



جامعة
بنغازي الحديثة



**مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم
والدراسات الإنسانية
مجلة علمية إلكترونية محكمة**

العدد السادس

لسنة 2019

حقوق الطبع محفوظة

شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

- 1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
- 2- المقدمة، وتشمل التالي:
 - ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
 - ❖ مشكلة الدراسة.
 - ❖ أهمية الدراسة.
 - ❖ أهداف الدراسة.
 - ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.
- 3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
- 4- قائمة المصادر والمراجع.
- 5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوافر فيها الشروط الآتية:
 - أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
 - ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
 - أن يكون البحث مراعياً لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
 - أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
 - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
 - أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشره بين حاصرتين، يلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
 - عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.
2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث إلكترونياً (Word + Pdf) إلى عنوان المجلة info.jmbush@bmu.edu.ly او نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عمله، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمتها العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن آراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 دل) دينار لبيي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 \$) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: (بنغازي - ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد).
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

info.jmbush@bmu.edu.ly

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة
Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير التوافق الحركي في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

د. إبراهيم علي إبراهيم يوسف

المستخلص:

بحث بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير التوافق الحركي في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد" اجري البحث على طلاب المرحلة الثانية من قسم التربية البدنية والرياضية بكلية الآداب والعلوم المرج - جامعة بنغازي، للفصل الدراسي الربيع 2019 والبالغ عددهم 80 طالب، وتم اختيار عينة البحث من (40) طالب من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية أحداها ضابطة والأخرى تجريبية، والتي تشكل نسبة 50% من مجتمع البحث الأصلي، تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسة يوم الخميس الموافق 2019/3/28 ولغاية 2019/5/9 بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ستة اسابيع وبمجموع (12) وحدة، حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد ويتم إعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذ تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة في اغلب التمارين، أجريت بعدها الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات إحصائيا وعرضت ونوقشت بأسلوب علمي يستند الى المصادر العلمية التي تعزز هذه النتائج.

Summary of the research

Research entitled "The effect of a proposed training program on the creation of cinematic compatibility in some basic handball skills" Research has been carried out on second-stage students from the Department of Physical and Mathematical Education at the Faculty of Arts and Sciences Marj-University of Benghazi, for the spring semester of 2019, with 80 students Of (40) students from the same point, the study sample was selected and randomly divided into two classes, one of which is control and the other is experimental, representing 50 per cent of the original research population, Where the handball lecture is taken and harmonic exercises are given in the main section of the lesson, since the focus is on changing the exercises used and using more than one ball in most exercises Subsequent tests were carried out, then the data were statistically processed, presented and discussed in a scientific manner based on scientific sources supporting these results.

1- مقدمة البحث: 1-1 مقدمة وأهمية البحث:

من خلال متابعة الباحث بحكم عمله كعضو هيئة تدريس بالقسم لمستوى طلاب قسم التربية البدنية والرياضية وخاصة في مجال التعلم للمهارات الأساسية بكرة اليد لاحظ الباحث عدم التركيز على بعض القدرات التي تعتبر مهمة ومتربطة الأداء مع المهارات الأساسية التي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء. " حيث يرى (مرسي، 1983) (انه " لقد تطورت طرق اللعب في كرة اليد تطوراً كبيراً وأصبح إيجاد طرق وأساليب فعالة جديدة سعياً إلى تحقيق أعلى أشكال النشاط الحركي للاعب هدفاً يمكن تحقيقه بالتقدم المهاري للاعبين ويخضع التحرك وأداء المهارات للظروف والمواقف التي تتشكل في لحظة أو فترة زمنية معينة خلال المباراة حيث يملى الموقف على اللاعب عمليتي الإبداع والابتكار في الحركات." (مشنت، 2004) وان " تحسين قدرة التوافق للاعب تعني مساعدته في تحقيق المستوى العالي للإنجاز المطلوب خلال المباراة، ومن أجل الوصول إلى التوافق الجيد يجب ان يكون هناك ترابط وتناسق عالي بين القدرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة والمطاولة) لأنها تعتبر مكملة للأخرى والقدرات البدنية الخاصة (الرشاقة، التوازن، الانسيابية والدقة) حيث أن هذا الترابط والتكامل مهم جداً للوصول إلى الأداء المثالي للحركة." حيث يذكر (ممتاز، 2010) ان " قابليات التوافق تختلف في هدفها ومستواها ولا تأتي منفردة وتكون أساساً لنشاطات رياضية متعددة، فأنها أساس لتصرفات حركية كثيرة من الوقت الذي تحل المهارات التكنيكية الرياضية واجب حركي واحد، ويمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي او الرياضي باختلاف التجارب الحركية التي يقوم به الفرد الاعتيادي أو الرياضي ومدى ممارسته له ودرجة صعوبة هذه الممارسة."

