

## تأثير منهج تعليمي باستخدام تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى بكرة اليد للناشئين

استلام البحث : ٢٠٢٤/٩/٩

م.م مروة عقيل جاسب  
مديرية تربية ميسانم.م غيث حسن عبد علي  
مديرية تربية ميسان

قبول البحث : ٢٠٢٤/١٠/٢٠

[norvs87vn@gmail.com](mailto:norvs87vn@gmail.com)[gghaith181@gmail.com](mailto:gghaith181@gmail.com)

### ملخص البحث

تبذل الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهوداً مستمرة لإعداد لاعبين في مراحل مبكرة من العمر الرياضي ، وفئة الناشئين هي من الفئات العمرية المهمة التي يجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة في التدريب والتعلم، لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية . اما مشكلة البحث ، ولكون الباحثان مدرسان في هذا المجال " بكرة اليد لاحظا ان تعلم وتدريب كرة اليد في المدارس التدريبية التخصصية إن بعض المدربين يركزون في وحداتهم التعليمية والتدريبية على الجوانب البدنية والمهارية منفصلة كل على حدة ومن ثم عدم إعطاء الوقت الكافي في التعلم والتدريب ، لذا ارتئى الباحثان أعداد منهج تعليمي باستخدام تمرينات مركبة (بدنية – مهارية ) من أجل أن يتداخل بين التعلم والتدريب البدني والمهارى كوحدة واحدة ومن خلال هذا التداخل ينمي الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى لدى لاعبي كرة اليد للناشئين . وتمثله عينة البحث قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية لكرة اليد في ميسان لفئة الناشئين الذين تتراوح أعمارهم من (١٤-١٦ سنة) للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بكرة اليد ، وبلغ عددهم (٣٩) لاعبا" وتم استبعاد اللاعبين المصابين والمتغيبين البالغ عددهم (٦) لاعبين فضلا عن استبعاد حراس المرمى الذين بلغ عددهم (٤) لاعبين فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين ، بحيث أصبحت العينة البحثية (٢٤) لاعبا" وتم تقسيمهم بأسلوب القرعة على مجموعتين بواقع (١٢) لاعبا" المجموعة التجريبية و(١٢) لاعبا" للمجموعة الضابطة . اما الاستنتاجات فكانت ظهور تطور في صفة الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال النتائج البعيدة. اما التوصيات فيوصي الباحثان ضرورة تطبيق التمرينات التعليمية المركبة (البدنية – المهارية) المعدة من قبل الباحثان للفئات العمرية المختلفة.

الكلمات المفتاحية : منهج تعليمي ، تمرينات مركبة ( بدنية – مهارية ) ، تطوير الرشاقة ، دقة التصويب

### *The effect of an educational approach using complex exercises (physical - skill) in developing agility and accuracy of shooting from above in handball for juniors*

Ghaith Hassan Abd Ali

General Directorate of Education Maysan

Marwa Aqil Jassib

General Directorate of Education Maysan

### Abstract

Many advanced handball countries are making continuous efforts to prepare players at early stages of their sports life, and the junior category is one of the important age groups that must be taken care of and developed using various means of training and learning, to develop the player's physical and skill capabilities. As for the research problem, and since the researchers are teachers in this field of handball, it was noted that learning and training handball in specialized training schools, the trainers focus in their educational and training units on the physical and skill aspects separately, each one separately, and thus do not give enough time for learning and training. Therefore, the researchers decided to prepare an educational curriculum using complex exercises (physical-skill) in order to integrate learning and physical and skill training as one unit, and through this integration, agility and shooting accuracy are developed among junior handball players. The research sample was represented by the researcher who deliberately selected the research community, which is the players of the specialized handball school in Maysan for the junior category, whose ages range from (14-16 years) for the season (2023-2024) in handball, and their number was (39) players. The injured and absent players, whose number was (6) players, were excluded, in addition to excluding the goalkeepers, whose number was (4) players, in

*addition to excluding the players who underwent the exploratory experiment, whose number was (5) players, so that the research sample became (24) players, and they were divided by lottery into two groups, with (12) players for the experimental group and (12) players for the control group. As for the conclusions, the development of the agility and accuracy of shooting from above appeared among the players of the experimental group through the post-results. As for the recommendations, the researcher recommends the necessity of applying the complex educational exercises (physical - skill) prepare by the researcher for the different age groups*

