



تأثير تدريبات القدرات التوافقية النوعية على 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 على تحديد وضع جسمه ووضع الكرة والمنافس سواء أثناء الثبات والحركة لينتجى له الأداء الفني بكفاءة في ظروف التعليم والتدريب المتغيرة والتي تعتمد أساساً على 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، وتحثل 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 على 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 فيسبب ذلك في حدوث اضطراب في أداء المهارة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة.

وهذا ما أكده محمد صبحى حساتين (٢٠٠١م) على أن المبتدئين الذين يفقدون قدراً معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء. (٢٣ : ١١٤)

ويشير على فالح سلمان (٢٠٠٩م) إلى أن القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانات الفرد الجسمانية، ففري أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بمستوى أفضل عن غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية

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



بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة 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) على أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير 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) على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تتميتها 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 أداء متحركة وتحركات التميز 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 التربية الرياضية حيث ترتبط بالعمليات العقلية، وقدرة المتعلم على 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)، سلمى 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 على 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 على التلاميذ وبالتالي الحصول على مخرج تعليمي متميز.

هدفاً للبحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

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

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة 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 القبليّة 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 للمجموعتين 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 ومستوى 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 المهاري ". (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 على جسمه في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه ". (١٤ : ٣٩)
القدرة الإيقاعية:

" قدرة التلميذ على المحافظة على 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 على أداء حركات بسرعة بعد سماع إشارات (صوتية، مرئية) بهدف انجاز عمل حركي بأسرع رد فعل ". (٤٢ : ١٢٥، ١٢٦)
التحصيل المعرفي:

" 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)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياسات القبليّة والبعدية لمناسبته لطبيعة الدراسة.
مجتمع وعينة البحث:



تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المسجلين بمدارس كرة اليد بنادي طنطا الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦ م من سن (١٣-٤١ 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	١٥١.١	٤.١١٩	١٤٩.٠	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



المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير
٠.٣٦٧-	٥٩.٠٠	٢.٥٣٢	٥٨.٦٩	ثانية	التمرير من الجري ذهاباً وعودة لاتجاه واحد
٠.٨٩٤	٤٩.٠٠	٠.٩٧٣	٤٩.٢٩	ثانية	الاختبار المهارى المركب
٠.٥٣٣	١١.٨٤	٠.٦١٩	١١.٩٥	ثانية	سرعة التنطيط في خط مستقيم
٠.١٦٠	١٦.٧٠	٠.٩٣٨	١٦.٧٥	ثانية	سرعة التنطيط في خط متعرج
٠.٨٨٠	١٤.٥٠	٠.٨٥٢	١٤.٧٥	عدد	سرعة التمرير
٠.٩٤٢	١٢.٢٥	٠.٧٩٦	١٢.٥٠	درجة	دقة التمرير
٠.١٧٤	١.٧٠	٠.٨٦٤	١.٧٥	درجة	دقة التصويب من الثبات
٠.٠٩٨	١.٠٠	٠.٩٢٢	١.٠٣	درجة	دقة التصويب من الوثب عالياً
٠.٦٧٤	٨.٠٠	٢.٥٨٠	٨.٥٨	درجة	التحصيل المعرفي

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 على تجانسها في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أ- الأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس ارتفاع القامة (بالسنتمتر) 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 المثوية لأهم القدرات التوافقية طبقاً لأراء 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 على التوازن	٩	٪٩٠
٢	القدرة الإيقاعية	٨	٪٨٠
٣	القدرة علي الاستجابة السريعة	١٠	٪١٠٠
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	١٠	٪١٠٠
٥	القدرة على 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 على 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 نقيسها، وهي:

- القدرة على تقدير الوضع (اختبار التحرك للأمام وللخلف).
 - القدرة على الربط الحركي (الاختبار المهارى المركب).
 - القدرة على بذل الجهد المناسب (اختبار التمرير من الجري ذهاباً وعودة).
 - قدرة الحفاظ على 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 نقيس تلك المهارات من خلال استمارة استطلاع الرأي (ملحق ٤) وعرضها على السادة