ونرى المدربين والباحثين يتفانون من أجل إيجاد الطرق والوسائل التي تحقق التطور المهاري بنسبة أعلى من المتبع في المجال الرياضي، وبشكل أكثر خصوصية فإن المهارات الأساسية بكرة اليد وهي موضوع البحث نجد أن اللاعب المتمكن من تأدية المهارات بشكل جيد يكون مصدر قوة للفريق ونقطة ضعف على المنافس لهذا يعتبر قوة ضاربة على الفرق الأخرى وتكون فرصة تحقيق الفوز اكبر، ومن هنا تبرز أهمية البحث في أدراج التمارين التوافقية على المنهاج والتعرف على تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي والمهارات الأساسية بكرة اليد، كون قدرة التوافق احد الأعمدة الرئيسية في بناء الأداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهلها في جميع الحالات وكذلك مما زاد أهمية البحث هو قلة البحوث والدراسات العلمية التي تطرقت الى هذه القدرة على حد علم الباحث.

2 مشكلة البحث :-

أن لعبة كرة اليد تتطلب امتلاك نوع من التوافق (الخاص) بين العين والذراع وذلك لأداء المهارات الحركية بانسيابية عالية لان كل الحركات التي يؤديها لاعبو كرة اليد تؤدي بالذراعين مع الاعتماد على الساقين.

لذا يتحتم على اللاعبين امتلاك قدرة التوافق، لاحظ الباحث ان هناك ضعف في المهارات الأساسية بكرة اليد، ووجد ان الضعف في عدم احتواء المنهج على تمارين للقدرات التوافقية حيث سعى الباحث على ادخال هذه التمارين لمحاولة إيجاد حل لهذا الضعف في المهارات.

1-2 أهداف البحث :-

- وضع تمارين توافقية لتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية.
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الأساسية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات.

- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الاساسية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد.
- التعرف على نسب التطور للقدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات بكرة اليد.

2-2 تساؤلات البحث :-

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين على المستوى الاداء بين الاختبارات القبيلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والقدرات التوافقية لبعض مهارات كرة اليد.
- وجود نسب تطور متفاوتة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد.

3-2 مجالات البحث :-

1-5-1- المجال المكاني : الملعب الخارجي لكرة اليد بالمدينة الرياضية المرج.

1-5-2- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية للفصل الدراسي الربيع 2019 م.

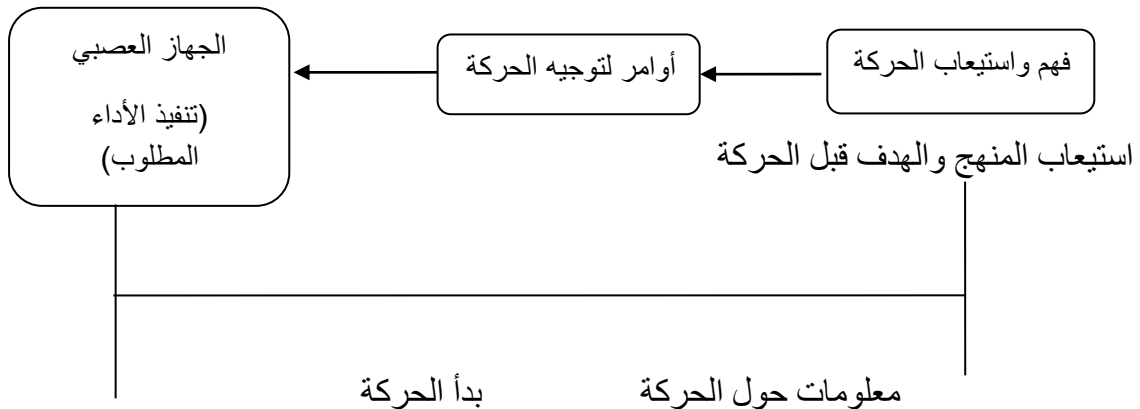
1-5-3- المجال الزمني : للفترة الزمانية من 2011/3/1 لغاية 2011/4/14م.