**Keyword : Educational curriculum, compound exercises (physical - skill), development of agility, shooting accuracy**

## ١- المقدمة:-

تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام الكثير من الرياضيين لما تتمتاز به من اثاره وتشويق وسرعة وقوة ودقة في الاداء. وتطورت لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة نتيجة ما طرأ عليها من تعديلات واضافات عديدة على قانون هذه اللعبة. ومن المهارات الاساسية والمهمة بكرة اليد التصويب ويجب ان يؤدي بكل دقة وكل نشاط والغرض الوحيد في التصويب هو اصابة المرمى بطريقة قانونية ونتيجة المباراة تتعلق دائما بمهارة التصويب سواء في من القفز الى الاعلى او الى الامام او من الثبات او الجري ولذلك فان جميع طرق اللعب الهجومية تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو المرمى واصابته" (٢ : ٢٠١٢، ص ١٥٤). كما ان تعلم المهارات الاساسية بكرة اليد يكون اسرع عند مقارنتها بغيرها في الفعاليات التي تستخدم بها الكرة وذلك لاستخدام اللاعب يديه منذ الطفولة في حركات اساسية. كالمسك والرمي والسحب والارتكاز وغيرها، كما ان ابتكار واستخدام تمرينات مركبة بدنية مهارية والتي تعد هذه التمارين المركبة بمثابة القطرة الوحيدة لهذين الجانبين وخلق علاقة ايجابية لما له من دور مميز في تطوير الصفات البدنية والمهارية في ان واحد ولاسيما للفئات العمرية الناشئين وتوظيفها خلال المنافسات , اذ تيدل الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهودا" مستمرة لإعداد لاعبين في مراحل مبكرة من العمر لبناء قاعدة عريضة لهذه اللعبة التي انتشرت بشكل واضح في كثير من بلدان العالم خلال الأونة الأخيرة لأنهم أساس انتشار ازدهارها . وهذا ما بينه كل من ( محمد رضا ومهدي كاظم) بأن مرحلة التدريب في سن البراعم والناشئين هي العامل المهم في معادلة خلق رياضيين عالي المستوى" (٧ ، ٢٠١٣، ص٢٣٨). وفئة الناشئين هي من الفئات العمرية المهمة التي يجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة في التدريب, لتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون دعامة من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده على الوصول الى المستويات العليا . وتكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات مركبة ( بدنية – مهارية )لتطوير الرشاقة و دقة التصويب من الاعلى بكرة اليد لكون أن لها تأثيرا" واضحا" في الأداء لدى اللاعبين الناشئين للتقليل من الجهد والوقت وزيادة الرغبة والتشويق لديهم اما مشكلة البحث ان لعبة كرة اليد تتمتاز بالسرعة والقوة في الاداء وكذلك الدقة التي تعد اساساً لتقييم اداء جميع المهارات الحركية الاساسية فيها وخصوصاً التصويب في هذه المرحلة العمرية لذلك فانه من الضروري العمل على تطوير هذه المهارة بكل الطرق المتاحة وادخالها المناهج التعليمية والتدريبية، ومنها ايجاد وسائل مقترحة جديدة تعمل على تطوير دقة مهارة التصويب التي تعد النتويج النهائي لجميع مهارات كرة اليد الاساسية ولا يمكن وجود تصويب بدون الرشاقة ودقة. ولكون الباحثان مدرسان وقريبان في هذا المجال بكرة اليد لاحظا ان تعلم وتدريب كرة اليد في المدارس التدريبية التخصصية إن بعض المدربين يركزون في وحداتهم التعليمية والتدريبية على الجوانب البدنية والمهارية منفصلة كل على حدة وعدم الانسيابية ومن ثم عدم إعطاء الوقت الكافي في تعلم التصويب او التصويب من الاعلى جنباً الى جنب مع التمرينات البدنية التي تهدف الى تطوير وتحسين مهارات التصويب باستخدام تمرينات مركبة ( بدنية -مهارة ) وهذا ما يؤثر سلباً" في ربط مهارة التصويب المتدمجة بين الاداء البدني والمهارى لذا ارتئى الباحثان أعداد منهج تعليمي باستخدام تمرينات مركبة (بدنية –مهارة ) من أجل أن يتداخل بين التدريب البدني والمهارى كوحدة واحدة ومن خلال هذا التداخل ينمي الرشاقة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد للناشئين

## ٢- الغرض من الدراسة :

- وضع منهج تعليمي بأعداد تمارينات مركبة ( بدنية – مهارية ) لتطوير والرشاقة ودقة التصويب من الاعلى لدى لاعبي كرة اليد لناشئين .
- التعرف الى تأثير المنهج التعليمي باستخدام التمارينات المركبة ( بدنية – مهارية ) في تطوير الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى لدى عينة البحث .
- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وفي متغيرات البحث كافة .

