

تطوير القدرة التوافقية باستخدام تمارين المنافسة

الخاصة وتأثيرها بدقة التصويب من السقوط

ورمية (٧) م في كرة اليد

أ.م.د. عبد الجبار شنين علوة

جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات

قسم التربية الرياضية

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

تبرز أهمية القدرة التوافقية في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في زمن واحد ، وتزداد تلك الأهمية إذا كانت حركة أعضاء الجسم باتجاهات مختلفة للحصول على محصلة قوة باتجاه معين ، كما يحدث في حركة أنواع من التصويب في كرة اليد التي تحتاج إلى حركات متعددة ومتتالية للحصول على أفضل وضع حركي للتصويب .

ويهدف البحث إلى :

- التعرف على اثر التمارين المنافسة الخاصة على تطور القدرات التوافقية لدى عينة البحث التجريبية .

- التعرف على اثر تطور القدرات التوافقية على دقة التصويب من السقوط إماما ورمية (٧) م في كرة اليد لدى عينة البحث التجريبية .

- التعرف على دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية .

استخدم الباحث لمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ، تجريبية وضابطة متبع القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بطالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠) والبالغ عددهن (٤٧) طالبة .

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الأصلي ، وبعدد (36) طالبة، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة في تحديد المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

وقد توصل الباحث الى ما يلي :

المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي واضح على تطور بعض القدرات التوافقية (توافق اليدين مع العين ، توافق الرجلين مع العين ، التوافق الكلي للجسم لعينة البحث التجريبية .

تطور القدرة التوافقية لعينة البحث التجريبية ، كان له تأثير ايجابي على تطوير دقة التصويب إماما ورمية (٧ م) .

تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لاختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب إماما ورمية (٧ م) .

وقد أوصى الباحث بما يلي :

التأكيد تطوير القدرة التوافقية في كافة الدروس وكافة المراحل وخلال تعلم المهارات وتطويرها في كافة الألعاب الفردية والجماعية ، كون المهارات مكتسبة وتتطور من خلال تهذيب وتحسين المجاميع العضلية المشاركة في الأداء .

وضع برنامج، لتطوير القدرات الحركية ومنها التوافق لكافة الألعاب . ومعرفة مدى كفايتها لتطوير المهارات الحركية الخاصة بكل لعبة .
وضع اختبارات القدرات الحركية كجزء في الامتحانات النهائية للسنة الدراسية للكشف عن مدى جدية الطالبة من الرغبة والمتابعة لتطوير مستوياتهم خلال الدروس العملية خلال العام الدراسي.

Capacity development exercises interoperability side with private competition and the impact of the correction accurately and falling pitch (7) M in Handball

researcher. A.p. Abdul-Jabbar al-Janabi, the University of Kufa Girls College of Education / Department of Physical Education Highlights the importance of being able harmonic movements vehicle that require moving more than one member of the body at the time of one, and getting those important if the movement of the body in different directions for the outcome of force in a certain direction, as happens in the movement of types of correction in the handball that need to be various movements and straight to get the best position of the motor correction .

The research aims to - To identify the impact of exercise on the development of private competition capacity interoperability among a sample experimental research

- To identify the impact of the development capacity on the accuracy of harmonic correction of an imam and falling pitch (7) m in handball in a sample experimental research .

- To identify the significant differences in the post tests between the sample and experimental Aaldhabtp .

The researcher used the experimental approach using experimental design for the two groups, experimental and control group practice pre and post test for relevance to the nature of this study.

Determine the way the research community by students deliberate phase III in the Department of Physical Education / Faculty of Education for Girls / University of Kufa for the academic year (2009-2010) and of their number (47) students.

Selected sample of the research method of simple random from the original

research community, and the number (36) students, were divided equally into two groups randomly and in a manner of lots to determine the two groups (experimental and control groups) .

The research came to the following :

Training curriculum used by the researcher has a clear positive impact on the development of some capacity interoperability (compatibility hands with the eye, the two men agree with the eye, the compatibility of the total body of experimental research sample .

Harmonic development of the ability to sample experimental research, has had a positive impact on the development of precision as an imam and throws (7m).

Than the experimental group to control group in the post tests for interoperability tests the ability and accuracy of pitch correction and an imam (7 m).

The researcher recommended the following :

Altoavqp emphasize the development of capacity in all lessons and all the stages and skills through learning and development in all of the games of individual and collective, that the skills acquired and developed through to refine and improve the muscle groups involved in the performance .

Develop a program to develop motor skills, including the compatibility of all games. And knowledge of their adequacy for the development of motor skills for each game.