2. الدراسات النظرية :

1-2 التوافق الحركي :-

حيث يذكر (ممتاز، 2010) انه " يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الإمكانية الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا يمكن لأي رياضي ان يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقاً بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة أخرى." وان متى ما أصبح الرياضي لديه التوافق بصورة عالية وألية متى ما كان هناك اقتصاد في العمل العضلي وسهولة في الأداء مما يسهل على الرياضي الأداء المهاري والحركي بصورة سهلة وعدم بذل جهد في الأداء.

ويرى (علي، 2005) انه " عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة) فإنه يقصد الوصول الى هدف معين من خلال حركته هذه، وهذه العملية تحتاج الى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى التوافق الذي يعني التنظيم والترتيب والتبويب وتنظيم الجهد والتكرار وطريقة التعلم، ويعرف التوافق فسيولوجيا على انه توافق عمل العضلات والأجهزة الوظيفية للجسم ويعرف بيو ميكانيكا بأنه تنظيم عمل القوة، والمخطط التالي يفسر كيف يبدأ الحركة وعملة الاستيعاب والأوامر لتوجيه الحركة وتنفيذ الأداء المطلوب."



شكل (1)

يفسر كيف يبدأ الحركة وعملة الاستيعاب والأوامر لتوجيه الحركة وتنفيذ الأداء المطلوب

ولأجل تنظيم العمل يقوم الجهاز العصبي العضلي بتفسير المعلومات وتنظيمها وتنسيقها وإرسالها عن طريق الأعصاب (الجهاز المحيطي) الى أنحاء الجسم، فالجهاز العصبي المركزي هو مركز التوافق الذي تنظم فيه العمليات المطلوبة (قوة تنفيذ الحركة، تنظيم الجهد فسلجي وغيرها) أي عمل الأجهزة الخارجية والداخلية، ويعرف التوافق على انه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد.

ومما سبق يعرف الباحث التوافق على انه تنظيم الأداء الحركي والاقتصاد بالجهد من خلال الانسيابية بالحركة وان التكرار في عملية التعلم تؤدي الى الانسيابية في الحركة.

2-2 التمارين التوافقية :-

حيث يعرفها (الفتاح، 1997) انه هي "الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي، فاذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعتبر عنه (ب) التوافق العصبي العضلي (وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد." ويذكر (صالح، 1981) انه " يتطلب استخدام التمارين التوافقية أدوات او من دون أدوات وان هذه التمارين غرضها الأساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومنتز، ولكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختبار منها والتنوع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الارتباط العصبي العضلي." ويشير (تركي، 2002) إلى انه "كلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء." ويؤكد (الخياط، 2000) "وان أفضل مرحلة عمرية لإعطاء التمارين التوافقية هي عندما يصل الفتان الى بداية طريق الانجاز اي مرحلة الشباب" وفي هذا الصدد يذكر (stine, 1997) انه " يمكن إعطاء تمارين القدرات التوافقية بدون أداة في مرحلة الإحماء في بداية الوحدة."