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

## ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بوصفه "من افضل المناهج واكثرها ملائمة لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ولأنه يتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك في طريق مقارنة المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية" . 1998. (9، 167)..

## ٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية لكرة اليد في ميسان لفئة الناشئين الذين تتراوح أعمارهم من (١٤-١٦ سنة) للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بكرة اليد , وبلغ عددهم (٣٩) لاعبا" وتم استبعاد اللاعبين المصابين والمتغيبين البالغ عددهم (٦) لاعبين فضلا عن استبعاد حراس المرمى الذين بلغ عددهم (٤) لاعبين فضلا عن استبعاد اللاعبين الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) لاعبين , بحيث أصبحت العينة البحثية (٢٤) لاعبا" وتم تقسيمهم بأسلوب القرعة على مجموعتين بواقع (١٢) لاعبا" المجموعة التجريبية و(١٢) لاعبا" للمجموعة الضابطة , ومن اجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) حيث أجرى التكافؤ أفراد كل مجموعة ليوضح التكافؤ. كمت موضح بالشكل (١).

## جدول (١) يبين تكافؤ العينة

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س-	ع+_	(ت) المحسوبة	درجة (sig)	الدالة
الرشاقة دقة التصويب الاعلى	ثانية	التجريبية	٩,٧٠٠	٠,٠٩٠	٠,٣٩٧	٠,٦٩٩	غير دالة
		الضابطة	٩,٦٩٣	٠,٠٧٢١			
	الدرجة	التجريبية	١,٥٠	٠,٥٢٢	٠,٣٩٤	٠,٦٩٨	غير دالة
		الضابطة	١,٥٨	٠,٥١٥			

درجة الحرية (ن-٢) = ٢٢ ومستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول أن قيم (ت) المحسوبة جميعها بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت غير دالة أحصائياً عند مقارنتها بـ قيمة درجة (Sig) التي كانت أكبر من (٠,٠٥) ، هي مما يدل على تكافؤهما في الاختبارات القبلية وإنهما على خط شروع واحد.

## ٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

## ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية- المقابلات الشخصية - الاختبارات والقياس - استمارة تسجيل نتائج الاختبارات- الوسائل الإحصائية - شبكة المعلومات الدولية .

## ٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

حاسبة إلكترونية نوع (dell) - أهداف كرة يد عدد (٢)- صفارة عدد (٢) - موانع بارتفاع (من ٢٠ سم , إلى ٦٠ سم) عدد (٢٠)- سلالم ارضي عدد (٢) - دوائر على شكل حلقات عدد (١٠) قطر الحلقة (٥٠) سم - شواخص عدد (١٥) . - شريط قياس - كرات يد قانونية حجم (٢) للأشبال عدد (١٥) - مربعات دقة تصويب (٥٠ X ٥٠ سم) - صناديق مختلفة الارتفاع من (٣٠) سم الى (٦٠) سم - كرات طبية عدد ٣- أقماع عدد ١٠.

## ٣-٣ الاجراءات الميدانية :

ان التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل القيام ببحثهما بهدف اختيار اساليب البحث وأدواته اضافة الى ذلك فإن الباحثان يستطيعان التعرف على المعوقات التي قد تواجههما خلال اجراءات بحثهما التطبيقية ، لان التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحثان والوقوف للسلبيات والايجابيات التي تقابلها اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها، قام الباحثان بإجراء عدة تجارب استطلاعية وهي :

## التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

عمد الباحثان الى اجراء التجربة الاستطلاعية على (٥) لاعبين الذين لم يدخلوا ضمن العينة البحث الرئيسية وتم اجراء هذه التجربة بتاريخ (٢٤ / ١ / ٢٠٢٤) اذ تمت الاختبارات المهارية والبدنية للأغراض الاتية . التأكد من صلاحية الاختبارات وملائمتها العينة والوقوف على سلامة الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث. معرفة مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبارات عليهم. التأكد من ملائمة الوقت والمكان لكل اختبار .