الخبراء (ملحق ٢) وقد ارتضى الباحث بالاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر بناء

على استطلاع آراء السادة الخبراء وهي:

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

ربعاً: اختبار التحصيل المعرفي. (ملحق ٦)

تم استخدام وتطبيق اختبار التحصيل المعرفي في كرة اليد إعداد صبري جابر حسن (٢٠٠٧م) (١٢)، حيث اشتملت مفردات الاختبار على 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 ١/١٤ إلى ١/١٨/٢٠١٦م

- 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 على 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 على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٥) فرد من مجتمع البحث الاصلى وخارج العينة الأساسية



(العينة المميزة)، والعينة غير المميزة وعددهم (١٥) فرد من الذين ليس لهم خبرة سابقة في كرة اليد وذلك خلال يومي ١٤، ١٥/١٦/٢٠١٦م، كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

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

قيمة (ت)	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٩.٣١٢*	٢.٧٦٠	٤١.١٩	١.٤٣٠	٣٥.٧٢	ثانية	القدرات التوافقية
٨.١٦٥*	١.٩٥٠	٣٠.٢٣	١.٦٩٨	٢٦.٢٤	ثانية	
٣.٤١٥*	١.٨٦١	٢٥.٣٥	١.٣٤٠	٢٣.٨٧	ثانية	
٨.٤٤٣*	١.٣٥٩	١٩.٩٢	٠.٨٢٩	١٧.٣٨	ثانية	
٦.٧٢٦*	٢.١٧٨	٦٢.٢٤	١.٦٣٣	٥٨.٧٨	ثانية	
٧.٩٤٨*	٢.٨٢٥	٥٤.١٨	١.٣٧٦	٤٩.٤٦	ثانية	
٨.٣٢٤*	٠.٧٥٥	١٣.٢٤	٠.٤٥٩	١١.٨٥	ثانية	المهارات الهجومية
٦.٥٧٧*	٠.٩٧٣	١٨.٢٧	٠.٧٥٤	١٦.٧٤	ثانية	
٨.٣١٣*	٢.٢٤٨	١٠.٧٥	٠.٨٤٠	١٤.٥٢	عدد	
٧.٧٢٢*	٢.٥٣٦	٨.٢٥	٠.٧٢٧	١٢.١٠	درجة	
٥.٢٨٥*	٠.٧٢٣	٠.٥٠	٠.٨٩٦	١.٦٥	درجة	
٣.٦٤٩*	٠.٨٤٦	٠.٢٥	٠.٧٩٤	١.٠٥	درجة	
٦.٦٤١*	٣.٢٤١	٣.١٣	٢.٤١٢	٨.٢٠	درجة	التحصيل المعرفي

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥



يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث مما يدل على أن الاختبارات علي درجة عالية من الصدق ولها قدرة على 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** على الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني ثلاثة أيام، وذلك في الفترة من ١/١٤ إلى ٢٠١٦/١/١٨م 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	القدرات التوافقية
٠.٨٦٦*	١.٨١١	٢٦.١٦	١.٦٩٨	٢٦.٢٤	ثانية	
٠.٨٣٢*	١.٢٧٦	٢٣.٨٢	١.٣٤٠	٢٣.٨٧	ثانية	
٠.٨٥٣*	٠.٧٥٣	١٧.٢٩	٠.٨٢٩	١٧.٣٨	ثانية	
٠.٨٤٦*	٠.٦٩٤	٥٨.٦٩	١.٦٣٣	٥٨.٧٨	ثانية	
٠.٧٦٣*	١.٢٩٧	٤٩.٢٣	١.٣٧٦	٤٩.٤٦	ثانية	
٠.٧٩٤*	٠.٤٥٥	١١.٨٢	٠.٤٥٩	١١.٨٥	ثانية	المهارات الهجومية
٠.٨٤٦*	٠.٧٤٨	١٦.٦٩	٠.٧٥٤	١٦.٧٤	ثانية	
٠.٧٠٦*	٠.٩٧٤	١٤.٦٥	٠.٨٤٠	١٤.٥٢	عدد	
٠.٧٢٥*	٠.٦٨٧	١٢.٢٠	٠.٧٢٧	١٢.١٠	درجة	



