كرة اليد، دار المعارف، القاهرة
٣٠. **محمد خالد حمودة، (٢٠١٤):** تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين في كرة اليد، منشأة المعارف، الإسكندرية
٣١. **محمد صبحي (١٩٩٦):** التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٢. **محمد عبد الستار (٢٠١٢):** تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٣. **محمد كمال الدين (٢٠٠٥):** تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز الحركات الأرضية على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد العشرون والجزء الثاني ٢٠٠٥م
٣٤. **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦):** الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٣٥. **محمود المرسى (٢٠١٦):** تأثير برنامج باستخدام القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء المهارات المركبة ودافعية الإنجاز في هوكي الميدان، رسالة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٦. مروة رمضان (٢٠١٢): تأثير تدريبات توافقية مشابهة للأداء علي مهارات الكرة الطائرة لدي تلميذات المدرسة الإعدادية الرياضية، رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٧. مصطفى الجمال (٢٠٠٨): تأثير القدرات التوافقية الخاصة علي مستوي الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد (٩)

٣٨. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٩. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٠. نسرين على محمد هظل (٢٠١١) فعالية استخدام الأداءات المهارية المركبة كمنظومة لتنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

٤١. نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوي الأداء الفني لعداءاتهن التوازن لناشئات الجمناز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية لرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية

٤٢. نوال إبراهيم شلنتوت، ميرفت على خفاجة (٢٠٠٢): طرق التدريس في التربية الرياضية للتدريس للتعليم والتعلم، ط٢، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية.

٤٣. هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية

الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط.

٤٤ . وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥):
عبد المقصود
فعالية برنامج تدريبات باستخدام نظام الرموز
الحركية علي تحسين بعض القدرات التوافقية
للمعاقين سمعياً من (٩-١٢) سنة، رسالة
دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية
بنات، جامعة الإسكندرية.

٤٥ . ياسر محفوظ (٢٠٠٨):
الجوهري
تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات
الأساسية لدي لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة
الرياضة الرياضية للبنين، جامعة بنها، العدد الأول.

٤٦ . ياسر محمد دبور (٢٠٠٧):
كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية

٤٧ . ياسر محمد دبور (٢٠١٦):
للنشر، الإسكندرية
الاعداد البدني في كرة اليد، أبو ضاهر جروب

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

٤ Agnienszk (200 Connection between particular
٨ aJadach 5): Coordination motor abilities and
Game Efficiency of young female
handball player –team games in
physical education and sport,
Poland,http
://tkocek.net/konferencja0%-
spiswproeadzenic pdf

٤ (Julius (200 Relationship of motor abilities and
٩ Kasa) 5): motor skills in sport Game " the factor
Determining Effectiveness in team
games" Faculty of Physical
Educational

٥ LauferY& (199 visual and kinesthetic control of goal
٠ Hocherma 8): directed moment to visually and
kinesthetically presented target in,

-
- n percept motor skills, jun..
- ٥ Peter (200 coordeenative components and
.١ Hirtiz 2): Health, Journal of Human
Kienetic, VOL7
- ٥ Stanistaw- (200 Level Coordinating ability but
.٢ zak&Henr 5): Efficiency of game of young football
kDuda players,team games in physical
Education and Sport, Poland

ثالثًا: شبكة المعلومات:

<http://dspace.univ->

٥٣ msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/3202