التجربة الاستطلاعية الثانية للتمارين المستخدمة في البحث :

عمد الباحثان الى اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (٢٦ / ١ / ٢٠٢٤) وكان الغاية من اجراء هذه التجربة هي الاتي : التعرف على امكانية اجراء التمارين وفق تقسيماتها البدنية والمهارية ، التعرف على مدى ملائمة التمارين مع العينة البحث ، التعرف على قدرت الكادر المساعد .

## ٣-٤ اختبارات البحث :

- اختبار الرشاقة : (٧ : ١١١)

- اسم الاختبار: اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (٧ أمتار) ذهاباً

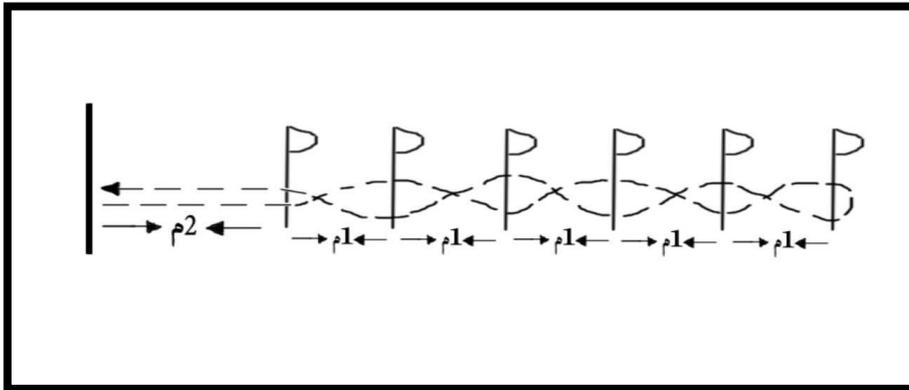
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الادوات: عصا رشاقة عدد (٦)، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس.

- مواصفات الاداء: يقف المختبر على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً كما موضح في الشكل

- شروط الاداء: يجب عدم لمس العصا اثناء الاداء، واتباع خط السير اثناء الجري.

- التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١/١٠ من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهاباً وإياباً.



الشكل (١) يوضح اختبار الرشاقة

## ٣-٥ اختبار دقة التصويب من القفز عالياً (١: ١٠٥) .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة دقة التصويب .

الادوات :

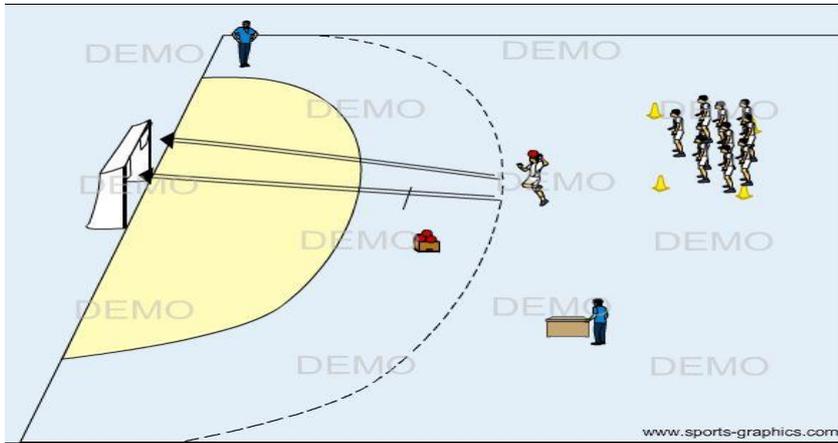
١- ملعب كرة اليد .

٢- مربعات دقة التصويب (٥٠ x ٥٠ سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف .

٣- كرات يد قانونية عدد (٦) .

مواصفات الاداء : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات , ثم القفز من على خط ال ٩ م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً على ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب كما في الشكل (٧) .

التقويم : يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب التي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .



الشكل (٢) يوضح اختبار دقة التصويب من القفز عالياً

## ٣-٦ الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بمساعدة الكادر المساعد مساء يوم ٢٨/١/٢٠٢٤ على المجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى شكل مجموعتين الواحدة تلو الأخرى وتم تحديد الآتي:

تم تهيئة جميع مستلزمات إجراء الاختبارات عن طريق تهيئة الأدوات والكرات والاهداف الخاصة بالاختبارات. قبل إجراء الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث تم شرح طريقة تنفيذ الاختبارات وكيفية تقييم الدرجة لكل مختبر مع توضيح عدد المحاولات. اعطاء فترة راحة كافية بين اختبار وآخر لافراد عينة البحث. تم تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات على استمارة خاصة معدة لهذا الغرض .

## ٣-٧ التمرينات المركبة:

قام الباحثان باعداد تمرينات مركبة ( بدنية – مهارية) خاص على وفق متطلبات الفعالية. وأحتوى على مجموعة من التمرينات المركبة (بدنية- مهارية ) مستندا في اعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي والتعلم الحركي , والى المصادر العلمية فضلا عن المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي ولعبة كرة اليد فضلا عن الخبرة الميدانية للباحثات في هذا المجال ومتابعتهما للعبة كرة اليد من حيث القدرات البدنية والمهارات الحركية , وما توصل اليه من نتائج إجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبلية . وعلى ذلك تم تحديد واختيار التمرينات البدنية المتمثلة بالأساسية والخاصة مثل الرشاقة ومهارة التصويب أذ عمل الباحثان على تركيب هذه القدرات في تنفيذ منهج تعليمي .

وراعى الباحثان الاسس الآتية عند تركيب التمرينات (البدينية –المهارية )

\*التدرج من السهل الى الصعب

\* أن تكون التمرينات في مستوى قدرات الناشئين من (١٤ - ١٦) سنة.

\* ان تكون التمرينات مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها .

\* استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء واتجاهها في مهارات التصويب .

### تمرينات البحث :

تم تطبيق المنهج التعليمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمدة الزمنية ( من ٢٠٢٤ / ٢ / ١ الى ٢٠٢٤ / ٤ / ١ ) بواقع (٣) وحدات تعليمية في الاسبوع اذ بلغت عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وبلغ القسم التحضيرى والرئيسى والختامى لزمى الوحدة التدريبية هو (٩٠د) .

المجموعة التجريبية طبقت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي باستخدام التمرينات المركبة ( البدينية – المهارية ) في القسم الرئيسى من المنهج اذ قام الباحثان بأعداد هذه التمرينات لتطوير مستوى الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى بكرة اليد . المجموعة الضابطة : طبقت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب الخاص في المدرسة التخصصية والخاصة بتطوير الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى بكرة اليد .

### ٣-٨ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد المصادف ٢٠٢٤ / ٣ / ٤ وفي تمام الساعة (٤) عصرا. وحرص الباحثان على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة.

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (٢١٧) ، لاستخراج قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء ، ومعامل الارتباط البسيط (Person) ، واختبار (T-test) للعينات المترابطة ، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة .

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبار (قبلي – بعدي ) للمجموعة الضابطة في اختبارات والرشاقة ودقة التصويب وتحليلها

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي وفرق الأوساط وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات والرشاقة ودقة التصويب للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	دلالة الفروق
اختبار الرشاقة	ثانية	٩,٦٩٣	٩,٤٦٥	٠,٢٢٧	٠,٠٤٧	١٦,٥٢٣	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عاليا	الدرجة	١,٥٨	١,٧٥	٠,٥٨٣	١,١٦٥	٠,٩٧١	٠,٣٩٤	عشوائي

ن = 12 درجة الحرية (ن - 1) = 11 مستوى الدلالة (٠,٠٥)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (2) يتبين إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (٩,٦٩٣) ، أما في الاختبار البعدي فكانت (٩,٤٦٥) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٢٢٧)

وانحراف معياري (٠,٠٤٧) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة التي كانت (-١٦,٥٢٣) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (11) البالغة (٠,٠٠٠) التي هي أصغر من (٠,٠٥) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب من القفز عالياً للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (١,٥٨) إما في الاختبار البعدي فكانت (١,٩٢) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٠,٣٣٣) والانحراف المعياري للفروق (١,٣٠٣) وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة التي كانت (٠,٩٧١) وهي غير دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) البالغة (٠,٣٩٤) التي هي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