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 المعرفي

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 والمعرفية 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 ومترايط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلم.
- مراعاة التدرج بمحتوى الوحدات التعليمية من السهل إلى الصعب بما يراعي مبدأ التدرج.
- اختيار الأدوات المثلثي ودرجة سرعة أداء المهارة وتكرارها.
- أن يتحدى محتوى الوحدات التعليمية قدرات التلاميذ ويأري 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 على 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 الـ ٩م).
 - تغيير أرضية الملعب (التنطيط على 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 على صندوق خشبي ممسكاً بكرة يد والتصويب على 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 على خطوط الملعب ثم التصويب)، التدريبات التي تتم تحت ضغط حمل بدني تؤدي في نهاية الحصة وبعد أن يكون التلميذ قادر على 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 التنويع والتغيير.
- أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركي.
- ٥) تنويع وتحديد أساليب استقبال المعلومات**
- تحديد تحليل الرؤية البصرية للتمييز (التمرير والتصويب من فوق حاجز).
- تصعيب القدرة على 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 المدافع وضع معين من المهاجم، ويقوم بالتصويب على المرمى عندما يلاحظ المهاجم أن المدافع يده أسفل بعد استلام 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 البنوية 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 المهارى 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 ١٥ 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 والمعرفية قيد البحث خلال يومي ٢، ٣/٢/٢٠١٦م، 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=٢=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 المهاري المركب
٠.٨٧٢	٠.٤٦١	١١.٩١	٠.٤٣٩	١١.٨٢	ثانية	سرعة التنطيط في خط مستقيم
٠.٤٥١	٠.٨١٧	١٦.٧٢	٠.٧٢٦	١٦.٦٤	ثانية	سرعة التنطيط في 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 المعرفي

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 المعرفي 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 في الفترة من ٢/٦ إلى ٢٠١٦/٣/٢٨ م بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة (٩٠ق)، وتم تطبيق الأسلوب المتبع على المجموعة الضابطة (ملحق ٩).

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية يومي ٢٤، ٢٥/٣/٢٠١٦ م للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التوافقية والمهارية والمعرفية 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 القبليّة والبعديّة 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	١.٤١	٣٢.٨	٠.٨٦	٢.٩٣	*٧.٦٧٦
	ثانية	٢٦.٢	١.٧٢	٢٣.١	٠.٩٣	٣.٠٣	*٦.٧٢٤
	ثانية	٢٣.٩	١.٢٣	٢٠.٦	٠.٧٨	٣.٢٧	*٩.٧١٤
	ثانية	١٧.٣	٠.٧٦	١٥.٢	٠.٦٩	٢.١١	*٨.٩٣٥
	ثانية	٥٨.٦	١.٥٨	٥٥.١	٠.٩٩	٣.٤٨	*٨.١٢١
	ثانية	٤٩.١	١.٤٠	٤٥.٢	٠.٨٥	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 القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.



جدول (٩)

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

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروقي	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
سرعة التنطيط في خط مستقيم	ثانية	١١.٨	٠.٤٣	١٠.٢	٠.٦١	١.٥٣	*٨.٧٩٨
سرعة التنطيط في خط متعرج	ثانية	١٦.٦	٠.٧٢	١٤.٩	٠.٥٤	١.٧١	*٨.٢١٦
سرعة التمرير	عدد	١٤.٥	٠.٧١	١٦.٢	٠.٨٩	٢.٧٥	*٦.٦٤٦
دقة التمرير	درجة	١٢.١	٠.٦٨	١٤.٠	٠.٩٨	١.٩٢	*٦.٩٨٩
دقة التصويب من الثبات	درجة	١.٧٥	٠.٨٦	٣.٥٠	٠.٧٣	١.٧٥	*٦.٧٠٩
التصويب من الوثب عالياً	درجة	١.٠٧	٠.٧٦	٣.٠٠	٠.٦٦	١.٩٣	*٨.٣٠٠
التحصيل المعرفي	درجة	٨.٤٥	٢.٣١	١٧.٤	٢.١٥	٨.٩٨	١٢.٣٧٥*