ويذكر (البهادلي، 2009) ان مميزات تدريبات التمارين التوافقية هي :-

- 1- العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- 2- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على أكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافقية.
- 3- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع اي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى او تغيير شروط التنفيذ.
- 4- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.
- 5- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات.
- 6- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من 7 أيام.
- 7- يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.
- 8- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على ان لا يتجاوز التكرار ثلاث تكرارات للتمارين المهارية.
- 9- نحتاج الى تدريبات التمارين التوافقية في الاعمار المبكرة، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الاول وذلك من اجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعنا في تطوير المستوى.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

2-3 عينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية بكلية الآداب والعلوم المرج – جامعة بنغازي والمقيدون بمادة كرة اليد، للفصل الدراسي 2019 والبالغ عددهم 80 طالب، وتم اختيار عينة البحث من (40) طالب من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية أحدها ضابطة والأخرى تجريبية، والتي تشكل نسبة 50% من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 الأدوات البحثية للدراسة :

تشمل وسائل جمع البيانات والمعلومات التي تساعد في حل مشكلة البحث، وقد تضمن المصادر العلمية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات وشبكة المعلومات (ENTERNET) كما شملت أجهزة وأدوات لعشرة كرات يد، طرايبش عدد(5)، ساعة إيقاف عدد(1)، شريط لاصق.

4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (10) من يوم الخميس الموافق 2019/3/21 في الساعة (10:30) صباحا للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد والادوات المستخدمة ولطريقة اجراء الاختبارات وتجنب المشاكل والاطء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسية والاختبارات.

5-3 تجربة البحث الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/26 الساعة العاشرة صباحا وقد شملت الاختبارات (اختبار التوافق بكرة التنس، الطبطة، التميرير والاستلام مع الحائط بكرة اليد).

2-5-3 تجربة البحث الرئيسية :-

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم الخميس الموافق 2019/3/28 ولغاية 2019/5/9 بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ستة اسابيع وبمجموع (12) وحدة، حيث يتم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد ويتم إعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي للدرس اذ تم التركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة في اغلب التمارين.

3-5-3 الاختبارات البعدية :-

أجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس الموافق 2019/5/16 وتحت نفس الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان .

6-3 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة متساوية العدد .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد .

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج :-

1-1-4 عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث.

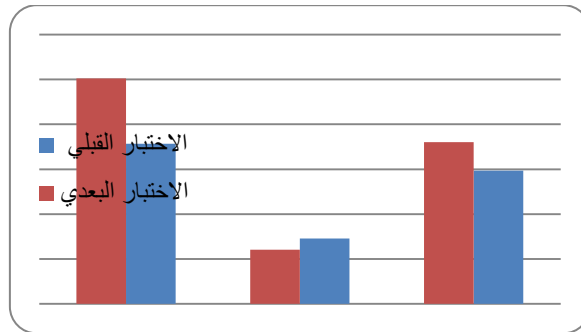
جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	الدلالة * مستوى 0.05
		ع	س -	ع	س -				
التوافق	درجة	14.85	1.55	1.09	18	3.25	1.89	7.73	دال
الطبطة	ثانية	7.30	0.67	0.61	6.03	1.27	0.67	8.46	دال
التمرير والاستلام	ثانية	17.85	1.31	1.75	25.10	7.25	14.75	2.20	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.093) امام درجة حرية (20-1 = 19)

يتضح من الجدول (1) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبطة ، التمرير والاستلام) كانت (7.73 ، 8.46 ، 2.20) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (2.093) امام درجة حرية (20-1=19) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائيا ، ولصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل(2).



شكل (2)

الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

2-1-4 عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث.

جدول (2)

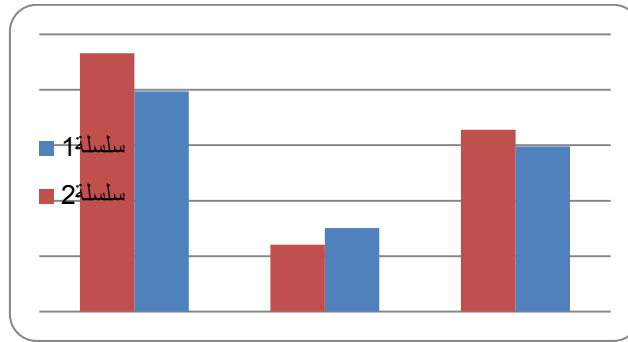
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	الدلالة * مستوى 0.05
		ع	س -	ع	س -				
التوافق	درجة	14.9	1.47	1.15	16.4	1.5	2.03	3.33	دال
الطبطة	ثانية	7.53	0.53	0.49	6.04	1.48	0.51	13.45	دال

التمرير والاستلام	ثانية	19.85	1.73	23.30	1.58	3.45	7.39	2.09	دال
-------------------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	-----

*قيمة (ت) الجدولية (2.093) أمام درجة حرية (19 = 1 - 20)

يتضح من الجدول (1) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبطبة ، التمرير والاستلام) كانت (3.33 ، 13.45 ، 2.09) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (2.093) أمام درجة حرية (19 = 1 - 20) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائيا ، ولصالح الاختبارات البعدية . وكما في الشكل (3) .