#### ٤-١-١ عرض نتائج اختبار (قبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات والرشاقة ودقة التصويب وتحليلها

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي و فرق الأوساط وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات الرشاقة ودقة التصويب للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س- قبلي	س- بعدي	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	درجة sig	دلالة الفروق
اختبار الرشاقة	ثانية	٩,٧٠٠	٨,٠٦٦	-١,٦٣٤	٠,٠٩٣	٦٠,٣١٧	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	١,٥٥	٣,٥٨	٢,٠٨٣	٠,٥٦٧	١٠,٧٩٥	٠,٠٠٠	معنوي

ن = 12 درجة الحرية (ن - 1) = 11 مستوى الدلالة (٠,٠٥)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (٣) يتبين قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (٩,٧٠٠) أما في الاختبار البعدي فكانت (٨,٠٦٦) وكان متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (١,٦٣٤) وانحراف معياري (٠,٠٩٣) وبعد حساب قيمة (t) المحسوبة باستخدام قانون (t) للعينات المترابطة التي كانت (٦٠,٣١٧) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (11) البالغة (٠,٠٠٠) التي هي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب من القفز عالياً للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (١,٥٥) ، وإما في الاختبار البعدي فكانت (٣,٥٨) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٢,٠٨٣) والانحراف المعياري للفروق (٠,٥٦٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة التي كانت (١٠,٧٩٥) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) البالغة (٠,٠٠٠) التي هي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار (بعدي - بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات الرشاقة ودقة التصويب وتحليلها .

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين الضابطة والتجريبية في الرشاقة ودقة التصويب في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفرق
		س-	ع+	س-	ع+			
اختبار الرشاقة	ثانية	٩,٤٦٥	٠,٠٦٠	٨,٠٦٦	٠,٠٨٥٧	٤٦,٢٢١	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار دقة التصويب من القفز عاليا	درجة	١,٩٢	٠,٩٠٠	٣,٥٨	٠,٥١٥	٥,٥٦٦	٠,٠٠٠	معنوي

درجة الحرية (ن-٢) = ٢٢ ومستوى الدلالة (٠,٠٥)

تبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة البعدي كان (٩,٤٦٥) والانحراف المعياري (٠,٠٦٠) أما المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (٨,٠٦٦) والانحراف المعياري (٠,٠٨٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (٤٦,٢٢١) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) البالغة (٠,٠٠٠) وهي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة دقة التصويب من القفز عالياً البعدي كان (١,٩٢) والانحراف المعياري (٠,٩٠٠) أما المجموعة التجريبية فكان وسطها الحسابي (٣,٥٨) والانحراف المعياري (٠,٥١٥) وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة التي كانت (٥,٥٦٦) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) البالغة (٠,٠٠٠) وهي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤-١-٣ مناقشة النتائج :

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج اختبارات الرشاقة ودقة التصويب والضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

تبين في الجدول (٤) الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية إذ ظهرت نتائج الفرق جميعها بين الاختبارات معنوية ولصالح المجموعة (ذات الوسط الحسابي الأفضل) وهي المجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن التمرينات المركبة المعدة من الباحثان كان لها تأثير إيجابي في تحسن مستواها وتطورها. ففي اختبار الرشاقة. تتبين معنوية الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة (ذات الوسط الحسابي الأفضل) وهي المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان سبب تطوير الرشاقة الى فعالية التمرينات المركبة (البدنية -المهارية) التي اشتملت على الطبطة بين الشواخص واتقان المهارات الحركية وتغير الاتجاه في اثناء التهديف والوثب بالرجلين وبرجل واحدة بارتفاعات متعددة واستخدام السلم الارضي بسرعة واتزان بين حركات الذراعين والرجلين وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح واحساسه بالاتجاهات والمسافات وكذلك تغيير السرعات كما ان التمارين المستخدمة كانت متشابهة مع طبيعة رشاقة الاداء المهاري مما ادى الى تحسين الرشاقة ويؤكد (١٠ : ١١٩) ان برامج التعليمية التي تحتوي على تدريبات لكل من السرعة والقوة، والتوازن من العوامل المهمة في الرشاقة ويمكن تحسين رشاقة الاداء اذا تعامل احد مع هذه العوامل كلها في التدريب باستخدام التمارين المنظمة تنظيمياً جيداً. ويؤكد (٣ : ٩٩) " ان الرشاقة تتطور من خلال جري الموانع والجري المكوكي وماشابه ذلك من مختلف التمرينات الحركية . وفي اختبار دقة التصويب من القفز عالياً". تتبين معنوية الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة (ذات الوسط الحسابي الأفضل) وهي المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان السبب في تطوير دقة التصويب من القفز عالياً الى فاعلية التمرينات المركبة (البدنية -المهارية) التي اعدت من الباحثان والى اتباعه قواعد ومبادئ التعلم والتدريب من حيث استعدادات اللاعبين واستخدام مبدأ التوازن عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب لضمان البناء البدني والجسمي المتزن والمتكامل التي ادت الى تحسين المهارة نفسها وتكيف