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 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	٣٥.٦	١.٣٨	٣٤.٢	١.٤٢	١.٤٣	٣.١٣٩ *
	ثانية	٢٦.٣	١.٦٣	٢٤.٦	١.٧٤	١.٦٥	٣.٠١٣ *
	ثانية	٢٣.٨	١.٣٤	٢٢.١	١.٢٢	١.٦٨	٤.٠٣٥ *
	ثانية	١٧.٣	٠.٨٤	١٦.٥	٠.٨٦	٠.٨٥	٣.٠٦٩ *
	ثانية	٥٨.٧	١.٦٣	٥٦.٧	٠.٩١	١.٩٥	٤.٥٢٧ *
	ثانية	٤٩.٢	١.٤٧	٤٧.١	١.١٧	٢.١٢	٤.٩٠١ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
في مستوى المتغيرات المهارية والتحصيل المعرفي قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
المهارية	ثانية	١١.٩	٠.٤٦	١١.١	٠.٥٩	٠.٧٤	*٤.٢٩٠
	ثانية	١٦.٧	٠.٨١	١٥.٤	٠.٧٧	١.٢٩	*٤.٩٩٣
	عدد	١٤.٢	٠.٨٥	١٥.٣	١.٠٢	١.٠٥	*٤.٠٦٤



		٩	٠	٨	٥		
*٣.٧٥٨	١.٢٢	١.٢٣ ٥	١٣.٤ ٢	٠.٦٩ ١	١٢.٢ ٠	درجة ٥	دقة التمرير
*٢.٣٤٠	٠.٧٠	٠.٩١ ٤	٢.٥٠	٠.٩٣ ٠	١.٨٠	درجة ٥	دقة التصويب من الثبات
*٢.٨٠٢	٠.٦٥	٠.٥٧ ٩	١.٧٥	٠.٨٢ ٩	١.١٠	درجة ٥	التصويب من الوثب عالياً
*٣.٠٣٩	٢.١٣	٢.٠١ ٦	١٠.٣ ٦	٢.٢٩ ٦	٨.٢٣	درجة ٥	التحصيل المعرفي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $2.093 = 0.05$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسات
القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في بعض المهارات الهجومية
ومستوى التحصيل المعرفي قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

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

ن=١-٢=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروق قي	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 المهاري المركب	ثانية	٤٥.٢٤	٠.٨٥ ٧	٤٧.١٥	١.١٧ ٣	١.٩١	*٩.١٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $2.042 = 0.05$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسات
البعديّة 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

ن١-ن٢ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		متوسط الفروقي	قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س		
سرعة التنظيط في خط مستقيم	ثانية	١٠.٢	٠.٦١	١١.١	٠.٥٩	٠.٨٨	*٧.١١٣
سرعة التنظيط في خط متعرج	ثانية	١٤.٩	٠.٥٤	١٥.٤	٠.٧٧	٠.٥٠	*٣.٦٥٨
سرعة التمرير	عدد	١٦.٢	٠.٨٩	١٥.٣	١.٠٢	٠.٩٥	*٤.٨٣١
دقة التمرير	درجة	١٤.٠	٠.٩٨	١٣.٤	١.٢٣	٠.٦٥	*٢.٨٥١
دقة التصويب من الثبات	درجة	٣.٥٠	٠.٧٣	٢.٥٠	٠.٩١	١.٠٠	*٥.٨٩٤
التصويب من الوثب عالياً	درجة	٣.٠٠	٠.٦٦	١.٧٥	٠.٥٧	١.٢٥	*٩.٨٢٢
التحصيل المعرفي	درجة	١٧.٤	٢.١٥	١٠.٣	٢.٠١	٧.٠٧	١٦.٦١١*

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 ١-٢ = ٢٠

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

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

ثانياً: مناقشة النتائج:



يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة 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 على الأداء المهارى (الأداء الفني) وتطويره إذا ما أحسن تصميمها بناءً على أسس وطرق التدريب للقدرات التوافقية، لأن هذه القدرات هي شرط من شروط الأداء الفعال الذى يؤثر على 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 على القدرات التوافقية في الاتجاه المهارى يعد مهماً قبل وأثناء تعليم الأداء المهارى فمن طريق القدرات التوافقية يتمكن المبتدئ من أن يتعلم بفاعلية، ويرفع مستواه المهارى ويستخدم مخزونه الحركى 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 الحركى العام المطلوب للأداء الحركى 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 على مستوى الأداء المهارى، أى كلما زادت مستوى القدرات التوافقية كان الأداء أكثر اتقاناً، أى أن الأداء الحركى 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)، هاتى عبد العزيز ومحمود حسين (٢٠٠٧م) (٣٣)، أحمد محمد زكى **Zaki, A, M** (٢٠١٠م) (٤٩)، حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣م) (٣) حيث أشاروا الى أن التدريب باستخدام تمارين 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 والبعديّة للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي



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 الذي ساعد على إثارة اهتمام المتعلمين وتحفيزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل والفهم الجيد للمهارات واستيعابها بصورة أفضل مما ساهم في تحسن مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد قيد البحث، كما راعا البرنامج تقسيم المهارات إلى أجزاء صغيرة في ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة وربطها بطريقة خطية في شكل صورة، مما ساعد المتعلم على 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)، ستاروتشياك **Starosciak** (٢٠٠٣م) (٤٦) حيث اشاروا الى أن مستوي الفرد في القدرات التوافقية يؤثر تأثيراً واضحاً في قدرته على 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 والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوي التحصيل المعرفي للمهارات الهجومية في لعبة كرة اليد لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القدرات التوافقية النوعية والذي يعمل على 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 فائزة محمد شبل (٢٠٠١م) (١٨)، نجلاء عبد المنعم محمد (٢٠٠٣م) (٣٠)، حامد محمد حامد (٢٠٠٦م) (٥)، صبري جابر حسن (٢٠٠٧م) (١٢) على 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 على مقدرة المعلم على الشرح الجيد للمهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم. (٣٦ : ١٢٨)

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

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 الجدوليّة عند مستوى معنويّة ٠,٠٠٥، 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 على 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 دلالة إحصائية عند مستوى معنويّة ٠,٠٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب الأوامر في بعض المهارات الهجومية والتحصيّل المعرفي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليّة عند مستوى معنويّة ٠,٠٠٥، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى الدور الإيجابي الذي يقوم به المعلم أثناء تعلم المهارات الهجومية قيد البحث باستخدام أسلوب الأوامر والذي يعتمد على الشرح اللفظي من قبل المعلم عن المهارة ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة، هذا بجانب تقديم التغذية المرتدة والتقييم المستمر أثناء وبعد أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من حنان محمد عبد اللطيف (١٩٩٨م) (٦)، فايزة محمد شيل (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 على أن التعلم بأسلوب الأوامر في أغلب الأمور لا يعطى فرصة للمشاركة الإيجابية أثناء التعلم، كما أنه غير كاف لتعليم المهارات.

وبذلك نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيّل المعرفي في لعبة كرة اليد لصالح القياسات البعديّة".

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويّة ٠,٠٠٥ بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليّة عند مستوى معنويّة ٠,٠٠٥، ويرى الباحث أن تقنين التدريبات التوافقية النوعية واختيار التمرينات المناسبة لها والتي تدرب عليها أفراد المجموعة التجريبيّة اشتملت على 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 على ذلك نتائج دراسة كلاً من زاك ودودا Zak & Duda (٢٠٠٣م) (٤٩) حيث أشاروا إلى أنه يجب عند التعليم والتدريب على المهارات الأساسية أن يتم التدريب عليها جنباً إلى جنب مع القدرات التوافقية كما أشارا إلى أن تحسن مستوى الأداء المهارى يعتمد على 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 المهارى.

