



تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

أ.د/ محمد جمال الدين حماده.

أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

أ.د/ عادل رمضان بخيت.

أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

أ.م.د/ هيام عبدالرحيم العشاوي.

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

الباحث/ مصطفى محمود الجمسي.

باحث بمرحلة الدكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذي القياس (قبلي - بعدي) لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الرابع الابتدائي) بمدرسة الشهيد محمد إبراهيم (أ) بكفر طنندي التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية في العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عدد مجتمع البحث ١٢٤ طالباً وعينة البحث (٦٠) تلميذاً بنسبة ٤٨ % من مجتمع البحث.

قام الباحث بوضع البرنامج التعليمي الحركي المقترح والمقرر على طلاب الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الشهيد محمد إبراهيم (أ) بكفر طنندي التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م بحيث يشمل على (١٢) وحدة تعليمية من ١٤/١١ / ٢٠٢١م وحتى ٢٢/١٢/٢٠٢١م، وبواقع (٢) وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة في ضوء المنهج المقرر. وتوصلت أهم نتائج البحث إلى أن برنامج التربية الحركية الذي طبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي أكبر من البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة على المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ووجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

التربية الحركية، القدرات البدنية، كرة اليد





المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر تنمية المهارات الحركية من الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها في مرحلة ما قبل الدراسة فيتعلم الطفل المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والقفز والحبل والرمي والركل وغيرها تمهيدا لاكتساب المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة والتي تمكن الفرد فيما بعد من ممارسة مظاهر مختلفة من ألوان النشاط الرياضي مثل كرة القدم والطائرة والجمباز والسباحة. (١: ٢٥)

ويتفق كل من أمين الخولي وأسامة راتب (٢٠٠٩م) على أنه يجب مراعاة الأسس والقواعد السليمة عند تعليم المهارات الحركية الأساسية لأنها تعتبر الركيزة الهامة لاكتساب الأطفال المهارات المرتبطة بالأنشطة الرياضية. (٣: ٤٣)

ويشير عادل عبد البصير (٢٠٠٤م) وعويس الجبالي (٢٠٠٠م) إلى أن الدراسة الموضوعية للمهارة الحركية تساهم في إيجاد الأسس والقواعد والشروط المناسبة لأفضل وأنسب وأعلى أداء مهاري ممكن، ويمكن من خلال التوصل الدقيق لكافة تفاصيل الحركة والتعرف على شكل الأداء وإتقان تفاصيله بما يحقق الاقتصاد في الجهد. (٦: ١٣)، (٨: ٦٥)

ويرى منير جرجس (٢٠٠٤م) أن مرحلة تعليم المهارات الحركية الأساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد من منافسة وتحدي، بالإضافة إلى كثرة أخطاء المبتدئين في أول مرحلة التعليم. (١٠: ١٤٨)

وتتميز المرحلة السنوية من ٦ - ١٢ بأنها مرحلة التحسن في القدرات البدنية حيث يتصف النمو في هذه المرحلة بزيادة قدرة الجسم على التكيف وتعلم المهارات، وينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارات اليدوية، فالتلميذ لا يستطيع أن يظل ساكنا بل حركته مستمرة، وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة، كما يتصف التلميذ في هذه المرحلة بوجود توافق عضلي عصبي وتزداد السرعة والدقة.

(٤: ٢٦٧)

ويرى أبو النجا عزالدين، إبراهيم عبدالرازق (٢٠١٧م) أن برنامج تمارين جيد يساعد على إكساب اللياقة البدنية لدى الأطفال، ويساعد في التغلب على الصعوبات الخاصة بالعلاقات الحركية، الوعى بالاتجاهات، والتوافق. (١: ٩٧)

حيث تشير عفاف عثمان (٢٠٠٨م) إلى أن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية الإدراكية على تنمية الطفل وبخاصة أثناء سنواته الأولى من التعليم في مرحلة ما قبل الدراسة





والمرحلة الابتدائية الصفات والخصائص التالية : (الوعي الجسمي، الوعي المكاني، الوعي الاتجاهي، الوعي الزمني). (٧ : ١١٧)

وتضيف ميرفت فريد (٢٠٠١م) أن برامج التربية الحركية من أكثر البرامج تحقيقاً لأهداف التربية العامة وتمثل أفضل الأساليب لطلاب المرحلة الابتدائية، واستخدام الحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التي تتطلب بالضرورة مشاركتهم الإيجابية، فالتربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة الدوافع الخاصة بالطلاب وطاقتهم نحو الإبداع والابتكار كي يتاح له أن يتحرك بسهولة وبسرعة وبنقطة، والتي قد تعتبر أيضاً مناخاً يمكن أن تتوافر فيه تنمية القدرات الابتكارية. (١١ : ٢٦)

ويؤكد أبو النجا عز الدين، إبراهيم عبدالرازق (٢٠١٧م) أننا إذا أهملنا التربية الحركية في مرحلة الطفولة، فإن الطفل سوف يتأخر حركياً ويصبح دور التربية الرياضية في المراحل التالية هو إصلاح ما فسد في مرحلة الطفولة ويكون ذلك على حساب تحقيق أهدافها الأساسية، لذلك فالمدخل الطبيعي للتعلم الحركي هو التربية الحركية في مرحلة الطفولة. (١ : ٣١)