الجسم مع المتطلبات المضافة والتدرج في الحمل باعتدال وبدون ارهاق والتنوع في التمرينات ومراعاة الفروق الفردية. والاهتمام بالإحماء والتهدئة وكذلك استئثاره اللاعبين لإخراج القوى الكامنة المكونة لديهم وتدريبهم على تمرينات تؤدي بصورة تتفق ، وطبيعة الاداء المهاري للمهارة المعينة وفي المسار الحركي نفسه للعضلات المستخدمة في اثناء الأداءات المختلفة لمتطلبات المهارة مما يؤدي الى تحسين القدرة الارتقائية للرجلين اذ يؤكد ( عماد الدين عباس ) " ان وضع البرامج الخاصة وتنسيقها يجب ان لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزة بنوع النشاط الرياضي التخصصي وان استخدام الطرائق والوسائل المختلفة لتطوير القدرات الحركية يجب ان يستمر من خلال المواصفات الخاصة بنوع اللعبة للوصول الى تأثير ايجابي في الاداء وقد يصل الى درجة التميز والابداع ( ٥ : ١٥٧ ) . ويعزو الباحثان من جهة اخرى التطوير في دقة التصويب من القفز عاليا أيضا الى التطور في القفز العمودي لدى العينة التجريبية أذ يؤكد ( عبد المحسن ومحمد ) الى أن هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين ارتفاع الحالة مهارية للوصول الى مستوى الانجاز " ( ٤ : ٣٥ ) . ويذكر (أن هناك قدرات أهم قبل التصويب وهي القوة والتنسيق والدقة ) ( ٩ : ٣٦٦-٣٥٧ ) .

#### ٥- الاستنتاجات

١- ظهور تطور في صفة الرشاقة لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال النتائج البعدية .

٢- ظهور تطور في دقة التصويب لأفراد المجموعة التجريبية وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية .

#### ٦- المصادر

١. احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط١ ، دار الكتاب العربي ، بغداد ، ٢٠١١ .
٢. صبحي احمد قبلان بكرة اليد (مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات ) ط١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٢ م .
٣. عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
٤. عبد المحسن جمال الدين ومحمد جويد : الكرة الطائرة خطوة على طريق الجودة مذكرات . ( جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٧ ) .
٥. عبد الواحد حميد وافاقة حجيل حسون الكبيسي : تدريس الرياضات وفق استراتيجيات النظرية البنائية ( المعروفة وما فوق المعروفة ) : ط١ مكتبة المجتمع العربي ، عمان - الاردن ، ٢٠١٤ م .
٦. محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي : اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة ، ط١ . (بغداد ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٣) .
٧. Souhail H, elat ; op cit , 2011,p128.
٨. Poul D. Leedy: Practical Research: "Monllon publishing Co inc. New York 1998. P. 167.
٩. Gorstiaga , and elat ; Effects of an Entire season on physical Fitness changes in Elite Male handball players . Medicine and Science in sports Exercise , 2005,38, 357-366.
١٠. Jacque Barnes JL and elat : Relationship of jumoing and agility performance in female Volleyball athletes . Journal of strength and Condtndoning Research , 21(4), 2007 ,p6-1192.

#### ٧- التوصيات :

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي :

- ١- ضرورة تطبيق التمرينات التعليمية المركبة (البدنية – المهارية) المعدة من قبل الباحثان للفئات العمرية.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بإدخال تمرينات التعليمية مركبة ( بدنية – مهارية) في وحداتهم التدريبية وضمن منهجهم التدريبي العام .
- ٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية) غير المبحوثة وكذلك لفعاليات مختلفة.