شكل (3)

الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

3-1-4 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

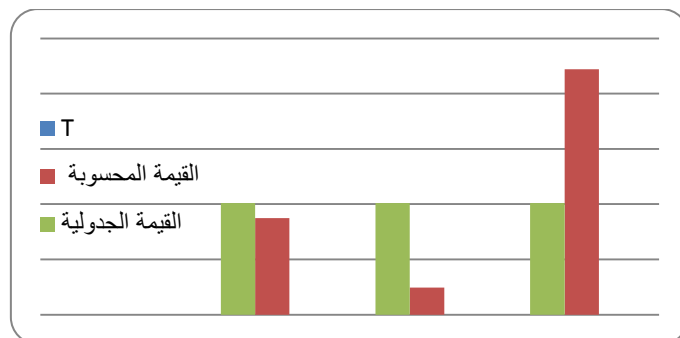
جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	الدلالة بمستوى * 0.05
		ع	س	ع	س		
التوافق	درجة	16.4	1.15	18	1.09	4.44	دال
الطبطبة	ثانية	6.03	0.61	6.04	0.49	0.05	غير دال
التمرير والاستلام	ثانية	23.30	1.58	25.10	1.75	3.33	دال

*قيمة (ت) الجدولية (2.02) أمام درجة حرية (20 + 20 - 2 = 38)

يتضح من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث (التوافق ، الطبطبة ، التمرير والاستلام) كانت (4.44 ، 0.05 ، 3.33) على التوالي وعند مقارنة هذه القيم بقيمة (ت) الجدولية (2.02) أمام درجة حرية (38) ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية ، لذا فالفروق دالة إحصائيا ، ولصالح الاختبارات البعدية . ما عدا قيمة (ت) الجدولية لمهارة الطبطبة حيث كانت (0.05) فأنها اصغر من القيمة الجدولية فهي غير دالة إحصائيا وكما في الشكل (4) .



شكل (4)

قيمة (T) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية وقيمة (T) الجدولية

4-1-4 عرض قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب الانجاز لمتغيرات البحث

جدول (4)

الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونسب الانجاز لمتغيرات البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	س- القبلي	س- البعدي	نسبة التطور	س- القبلي	س- البعدي	نسبة التطور
التوافق	14.9	16.4	10.06%	14.85	18	21.21%
الطبطة	7.53	6.04	19.78%	7.30	6.03	17.39%
التمرير والاستلام	19.85	23.30	17.38%	17.85	25.10	40.61%

كانت وحدة قياس التوافق والتمرير والاستلام بعدد التكرارات اما الطبطة فقد كانت بالثانية

يتضح من الجدول (4) ان قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة (التوافق، الطبطة والتمرير والاستلام) كانت (10.06% ، 19.78% ، 17.38%) وعلى التوالي. وان قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية (التوافق، الطبطة والتمرير والاستلام). كانت (21.21% ، 17.39% ، 40.61%) وهذا يؤكد ان نسبة التطور الحاصل في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .



شكل (5)

قيمة نسبة التطور لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (1،2،3) تم عرض نتائج الاختبارات لكل من التوافق والطبقة والتمرير والاستلام وأظهرت نتائج اختبار المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير استخدام التمارين التوافقية على المهارات الاساسية قيد الدراسة بكرة اليد .