ونشير هنا أن تنمية القدرات الحركية وتطوير القدرات البدنية من الأهداف الرئيسية في المرحلة الابتدائية، وتأسيساً على ذلك كان لزاماً على القائمين بوضع المناهج والبرامج مراعاة ذلك في العملية التدريسية، وانطلاقاً من هذا الالتزام لاحظ الباحث أن هناك قصوراً في فاعلية درس التربية الرياضية من حيث التأثير على الجوانب الحركية والبدنية للتلميذ في تلك المرحلة تتمثل في أن هناك انخفاضاً في مستوى القدرات البدنية للتلاميذ عند أداء المهارات المقررة في منهج لعبة كرة اليد ويرجع ذلك إلى عدم وصول التلاميذ إلى مرحلة الأداء الجيد للمهارات الحركية الأساسية مما أثر بالسلب على اكتساب المهارات الحركية لكرة اليد بنحو جيد وبناء على ذلك فقد رأى الباحث وضع برنامج تعليمي باستخدام التربية الحركية لمعرفة تأثيره على مستوى بعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.





- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التربية الحركية: kinematic education

"أنشطة حركية موجهة للطفل تتخذ من المهارات الحركية الأساسية محتوى لها ومن النمو الشامل هدفاً لها". (١ : ٣١)

- إجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذي القياس (قبلي - بعدي) لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

- ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الرابع الابتدائي) بمدرسة الشهيد محمد إبراهيم (أ) بكفر طنبدى التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية في العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عدد مجتمع البحث ١٢٤ طالباً وعينة البحث (٦٠) تلميذاً بنسبة ٤٨ % من مجتمع البحث تم تقسيمهم كالتالي:

- المجموعة التجريبية: وبلغ عددها (٢٠) تلميذاً، وسوف يتم تطبيق برنامج التربية الحركية عليها تحت إشراف الباحث ومساعديه.
- المجموعة الضابطة: وبلغ عددها (٢٠) تلميذاً، وسوف يتم تطبيق عليها البرنامج التقليدي تحت إشراف الباحث ومساعديه.
- مجموعة الدراسات الاستطلاعية: وبلغ عددها (٢٠) تلميذاً، حيث سوف يستخدمها الباحث لإجراء الدراسات الاستطلاعية والتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (قيد البحث)، والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.



جدول (١)

ن = ٦٠

تصنيف عينة البحث

النسبة المئوية %		العدد		فئة العينة	
% ٦٦.٦٧	% ٣٣.٣٣	٤٠	٢٠	ضابطة	الأساسية
	% ٣٣.٣٣		٢٠	تجريبية	
% ٣٣.٣٣		٢٠		الاستطلاعية	
% ١٠٠.٠٠		٦٠		إجمالي عدد العينة	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (٤٠) تلميذاً بنسبة (٦٦.٦٧ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢٠) تلميذاً بنسبة (٣٣.٣٣ %) من إجمالي عينة البحث.

- اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث البالغ عددها (٦٠) تلميذاً في بعض متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

ن = ٦٠ (الأساسية والاستطلاعية) في قياسات بعض معدلات النمو

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	مُعدلات النمو (قيد البحث)
٠.٢٥ -	٠.٦٠	١٠.٨٥	١٠.٨٠	سنة	السن
٠.٠٥	٥.٠٩	١٣٨.٢٥	١٣٨.٣٣	سم	الطول الكلي
٠.٣٢	٦.٨٢	٣٦.٧٥	٣٧.٤٨	كجم	الوزن الكلي

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في بعض معدلات النمو قد انحصرت ما بين (٣ ±)، مما يعني وقوع عينة البحث تحت المنحني الطبيعي، وبالتالي تجانس عينة البحث.

- الدراسة الاستطلاعية:

١ - حساب المُعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث): مرفق (٤)

أ - صدق المتغيرات البدنية (قيد البحث):

تم حساب مُعاملات صدق اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) باستخدام أسلوب صدق المقارنة الطرفية، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، البالغ عددهم (٢٠) تلميذاً، ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى، كما هو موضح بالجدول (٣).



جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$ن = ٢ = ٥$$

قيمة "Z" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	اختبارات المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س			
* ٧.٢٠	١.٣١	٧.١٦	١.٠٠	١٠.٣٨	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة	
* ٢٤.٤٠	١٢.٥٠	٨٤.٣٩	٣.٥١	١٢٢.٦٩	سم	الوثب العرض من الثبات	
* ١٧.٠٥	١.٢١	١٩.٢٩	٠.٤٨	١٥.٦٣	ثانية	الجرى المنعرج لبارو	
* ٦.٥٥	٠.٨٩	٧.٣٣	١.١٤	١٠.٦٧	سم	ثنى الجذع من الوقوف	
* ١٤.٠٠	٠.٢٠	٤.٥٥	٠.٢٣	٣.١١	ثانية	العدو ٢٠ متراً من البدء العالي	
* ١١.٣٦	٠.٥٢	١٨.٣٠	٠.٩٨	١٣.٣٢	ثانية	الدوائر المرقمة	

* قيمة "Z" الجدولية = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى .. مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب- ثبات اختبارات المتغيرات (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٠) تلميذاً، حيث اعتبر الباحث القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (٣) ثلاثة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين متوسطات التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$ن = ٢٠$$