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق 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، ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهارى إلى أن مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية التي يتعلمها التلاميذ بعد مهارة الإحساس بالكرة والتخطيط 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 على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كلا من اللاعب والمتفرج. (٢٩ : ١٠٥)

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

كما يعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي إلى استخدام الوحدات التعليمية قيد البحث بما تحتويه من أساليب متعددة تثرى الناحية المعرفية لدى المتعلمين من خلال تنمية القدرة على 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 والمربي الرياضى كلما كان أفدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضى 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 على أن تدريبات القدرات التوافقية النوعية تعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والمعرفي. وبذلك نجد أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي 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 المعرفي 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 دلالة 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 على "توجد نسب تحسن في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

- ١- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام القدرات التوافقية النوعية ساهمت بدرجة كبيرة في تعلم بعض المهارات الهجومية (التنطيط - سرعة التمرير - دقة التمرير - دقة التصويب من الثبات - دقة التصويب من الوثب عالياً) والتحصيل المعرفي في كرة اليد.
- ٢- هناك علاقة طردية بين مستوى تحسن الاختبارات المهارية ومستوى القدرات التوافقية.
- ٣- تحسن نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث يعد نتيجة مصاحبة لتطور القدرات التوافقية والتحصيل المعرفي.
- ٤- التدريبات التوافقية النوعية قيد البحث تزيد من الثراء الحركي للتلاميذ والذي ظهر في نتائج أداء الاختبارات.
- ٥- 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.
- ٦- تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الوحدات التعليمية المقترحة في تعلم أداء بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي قيد البحث في كرة اليد.



٧- نسبة تحسن مستوى أداء القدرات التوافقية وبعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي في كرة اليد للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة تحسن المجموعة الضابطة.

ثانياً: التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بتعليم القدرات التوافقية وإدراجها ضمن مناهج التعليم.
- ٢- تطبيق القدرات التوافقية النوعية المقترحة على مراحل سنوية مختلفة ومثابرة 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:

أولا: المراجع العربية:

- ١- أحمد عمر علي مكرش (٢٠١١): تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- بلال المرسي محمد (٢٠٠٩): القدرات التوافقية وتأثيرها على 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 على 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 الكومى (٢٠٠٦): تأثير استخدام الأسلوب المتباين على 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 على تعلم سباحة الزحف على 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 على 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 على 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 على بعض المهارات الهجومية والمعرفية 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 على مستوى الأداء المهاري 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 على 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، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- علي فالح سلمان (٢٠٠٩): أهمية القدرات التوافقية، دار الأكاديمية الرياضية العراقية، الموصل، العراق.
- ١٧- فاطمة محمد عبد الفتاح (٢٠١٢): تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٨- فايزة محمد شبل (٢٠٠١): تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على 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، سامى محمد على (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 والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة.
- ٢١- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين (١٩٩٣): القياس فى كرة اليد، ط٤،
دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط٣، دار الفكر العربي،
القاهرة.
- ٢٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج ١،
دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- محمد عبد القادر الشرقاوي (٢٠٠٥): تأثير دمج بعض أساليب التدريس على تعلم بعض
المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦): الإتجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد محمد رمضان (٢٠١٢): تأثير برنامج للقدرة التوافقية على 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
على الأداء المهاري لجمياز المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- ممدوح محمد السيد (٢٠١٢): تأثير برنامج تعليمي للقدرة التوافقية على 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 الذاتى متعدد المستويات على بعض المتغيرات الحركية والمعرفية 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 على 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 على 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 على تعلم بعض مهارات عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد ٢٥، العدد ٢١، يونيه.

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.
- 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/hum_mov_english/٠٢sup٢/papers/art١٠.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 Fachigkeiten, Dr. Kovac Verlag, Hamburg.
- ٤٢- **Mathews (١٩٩٦):** Measurement in physical education ٥th ed., Saunders com- Pony, Philadelphia, London.
- 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 wissenschaft (٣٢) ٢, ٢٠١-٢١٦.
- ٤٥- **Stanistaw, Henrek, (٢٠٠٥):** Level coordination straining ability for players team games in physical education sport, research quarter, Poland.
- ٤٦- **Starosciak, W., (٢٠٠٣):** Motor learning and the AGE and the level of coordination 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).