" (Ajan، 1988) وان تطور الانجاز في اختبار الطبقة والتمرير والاستلام بسبب تأثير استخدام التمارين التوافقية الخاصة بكرة اليد وكذلك التوافق حيث حدث تطور في الانجاز حيث ان هذه التمارين تنمي سرعة الحركة للذراعين حيث ذكر ان التدريب على تمارين سرعة الاستجابة والربط الحركي بين الحركات ضمن ايقاع محدد سيؤدي الى تطور السرعة الحركية للجسم وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات الاطراف العليا "

اما بالنسبة لمهارة الطبقة فقد ظهرت قيمتها في الاختبارات البعدية للمجموعتين غير معنوية وذلك بسبب ان عينة البحث قد كانوا مجموعة من الطلبة في المرحلة الثانية وهم عينة مبدئية بالنسبة للعبة كرة اليد وكذلك لاختلاف حجم الكرة حيث ان صغر حجم الكرة يؤدي الى الصعوبة في السيطرة عليها عكس كرة السلة والتي يكون السيطرة على في مهارات الطبقة افضل وهذا مما ادى الى ان نتائج هذا المهارة الى الغير معنوية .

" (الفتاح، 1997) وان للتمارين التوافقية تأثير وظيفي على تنمية قدرة التوافق حيث يحصل التوافق العصبي العضلي والذي يعد من القدرات البدنية المركبة التي يشترك فيها اكثر من قدرة بدنية الاثر الاكبر في تطوير القدرات البدنية الاخرى .حيث يبين عد الفتح " ان تنمية التوافق تعد احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية "

وان التطور الحاصل لمهارة التمرير والاستلام يرجع الى انها مهارة مركبة تتطلب توافق بين (النظر والذراع) اضافة الى التوافق بين اجزاء الجسم الاخرى وكذلك مهارة الطبقة والتي تتطلب كلا منها توافق عصبي عضلي، وان التمارين التوافقية المستخدمة بوجود الكرة والتي تعود الطلاب على الاحساس بالكرة والتي تؤدي بدورها الى خلق نوع من الترابط العالي بين النظر والعين وعضلات الذراعين .

ويرى الباحث ان نسبة التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية للمهارات قيد الدراسة يرجع الى فاعلية التمارين التوافقية مع الكرة وما تضمنته من تمارين متنوعة وموجه نحو المهارات .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1- من خلال النتائج المستخلصة في البحث استنتج الباحث ما يلي :-
- 1- أن للتمارين التوافقية أثرا في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد .
- 2- ان هناك فروقا في تطوير بعض المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3- ان نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي افضل من نسبة تطور المجموعة الضابطة .

2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالتمارين التوافقية تبعا لأهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند تعلم وتدريب المهارات لما تبين من نتائج البحث في تحسن واضح .

- 2- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة على فئات عمرية اخرى كفئة الشباب والناشئين ولكلا الجنسين لبيان اثره في احداث تطور لهذه الفئات .
- 3- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة لفترات اطول من المستخدمة في الدراسة الحالية للحصول على نتائج افضل .

- المراجع:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية* (المجلد الاول). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- احمد عريبي عودة. (2004). *التحليل والاختبار في كرة اليد* (المجلد الاول). بغداد: المكتبة الوطنية.
- 3- اشرف ممتاز. (2010). *اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم*. جامعة الموصل: رسالة ماجستير غير منشورة.
- 4- رائد محمد مشنت. (2004). *تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة* (المجلد اطروحة دكتوراه). البصرة: كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- 5- ريسان خريبط مجيد. (1989). *موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية* (المجلد الاول). جامعة البصرة: دار الكتب والوثائق.
- 6- صالح عباس احمد. (1981). *طرق التدريس في التربية الرياضية* (المجلد الاول). بغداد: المكتبة الوطنية.
- 7- عادل فاضل علي. (2005). *التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته*. العراق: الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية.
- 8- عباس احمد صالح. (1981). *طرق التدريس في التربية الرياضية* (المجلد الاول). بغداد: المكتبة الوطنية.
- 9- علي فالح سليمان البهادلي. (2009). *تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد*. لاهاي: أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي.
- 10- قدري سيد مرسي. (1983). *تقويم بعض الخصائص الهجومية للفريق المصري لكرة اليد خلال البطولة الأفريقية*. القاهرة: إنتاج علمي كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 11- مجيد تركي. (2002). *نظريات تدريب الأثقال* (المجلد الاول). بغداد: المكتبة الوطنية.
- 12- منذر هاشم الخطيب و علي الخياط. (2000). *قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم* (المجلد الاول). عمان: دار المنهاج للطباعة.