قيمة "r" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	اختبارات المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س			
* ٠.٨٠	١.٣٥	٨.٨٦	١.٥٤	٨.٧١	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة	
* ٠.٨٥	١٨.٤٦	١٠٣.٢٧	١٨.٧٥	١٠٢.٨٩	سم	الوثب العرض من الثبات	
* ٠.٩١	١.٦٠	١٧.٥٤	١.٦٨	١٧.٦٠	ثانية	الجرى المنعرج لبارو	
* ٠.٩٧	١.٥٣	٨.٩٠	١.٥٩	٨.٨٥	سم	ثنى الجذع من الوقوف	
* ٠.٩٥	٠.٦٤	٣.٨٨	٠.٦٧	٣.٩٢	ثانية	العدو ٢٠ متراً من البدء العالي	
* ٠.٨٨	٢.٢٥	١٥.٩٦	٢.٣١	١٦.٠٤	ثانية	الدوائر المرقمة	

* قيمة "r" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (١٨)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٠.٤٤٤





يتضح من جدول (٤) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩٧)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

١- دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف:

- من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة اليد والتي تتلاءم مع هذه المرحلة السنوية تم التوصل لأهم الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وهي عبارة (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، التوافق).
- إعداد البرنامج التعليمي المقترح لمنهج كرة اليد موضوع الدراسة.

٢- المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة كرة اليد لتحديد:

- أسس وضع البرنامج التعليمي.
- محتويات البرنامج التعليمي.
- طرق التدريس المستخدمة.
- الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للطلاب عينة البحث.
- مدة تطبيق البحث.

٣- الاستمارات:

استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (١) وتشمل:

- استمارة أسس وضع البرنامج التعليمي.
- استمارة محتويات البرنامج التعليمي.
- استمارة طرق التدريس المستخدمة.
- استمارة مدة تطبيق البحث.
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية.

٤ - أجهزة وأدوات ومنها:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر، والوزن بالكيلو جرام .
- ملعب كرة يد.





- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- حبال.
- مقاعد سويدية.
- كرات مختلفة الأحجام والأشكال.
- كراسي.
- أطواق.
- جير.

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية للطلاب عينة البحث مرفق (٢) على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (٣) وذلك لتحديد أنسب الاختبارات، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى لتطبيق الاختبارات ، وقد تم التوصل إلى الاختبارات التالية :

جدول (٥)

النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول أنسب الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للطلاب عينة البحث

$$n = 7$$

م	عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة.	٦	٨٥ %
		اختبار دفع كرة طبية ١.٥ كجم .	١	١٥ %
		اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم .	٠	-
		اختبار القدرة العمودية للوثب .	١	١٥ %
		اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٠	-
		اختبار الوثب العريض من الثبات	٦	٨٥ %
٢	السرعة الانتقالية	اختبار الجري للأمام ٢٠ متر .	١	١٥ %
		اختبار العدو لعشرة ثواني .	٠	-
		اختبار العدو (٢٠) متر من بداية متحركة .	٦	٨٥ %
٣	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج لبارو .	٦	٨٥ %
		اختبار الوثب الجانبي .	١	١٥ %
		اختبار جرى الزجراج .	٠	-
٤	المرونة	اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل .	٧	١٠٠ %
		اختبار ثنى الجذع من الوقوف .	٠	-
		اختبار دفع الكتفين .	٠	-
٥	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة.	٦	٨٥ %
		اختبار نط الحبل .	-	-
		اختبار الجري في ٨ .	١	١٥ %





وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية للطلاب عينة البحث مرفق (٢) على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (٣) وذلك لتحديد أنسب الاختبارات، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى لتطبيق الاختبارات، وقد تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

- ١ - اختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة.
- ٢ - اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣ - اختبار العدو (٢٠) متراً من بداية متحركة.
- ٤ - اختبار الجري المتعرج لبارو.
- ٥ - اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل.
- ٦ - اختبار الدوائر المرقمة.

- خطة تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمساعدین على تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الرابع الابتدائي) بمدرسة الشهيد محمد إبراهيم (أ) بكفر طنبدی التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية، خلال العام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م اعتباراً من يوم الأحد الموافق ١٤/١١/٢٠٢١م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٢/١٢/٢٠٢١م، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) يومي الأحد والاثنين الموافق ٧، ٨/١١/٢٠٢١م، كما قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالقياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات (قيد البحث)، كذلك تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو موضح بالجدول (٦)، (٧).

أ- اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

ن = ٤٠

في القياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
رمى كرة يد لأبعد مسافة	متر	٨.٧٣	٨.٥٠	١.٧٧	٠.٣٨
الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٤.٤٢	١٠٣.٠٠	١٨.٧٩	٠.٢٣
الجري المتعرج لبارو	ثانية	١٧.٦٦	١٧.٧٥	١.٧٥	٠.١٦-





مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
١.١٩	١.٥٣	٨.٥٠	٩.١١	سم	ثنى الجذع من الوقوف
٠.٦٧ -	٠.٦٨	٣.٩٥	٣.٨٠	ثانية	العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
٠.٤٨ -	٢.٣٦	١٦.٤٠	١٦.٠٣	ثانية	الدوائر المرقمة

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعني اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالقياسات القبليّة لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).