### نموذج وحدة تعليمية

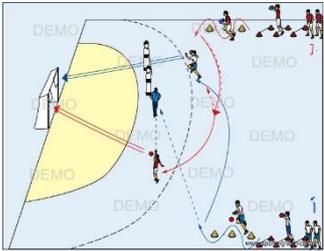
الاسبوع الاول

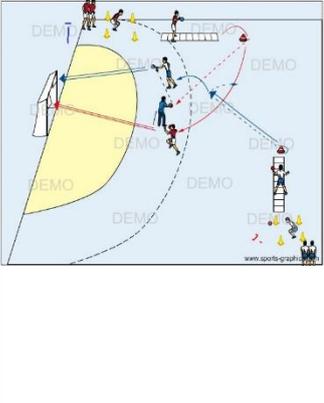
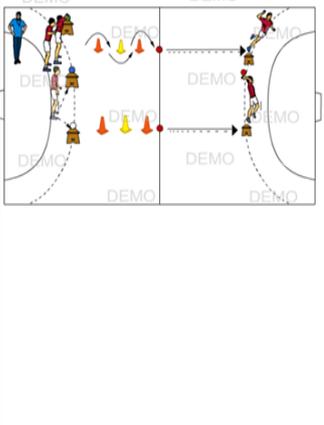
زمن الوحدة التعليمية / ٩٠ د

عدد الاعبين / ١٢

الهدف التعليمية : تطوير الرشاقة ودقة التصويب من الاعلى

التاريخ ٢٠٢٤/٢/١

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التفاصيل	الشكل التوضيحي	ملاحظات
القسم التحضيري	١٥ د	احماء عام احماء خاص	- -	- -
القسم الرئيسي	٦٠ د	التمرينات التعليمية الخاصة بالبحث		
الجانب التعليمي	٢٠ د	شرح وعرض التمارين المركبة البدنية والمهارية بشكل تفصيلي وكيفية ادائها على افراد العينة		
الجانب التطبيقي	٤٠ د	التمرينات المعدة من قبل الباحثان		
		(١) مجموعتين (أ، ب) كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بنفس الوقت بالقفز على (٦ حواجز) بكلتا القدمين بارتفاع (٢٠سم) وبعد الانتهاء يقوم بعمل طبطة بين الشواخص ثم يمرر اللاعب (أ) كرة للمدرب الواقف على خط (٧م) وبالتقاطع يستلم اللاعب (ب) كرة من اللاعب (ب) ويصوب اللاعب (أ) بالقفز للأعلى إما اللاعب (ب) يستلم كرة من المدرب ويصوب من خطوة ارتكاز. ثم يقوم اللاعبان بالتحول للمجموعة المعاكسة. هدف التمرين (تنمية الرشاق للرجلين + التصويب بالقفز للأعلى لاحظ الشكل (١)).		

	<p>(٢) مجموعتين (أ, ب) كل لاعب معه كرة يقوم اللاعب بنفس الوقت بعمل نصف دبني - القفز اعلى مايمكن (٣ مرات) وبعد الانتهاء يقوم بعمل بفتح وضم الساقين مع الذرعين على السلم الارضي ثم يمرر اللاعب (أ) كرة للمدرب الواقف على خط (٧م) وبالتقاطع يستلم اللاعب (ب) كرة من اللاعب (ب) ويصوب اللاعب (أ) بالقفز للامام إما اللاعب (ب) يستلم كرة من المدرب ويصوب من خطوة ارتكاز. ثم يقوم اللاعبان بالتحول للمجموعة المعاكسة . هدف التمرين (تنمية الرشاقة + التصويب بالقفز للاعلى ) لاحظ الشكل (٢) .</p>		
	<p>(٣) وقوف اللاعبين على شكل مجموعتين على خط ٦م وأمامهم ثلاث صناديق خشبية فوقهما كرات طيبة يحاول الطالب مس احد الكرات وبالتعاقب للجهتين الى حين سماع صافرة المدرب ليبدأ الزكزاك بين الشواخص ثم استلام الكرة الموجودة بعد الشواخص ليستلمها ويؤدي الطبطبة والتصويب من فوق الشاخص الموجود على خط ٩م ويكرر التمرين . هدف التمرين (تنمية الرشاقة + التصويب بالقفز للاعلى</p> <p>لاحظ الشكل (٣)</p>		
-	-	١٥ د	القسم الختامي