13-stine, J. M. (1997). *Duble your Brai power*.

14-Tamas Ajan (1988). *Lazar Baroga Weight lifting for all sports*. international weightlifting federation szechengi printing House Hungary

الملاحق

ملحق (1)

الاختبارات المستخدمة :-

الاختبار الأول: (عودة، 2004)

اسم الاختبار : التمرير على الحائط لمدة (30 ث).

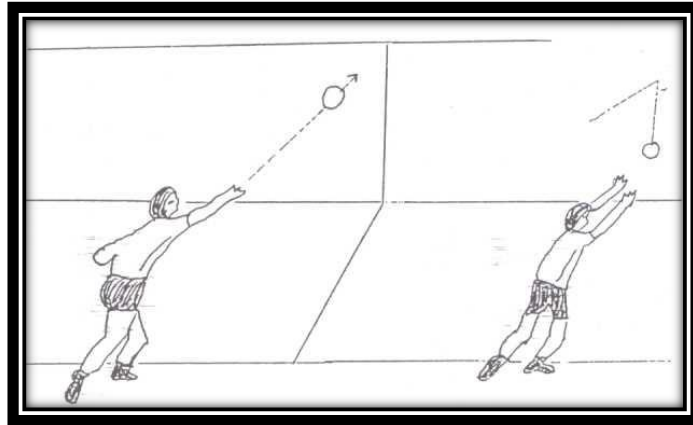
الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة توقيت، حائط مستو.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (3) أمتار من الحائط.

يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة).



الاختبار الثاني :

اسم الاختبار: طبطبة بخط مستقيم (30) متر.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبطبة.

الأدوات اللازمة: كرة يد، خطان متوازيان المسافة بينهما (30) متر، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية، وهو ممسك بالكرة متخذ وضع البدء العالي والكرة ممسوكة بارتفاع الحوض، عند سماع إشارة البدء، يجري اللاعب للأمام مع التنطيط المستمرة للكرة باستخدام يد واحدة، ويستمر في ذلك بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية.

التسجيل: يسجل زمن الجري إلى أقرب 1/10 ثانية.

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار: رمي واستقبال الكرات.

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع.

الأدوات اللازمة: كرة تنس، حائط مستوي، يرسم خط على بعد خمس امتار من الحائط.
طريقة الأداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار
وفقا للتسلسل الآتي :-

- رمي خمس كرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
 - رمي خمس كرات باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
 - رمي خمس كرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
- التسجيل: يسجل كل محاولة صحيحة وتحسب درجة، أي ان مجموع الدرجات لجميع المحاولات
15 درجة.