ب- التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبليّة:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

$$٢٠ = ٢ن = ١ن$$

في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	اختبارات المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س			
٠.١٦	١.٩٢	٨.٦٨	١.٦١	٨.٧٧	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة	
٠.٢٩	١٨.٤٣	١٠٥.٢٩	١٩.١٥	١٠٣.٥٤	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠.٦٩	١.٦٦	١٧.٨٥	١.٨٣	١٧.٤٦	ثانية	الجري المتعرج لبارو	
٠.٤٢	١.٣٨	٩.٢١	١.٦٧	٩.٠٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف	
٠.٢٧	٠.٦٣	٣.٧٧	٠.٧٢	٣.٨٣	ثانية	العدو ٢٠ م من البدء العالي	
٠.٥٦	٢.٢٢	١٦.٢٤	٢.٤٩	١٥.٨١	ثانية	الدوائر المرقمة	

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح $(ن١ + ن٢ - ٢) = (٣٨)$ ، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين $٢٠.٢١ =$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).

- تطبيق البرنامج المقترح والخطة الزمنية:

قام الباحث بوضع البرنامج التعليمي الحركي المقترح والمقرر على طلاب الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الشهيد محمد إبراهيم (أ) بكفر طنبدى التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م بحيث يشمل على (١٢) وحدة تعليمية من ١٤/١١ / ٢٠٢١م وحتى ٢٢/١٢/٢٠٢١م، وبواقع (٢) وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة في ضوء المنهج المقرر وضع الباحث البرنامج على الأسس الآتية:





- استخدام أسلوب التشجيع لإثارة الحماس بين الأطفال.
- أن يتم الأحماء في صورة ألعاب صغيرة تنافسية مشوقة.
- عدم انتقال المعلم من مهارة أو خطوة تعليمية لأخرى إلا بعد إتقان الأطفال لها.
- التنوع في استخدام الأدوات والتمارين من أجل تشويق الطفل للأداء.
- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.
- الاهتمام بجميع أجزاء جسم الطفل مع اهتمام خاص بقوامه.
- أن يتيح للأطفال فرصة الابتكار الحركي والاستكشاف.
- أن تتوفر فيه عوامل الأمن والسلامة.
- أن تتميز محتوياته بالبساطة والوضوح.
- أن ينمي لدى الطفل الثقة بالنفس واحترام الذات وتقبلها .

- القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث يوم ٢٦,٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢م وقد راعى الباحث أن تكون القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبليّة.

- المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية %.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار Z.Test لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار T.Test لحساب دلالة الفروق.
- معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية %.

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاهين واتجاه واحد.



عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية

لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٢٠

معدل التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
١٦.٧٦ %	* ٢.٧٤	١.٧٠	١٠.٢٤	١.٦١	٨.٧٧	متر	رمى كرة يد لأبعد مسافة
١٦.٢١ %	* ٢.٧٦	١٨.٣٧	١٢٠.٣٢	١٩.١٥	١٠٣.٥٤	سم	الوثب العريض من الثبات
٢.٦٣ %	٠.٨٣	١.٥٧	١٧.٠٠	١.٨٣	١٧.٤٦	ثانية	الجري المتعرج لبارو
١٢.٣٣ %	* ٢.٢٦	١.٣٤	١٠.١١	١.٦٧	٩.٠٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف
٢.٣٥ %	٠.٤٥	٠.٤٩	٣.٧٤	٠.٧٢	٣.٨٣	ثانية	العدو ٢٠ متر من البدء العالي
١٠.٠٦ %	* ٢.٠٩	٢.١٨	١٤.٢٢	٢.٤٩	١٥.٨١	ثانية	الدوائر المرقمة

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٩)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٨)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (رمى كرة يد لأبعد مسافة، الوثب العريض من الثبات، ثنى الجذع من الوقوف، الدوائر المرقمة)، ولصالح القياسات البعدية.

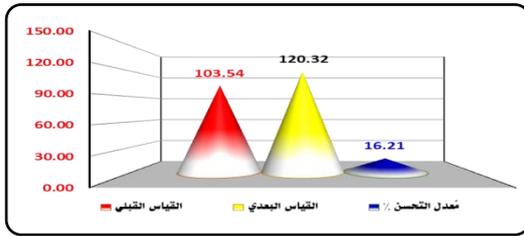
في حين توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (الجري المتعرج لبارو، العدو ٢٠ متراً من البدء العالي).

كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٢.٣٥ % إلى ١٦.٧٦ %)، حيث جاء في الترتيب الأول اختبار الجري المتعرج لبارو بمعدل تحسن بلغ (١٦.٧٦ %)، بينما جاء اختبار العدو ٢٠ متراً من البدء العالي في الترتيب السادس والأخير بمعدل تحسن (٢.٣٥ %)، وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.

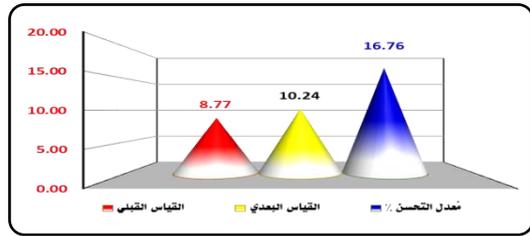
وتشير هذه النتائج إلى أن الطريقة التقليدية (الشرح وأداء نموذج) في تعلم المهارات المقررة (قيد البحث) طريقة جيدة في التعليم ويعزو الباحث أن التقدم الذي حققته الطريقة المتبعة يكمن في جدوى هذه الطريقة الذي لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على الشرح والنموذج الجيد للمهارة المتعلمة حيث تهتم هذه الطريقة بالجانب المهارى وهدفها التعلم وتحدد الأهداف من قبل المعلم مسبقاً حسب



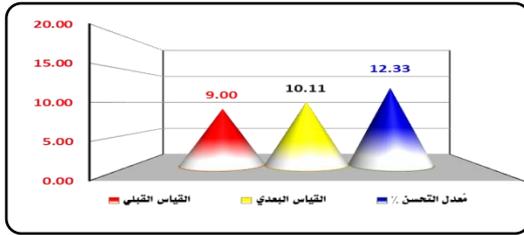
المنهج الدراسي بحيث تتدرج من السهل إلى الصعب وهذه الطريقة تحدث بالتلقين وتحفيظ المعلومات ويتم انتقال المعرفة من المعلم للمتعلم وهذه النتائج تتفق في التقدم الذي حققته الطريقة التقليدية من تقدم مع نادية على عبد المعطى (٢٠٠٧م) (١٢)، وحمدي وتوت (٢٠١٨م) (٥) وبذلك يتحقق (جزئياً) الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.



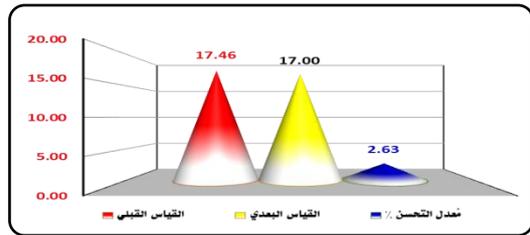
الوثب العريض من الثبات
وحدة القياس (السنتمتر)



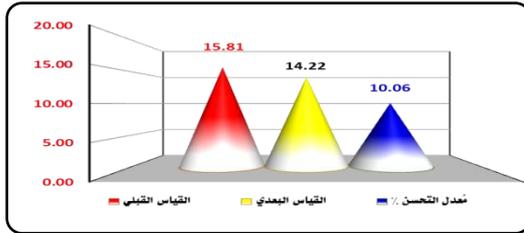
رمى كرة يد لأبعد مسافة
وحدة القياس (المتر)



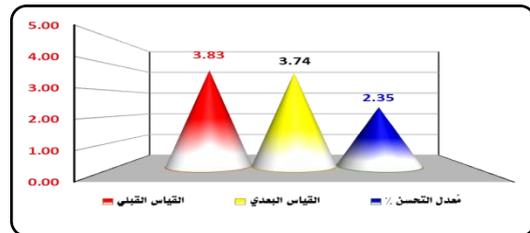
ثني الجذع من الوقوف
وحدة القياس (السنتمتر)



الجري المتعرج لبارو
وحدة القياس (الثانية)



الدوائر المرقمة
وحدة القياس (الثانية)



العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
وحدة القياس (الثانية)

شكل (١)

متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ومعدلات التحسن الحادثة لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)



- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٩)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي

لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٢٠

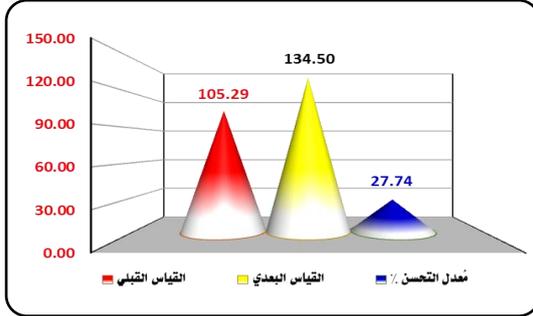
معدل التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
٣٢.٣٧ %	* ٤.٩٥	١.٥٦	١١.٤٩	١.٩٢	٨.٦٨	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة
٢٧.٧٤ %	* ٤.٩٩	١٧.٦٨	١٣٤.٥٠	١٨.٤٣	١٠٥.٢٩	سم	الوثب العرض من الثبات
١٤.٥١ %	* ٦.٥٦	٠.٤٥	١٥.٢٦	١.٦٦	١٧.٨٥	ثانية	الجري المتعرج لبارو
٢١.٠٦ %	* ٤.٧٦	١.١٢	١١.١٥	١.٣٨	٩.٢١	سم	ثني الجذع من الوقوف
١٠.٠٨ %	* ٢.٣١	٠.٣٤	٣.٣٩	٠.٦٣	٣.٧٧	ثانية	العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
٢١.٦١ %	* ٤.٧٩	٢.٣٠	١٢.٧٣	٢.٢٢	١٦.٢٤	ثانية	الدوائر المرقمة

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٩)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٢٩

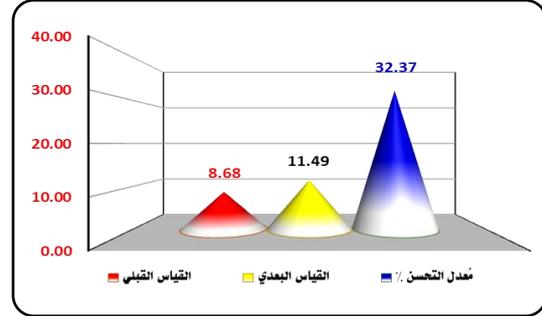
يتضح من جدول (٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدي.

كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين (١٠.٠٨ % إلى ٣٢.٣٧ %)، حيث جاء في الترتيب الأول اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة بمعدل تحسن بلغ (٣٢.٣٧ %)، بينما جاء اختبار العدو ٢٠ متراً من البدء العالي في الترتيب السادس والأخير بمعدل تحسن (١٠.٠٨ %)، وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.