التمارين التوافقية لكرة اليد المستخدمة في البحث :-

- 1- تنطيط الكرة ضمن مساحة محددة مع أعضاء الفريق مجتمعا، ويتم تصعيب التمرين بتصغير المساحة او تغيير نوع التنطيط (سريع، بطيء، عالي، واطيء).
- 2- نفس التمرين السابق لكن يعطي المدرب اشارته كأن تكون صافرة، حينها يحاول كل لاعب قطع كرة زميله الأخر مع المحافظة على تنطيط كرتيه.
- 3- نفس التمرين السابق، لكن هنا مع إشارة المدرب يحاول كل لاعب إيجاد زميل له لعمل أزواج مع لاعبين وتتشابك أذرعهم الحرة مع الاستمرار بالتنطيط بالذراع الأخرى.
- 4- ولتصعيب يمكن التحام الزميلين بالظهر والاستمرار بالتنطيط مع الصعود والنزول في حالة الالتحام، او تشابك الأذرع والدوران حول المحور الطولي مع الاستمرار بالتنطيط.
- 5- تنطيط كرتين بنفس الوقت، ولتصعيب يمكن إجراء التنطيط بالحركة أو بتغيير نوع التنطيط.
- 6- لاعبان ينططان بالكرة مع تمرير كرة ثالثة باليد الحرة، ولتصعيب أبدال ذراع التنطيط بالرمي.
- 7- مسك الكرة باليد ومحاولة تنطيط كرة أخرى بواسطة الكرة الممسوكة وليس بواسطة الكف، ويمكن أداء التمرين من الحركة أيضا.
- 8- مسك كل لاعب كرتين، وتكون الكرة الثالثة محشورة بين الكرتين، يقوم اللاعب بقذف الكرة المحشورة الى الأعلى ثم لقفها بواسطة حشرها بين الكرتين، ولتصعيب يمكن أداء التمرين من الجري او بعد سقوط الكرة على الأرض وارتدادها يتم حشرها بين الكرتين.
- 9- تمرير الكرة الى الزميل بالذراع واستقبال كرة أخرى من الزميل بالقدم، ولتصعيب التمرين يمكن تمرير كرتين بين زملاء مع تمرير الكرة الثالثة بالقدم او تنطيط كرة وتمرير كرة بالذراع وتمرير كرة أخرى بالقدم .
- 10- لاعبان الأول يمسك كرتين والثاني يمسك بكرة واحدة ، يمرر اللاعب الأول على اليد الفارغة، ثم يمرر الثاني الى الأول على اليد التي أصبحت فارغة ثم يمرر الثاني الكرة الثانية الى اليد الفارغة، وهكذا يستمر التمرين ويفضل ان يتم العمل بالسرعة الممكنة .
- 11- لاعبان كل لاعب يمسك بكرة، يقذف اللاعب الأول الكرة الى الأعلى ويستلم الكرة الأخرى من زميله ثم يعيد تمريرها ثم يستقبل كرتيه النازلة من الأعلى .

الوحدة التعليمية

الهدف : تحسين التوافق الحركي والمهاري لمهارة الطبطبة

الصف :

عدد اللاعبين :

مكان الأداء : الملعب الخارجي لكرة اليد بالمدينة الرياضية المرج

اقسام الوحدة	الزمن	المهارة الحركية	التشكيلات	الملاحظات
1-المقدمة الإعداد العام	15-20 د / 5-10 د /	خروج الطلاب / تهيئة الادوات والاجهزة / وقوف الطلاب والبدأ بالدرس سير + هرولة + الاحماء العام مع تمارين عامة للجسم	دائرة	

<p>-التأكيد على الالتزام بالتواحي الفنية للأداء</p> <p>-التأكيد على ضبط النفس والالتزام والهدوء</p> <p>-التأكيد على عوامل الإثارة والتشويق</p>	<p>اربع فرق ثلاث فرق</p>	<p>تمطيه خاصة للذراعين والساقين + والجذع وتمارين احماء للاكتاف مع استخدام الكرات والكرات الطبية وغيرها من التمارين</p>	<p>10 - 15 / د</p>	<p>تمارين خاصة</p>
<p>-الاداء بشكل جماعي وحر مع تامين جهود المتميزين بالعرض امام المجموعة</p>	<p>نصف دائرة نصف دائرة</p>	<p>تعليم المبادئ الأساسية لمهارة الطبطة واعطاء اساسيات لمهارة الطبطة شرح بعض المعلومات التكتيكية لأوضاع الطبطة والبدا بالطبطة العالية والتنوع فيما بينها من الأنواع من الطبطة</p>	<p>45 / د 10 / د</p>	<p>2-القسم الرئيسي النشاط التعليمي</p>
<p>-التأكد على تصحيح الأخطاء</p> <p>-التأكيد عدم السرعة وادانها بصورة جيدة</p>		<p>تمرين رقم (1) بتغير عدد المساحة او التنوع بالطبطة . تمرين رقم (2) مع محاولة عدم ضرب الزميل . تمرين رقم (4) مع المحافظة على التوافق . تمرين رقم (6) مع المحافظة على السيطرة على الكرة .</p>	<p>35 / د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
	<p>ثلاث فرق</p>	<p>تمارين تهدئة وتنفس ومن ثم الانصراف</p>	<p>5 - 10 / د</p>	<p>القسم الختامي</p>