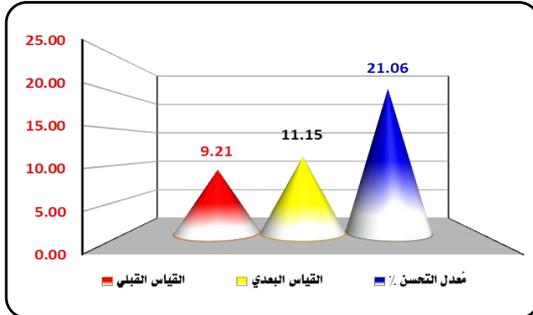




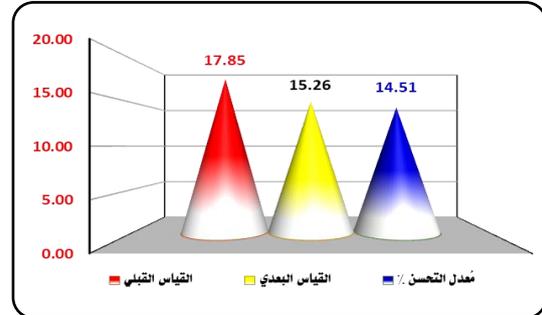
الثبات العريض من الثبات
وحدة القياس (السنتمتر)



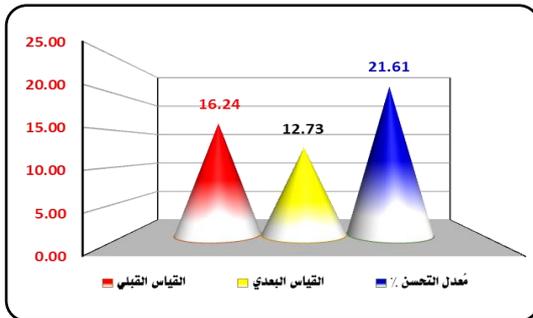
رمي كرة يد لأبعد مسافة
وحدة القياس (المتر)



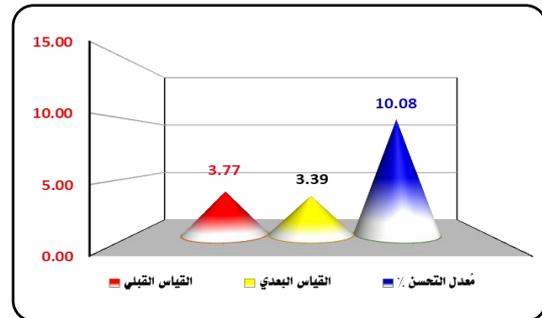
ثنى الجذع من الوقوف
وحدة القياس (السنتمتر)



الجري المتعرج لبارو
وحدة القياس (الثانية)



الدوائر المرقمة
وحدة القياس (الثانية)



العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
وحدة القياس (الثانية)

شكل (٢)

متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ومعدلات التحسن الحادّة لمجموعة البحث التجريبيّة
في اختبارات المتغيرات البدنيّة (قيد البحث)





ويرى الباحث أن هذه النتائج ترجع إلى استخدام البرنامج المقترح الحركي على المجموعة التجريبية حيث وسيلة من الوسائل التي يمكن بها أن نتطور بمقدرة الجسم الحركية والبدنية .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلي أن البرنامج المقترح يساعد التلاميذ على تحديد وإبراز وتبسيط الأفكار الرئيسية، وذلك من خلال تناول فكرة واحدة أو هدفاً محدداً واضح المعالم لكل شريحة عرض بالإضافة إلي توافر بيئة تعليمية ذات اتجاهين، حيث يكون هناك تبادل وتفاعل بين التلاميذ والمعلم، كما أن البرنامج المقترح يقوم بتقديم الموضوع أو الفكرة بشكل متكامل بالإضافة إلي البعد عن رتابة المواقف التعليمية وجعله أكثر تشويقاً، والذي يترتب عليه أن يقوم التلاميذ بالمشاركة الإيجابية والانتباه.

وهذا ما يتفق مع "محمد الحماحمي وأمين الخولي" (١٩٩٠م) وتساعد تكنولوجيا التعليم في مجال التربية الرياضية أثناء عملية التعلم الحركي على بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلم، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات "التغذية الراجعة" يمكن التأثير الإيجابي في بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلم وتحسين مواصفات الأداء وسرعة التعلم، كما تساعد على أداء المهارة المعروضة بصورة موحدة لجميع المتعلمين وبالتالي تمكن من حسن تقييم مدى استيعابهم لها بدلا من أن تعرض بأكثر من نموذج بشري يتفاوت فيه طريقة الأداء. (٩: ٢٣)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة "أحمد حسين أحمد" (٢٠١٦م) (٢)، أهم نتائج الدراسة إلى أن برنامج التربية الحركية أثر على المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ.

وبذلك يتحقق (كليا) الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.



- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن_١ = ن_٢ = ٢٠

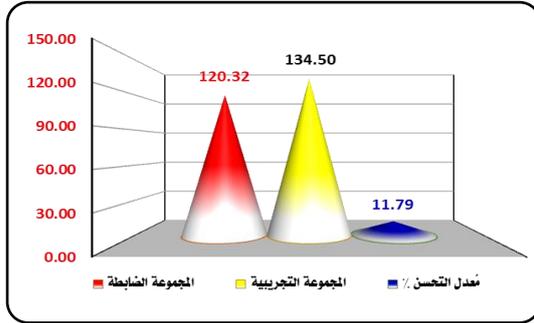
معدل التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	س	ع±	س		
% ١٢.٢١	* ٢.٣٦	١.٥٦	١١.٤٩	١.٧٠	١٠.٢٤	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة
% ١١.٧٩	* ٢.٤٢	١٧.٦٨	١٣٤.٥٠	١٨.٣٧	١٢٠.٣٢	سم	الوثب العرض من الثبات
% ١٠.٢٤	* ٤.٦٤	٠.٤٥	١٥.٢٦	١.٥٧	١٧.٠٠	ثانية	الجري المتعرج لبارو
% ١٠.٢٩	* ٢.٦٠	١.١٢	١١.١٥	١.٣٤	١٠.١١	سم	ثني الجذع من الوقوف
% ٩.٣٦	* ٢.٥٦	٠.٣٤	٣.٣٩	٠.٤٩	٣.٧٤	ثانية	العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
% ١٠.٤٨	* ٢.٠٥	٢.٣٠	١٢.٧٣	٢.١٨	١٤.٢٢	ثانية	الدوائر المرقمة

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن_١ + ن_٢ - ٢) = (٣٨)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٦٨٤

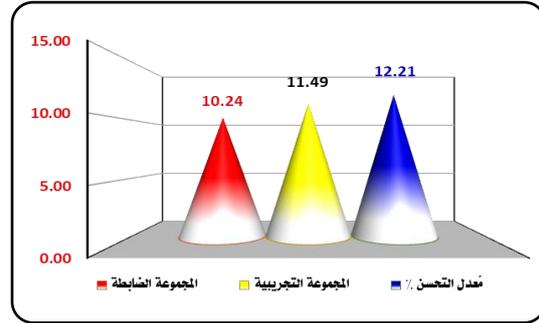
يتضح من جدول (١٠)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.

كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين (١٢.٢١ % إلى ٩.٣٦ %)، حيث جاء في الترتيب الأول اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة بمعدل تحسن بلغ (١٢.٢١ %)، بينما جاء اختبار العدو ٢٠ متراً من البدء العالي في الترتيب السادس والأخير بمعدل تحسن (٩.٣٦ %)، وجميعها جاء لصالح القياس البعدي.

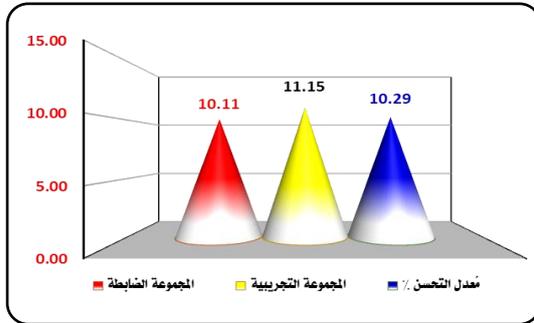




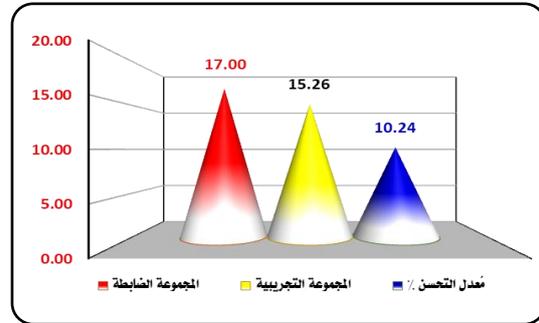
الوثب العريض من الثبات
وحدة القياس (السنتمتر)



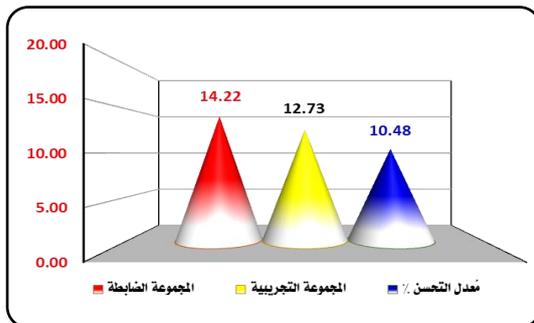
رمى كرة يد لأبعد مسافة
وحدة القياس (المتري)



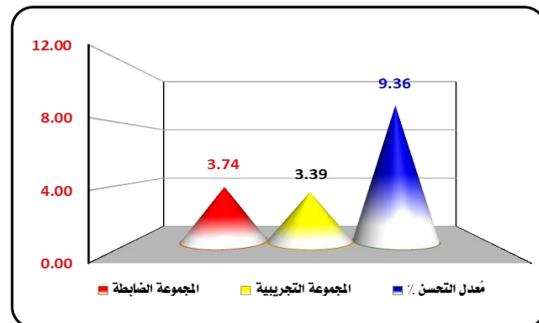
ثنى الجذع من الوقوف
وحدة القياس (السنتمتر)



الجري المتعرج لبارو
وحدة القياس (الثانية)



الدوائر المرقمة
وحدة القياس (الثانية)



العدو ٢٠ متراً من البدء العالي
وحدة القياس (الثانية)

شكل (٣)

متوسطات القياسات البعدية ومعدلات التحسن الحادثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)





ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح يساعد في نجاح التلاميذ في عملية التعلم الحركي من خلال بناء التصور الحركي للأداء عند المتعلم، فمن خلال عمليات العرض ثم التغذية الراجعة يمكن التأثير الإيجابي في بناء وتطوير التعلم الحركي عند المتعلم، في حين أن الطريقة التقليدية تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء نموذج ثم تجزئة المهارة وعمل تدريبات عليها ثم أدائها كاملة، كما توفر البعد عن رتبة المواقف التعليمية فغالباً ما يقوم المعلم بدور المُلقي للمعلومة والطالب يقوم بدور المتلقي ، لذا فإن تغيير الإجراءات المتبعة بالنشاط الصفي تجعل الموقف التعليمي أكثر تشويقاً كما يؤدي إلى مزيد من المشاركة الإيجابية لدى الطلاب وإثارة الانتباه، وكذلك توافر التغذية الراجعة للمهارة التي تم تدريسها من خلال عرضها فيساعد ذلك بتأدية المهارة مع التقليل من الأخطاء الشائعة، وكذلك تزيد من مشاركة الطلاب فيما يتعلمونه وإشباع رغبتهم بالمشاركة أكثر من الطريقة التقليدية حيث تحاول المتعلمة الوصول لإتقان المهارة بالاعتماد علي نفسها بعد مشاهدة طريقة الأداء الصحيحة وإعطائها التدريبات التي من خلالها ترتقي بمستوي أدائها، كما تزيد من مشاركة الطالبات بالمنافسات الجماعية ، وهذا يعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم، وأيضاً يساعد على استيعاب الطلاب للمفاهيم المركبة والصعبة والتي تحتاج للكثير من الوقت والوسائل التعليمية من المعلم .

ووجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجات الاختبارات البدنية والمهارية لدى الطلاب قيد البحث، ولصالح المجموعة التجريبية .

وبذلك يتحقق (كليا) الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على : **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، ولصالح المجموعة التجريبية.**

- الاستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. **تمكن الباحث من استخلاص ما يلي:**

١- البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، حيث جاءت الفروق بين متوسطات القياسات القبلية





والبعدية للمجموعة الضابطة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولصالح القياسات البعدية.

٢- برنامج التربية الحركية الذي طبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، حيث جاءت الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولصالح القياسات البعدية.

٣- برنامج التربية الحركية الذي طبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي أكبر من البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة على المتغيرات البدنية في كرة اليد (قيد البحث)، حيث جاءت الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، لصالح المجموعة التجريبية، وجاءت في الترتيب على النحو التالي:

- اختبار رمي كرة اليد لأبعد مسافة في الترتيب الأول بمُعدل تحسن بلغ (١٢,٢١ %).
- اختبار الوثب العريض من الثبات في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (١١,٧٩ %).
- اختبار الدوائر المرقمة في الترتيب الثالث بمُعدل تحسن بلغ (١٠,٤٨ %).
- اختبار ثني الجذع من الوقوف في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (١٠,٢٩ %).
- اختبار الجري المتعرج لبارو في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (١٠,٢٤ %).
- اختبار العدو ٢٠ متراً من البدء العالي في الترتيب السادس بمعدل تحسن بلغ (٩,٣٦ %).

- ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال رياضة كرة اليد، وذلك على النحو التالي:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي الحركي المقترح في المدارس لما له دور فعال في تنمية الجانب البدني في رياضة كرة اليد لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.





- ٢- ضرورة تضمين مناهج التربية الرياضية خبرات وأنشطة رياضية تعمل على تطوير القدرات الحركية الأساسية للعبة كرة اليد بشكل خاص (النضج الحركي).
- ٣- التأكيد على معلمي التربية الرياضية وخاصة معلمي المرحلة الابتدائية بضرورة تنوع الأساليب التدريسية المستخدمة مع الصغار.
- ٤- مراعاة القائمين على تخطيط المناهج الدراسية بتضمين التربية الحركية إلى أساليب التعلم في التدريس.
- ٥- إجراء دراسات مماثلة على النواحي البدنية لكرة اليد ولجميع المراحل التعليمية.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين، إبراهيم عبدالرازق أحمد: " الحركة والتربية الحركية " ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
- ٢- أحمد حسين محمد: " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا التعلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة اليد " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، العدد ٧٨ ، ٢٠١٦ م .
- ٣- أمين أنور الحولي، أسامه كامل راتب: " نظريات برامج التربية الحركية للأطفال " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٩م.
- ٤- حامد عبدالسلام زهران : " علم نفس النمو والطفولة والمراهقة " ، ط ٥ ، عالم الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٥- حمدي أحمد السيد وتوت: " تأثير استخدام النماذج التفاعلية ثلاثية الأبعاد على تعليم مهارة القفز فتحا على طاولة القفز لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية " ، بحث منشور كلية تربية رياضية الجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٨م.
- ٦- عادل عبد البصير: " الجمباز الفني بنين وبنات " ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٧- عفاف عثمان عثمان: " الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية " ، دار الوفاء والدنيا للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- ٨- عويس الجبالي: " التدريب الرياضي النظرية والتطبيق " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م.





- ٩- محمد الحماحي ، أمين أنور الخولي: " أسس بناء برامج التربية الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ١٠- منير جرجس إبراهيم : " كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ١١- ميرفت فريد عثمان : " تأثير برنامج للتربية الحركية على القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ١٢- نادية على عبد المعطى: " برنامج مقترح للتربية الحركية وتأثيره على تنمية المهارات الحركية الأساسية والإدراك الحس حركي والابتكار الحركي لتلميذات المرحلة الابتدائية " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧م ، ٢٨ .