Development of motor skills tests as part of the final exams for the school year to detect the seriousness of the student and follow-up of a desire to develop their levels during the practical lessons during the school year .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تدرس مادة كرة اليد في أقسام وكليات التربية الرياضية، لغرض تعليم وتنمية قدرات الطلبة بالمعلومات والمهارات الخاصة باللعبة ، ويتطلب ذلك تنمية خواصهم البدنية وقدراتهم المهارية إضافة إلى تحسين العادات التربوية والسماوات. النفسية، إن تنمية تلك الخصائص تحتاج إلى بذل جهد متواصل من قبل المسؤولين في تدريس مادة كرة اليد .

إن الوصول إلى المستوى الجيد في الأداء المهاري يأتي من خلال التدريب العلمي المنظم والشامل في هد اللعبة ، فاللاعب الذي يمتلك القدرات المهارية و البدنية ، يتمكن من وضع تلك القدرات في اللعب على المستوى الفردي والجماعي لمصلحة فريقه ، كما تمكنه من منع خصمه من تحقيق استراتيجياته في حدود القانون .

"وفي لعبة كرة اليد ، يحتدم الصراع المباشر بين اللاعبين من اجل الاستحواذ على الكرة وإيصالها إلى هدف الخصم واختراق دفاعاته والتصويب لتسجيل هدف ، وهذا يحتاج إلى قدرات حركية و بدنية عالية .

وتبرز أهمية القدرة التوافقية في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في زمن واحد ، وتزداد تلك الأهمية إذا كانت حركة أعضاء الجسم باتجاهات مختلفة للحصول على محصلة قوة باتجاه معين ، كما يحدث في حركة أنواع من التصويب في كرة اليد التي تحتاج إلى حركات متعددة ومتتالية للحصول على أفضل وضع حركي للتصويب .

والتصويب من السقوط الأمامي واحد من أشكال التصويب من السقوط ، ويستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعبي الدائرة وله اثر فعال على نتائج المباراة كما يستخدم هذا النوع من التصويب عند أداء رمية (٧م)، وهذه التصويب عبارة عن تصويبه كبراجيه مع ارتباطها بالسقوط الأمامي .

و تعد التمرينات أسلوباً رئيساً لتطوير وتنمية حالة تدريب اللاعبين ، من الناحية البدنية والمهارية ، ويحتاج لاعبو كرة اليد المبتدئين ، للوصول إلى مستوى جيد للأداء المهاري والبدني لأنواع متعددة من التمرينات ، لتأمين البناء الجسمي الأساسي العام من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري ويتم اختيار التمارين تبعاً للمرحلة العمرية والجنس والمستوى التدريبي . واختيار نوع التمارين المستخدمة من العوامل الأساسية لتطوير الحالة المهارية ، التي تضمن التقدم السريع للمستوى في لعبة كرة اليد .

وفي بحثنا هذا نحاول معرفة أهمية وأثر التمارين التوافقية الخاصة في تطور الدقة للتصويب بالسقوط الأمامي وتصويبه (٧ م) ، في لعبة كرة اليد لطالبات كليات وأقسام التربية الرياضية بشكل عام وطالبات قسم التربية الرياضية / كلية البنات في جامعة الكوفة بشكل خاص من خلال الساعات المقررة للدرس ، ومن أهمية هذه الدراسة جاءت أهمية البحث والحاجة إليه

٢-١ مشكلة البحث

من ملاحظة الباحث المستمرة ولسنوات عدة في كثير من المباريات القارية والدولية والمحلية، وجدنا إن مهاجم الدائرة له تأثير فعال وواضح في إحراز الأهداف مما يؤثر على تماسك مدافعي الفريق الخصم وبالتالي على نتائج المباريات ، ومن خلال تدريس الباحث ، لمادة كرة اليد لعقود عدة وتدريب منتخب الجامعة النسوي لسنوات عدة ، لاحظ الباحث خلال الدروس العملية وخلال السباقات للعبة كرة اليد ضعف واضح لدى الطالبات في القدرة على تنفيذ التصويب بالسقوط الأمامي من خط منطقة الهدف وتصويبه (٧ م) بشكل دقيق وإصابة الهدف .

ويعتقد الباحث إن سبب ذلك ناتج من عدم امتلاك الطالبات على مكونات القدرة التوافقية ، كون هذه المهارة من المهارات المركبة ، و تحتاج إلى قدرة توافقية بين مجموعة من الأعضاء المشاركة في الأداء ، وقد أكد ذلك كل من هانز جيرت شتاين وادخار فيدهوف " ان فشل التصويب من السقوط بالنسبة للمبتدئين يرجع إلى انعدام التوافق الحركي وانعدام مهارة اليد الرامية " وهنا تكمن المشكلة ، ويظهر السؤال التالي ؟ هل بإمكان تطوير دقة مهارة التصويب قيد البحث من خلال تطوير التوافق باستخدام التمارين الخاصة .

٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على اثر تمارين المنافسة الخاصة على تطور القدرات التوافقية لدى عينة البحث التجريبية .
٢. التعرف على اثر تطور القدرات التوافقية على دقة التصويب من السقوط اماما ورمية (٧ م) في كرة اليد لدى عينة البحث التجريبية .
٣. التعرف على دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية .

٤-١ فروض البحث

١. إن استخدام تمارين المنافسة الخاصة المقترحة له اثر ايجابي على تطور قدرة التوافق الحركي لدى عينة البحث .
٢. إن تطور قدرة التوافق له اثر ايجابي على دقة التصويب بالسقوط اماما ورمية (٧ م) في كرة اليد لدى عينة البحث .
٣. وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية/ قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٣/١ الى ٢٠١٠/٥/١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كرة اليد / كلية البنات / قسم التربية الرياضية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدارسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ القدرات الحركية

القدرات الحركية ، هي صفات مكتسبة ، يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به أو قد تكون موجودة بشكل فطري لدى الفرد، وتتطور خلال التدريب والممارسة و ترتبط مع قدرات أخرى كالقدرات البدنية والعقلية لتمكن الرياضي من أداء المهارة الحركية وفق المنهج المرسوم لها ، ويرتبط تطورها بسلامة أجهزة الجسم ، وهي صفة من صفات المستويات العليا ، إذ تظهر كفاءات الرياضي في أداء المهارات في إي نشاط رياضي عند امتلاكه تلك القدرات . وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيس،فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ،على إرسال أشارات دقيقة إلى العضلات لانجاز الواجب الحركي"^(١). "وتتميز القدرات الحركية ،بقدر اقل من حيث إمكانية التنبؤ بمستوى أدائها مقارنة ببعض مظاهر النمو البدني أو الصفات البدنية . وفي هذا الصدد فإنه يبدو إن الخصائص البدنية التي تخضع على نحو أكثر لتأثير عامل الوراثة تتميز بقدر اكبر من الثبات و الاستقرار في نموها ومن ثم إمكانية التنبؤ"^(٢) إن للقدرات الحركية تأثيراً كبيراً في رفع وتطوير المستوى اللاعب البدني ، والمهاري ما يؤدي إلى رفع مستوى الانجاز، ومن المعلوم إن عناصر اللياقة البدنية وحدها (القوة ، السرعة ، المطاولة) وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الآخر ، لا تتيح للاعب تحقيق أعلى مستوى إذا كان اللاعب لا يمتلك المهارة الحركية (التكنيك) اللازمة لأداء الحركات المعقدة التي تتطلبها معظم الفعاليات ،والحركات الرياضية الفنية .

(١) ناهده الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2008م ، ص73 .

(٢) اسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو التكامل للطفل والمراهق، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 م ، ص64

فعلى هذا الأساس يكون تكامل القابليات والصفات الحركية وعملية تحسينها امراً ضروريا لحركات اللاعب الرئيسية، و إنها تؤدي تأثيراً كبيراً في زيادة درجة التعلم وتحسين الأداء الفني المطلوب في لعبة من الألعاب أو حركة من الحركات الرياضية . ويرى قسم لزام إن القدرات الحركية "هي الدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط معين"^(١) .

ومن خلال ما سبق نستطيع أن نستنتج إن القدرات الحركية هي غاية المتعلم بما تظهره من تناسق وانسيابية وجمال وسهولة في الحركة نتيجة الخبرة التي يكتسبها الفرد من المحيط والنتيجة عن نظام سيطرة حركيه جيد في أداء الواجب الحركي المطلوب بشكل مناسب وسريع ودقيق .

٢-١-٢ القدرة التوافقية

القدرة التوافقية واحد من القدرات الحركية المهمة وتعني قدرة الرياضي على تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في زمن واحد ، وتزداد تلك الأهمية إذا كانت حركة أعضاء الجسم في الحركة الرياضية باتجاهات مختلفة للحصول على محصلة قوة باتجاه معين لانجاز الواجب الحركي ، كما يحدث في حركة أنواع التصويب في كرة اليد التي تحتاج إلى حركات متعددة ومتتالية للحصول على أفضل وضع حركي للتصويب . عندما نتكلم عن التوافق الحركي عند أداء أنواع التصويب في كرة اليد نعني بذلك ، مقدرة اللاعب على تامين السيطرة على أداء تكنيك المهارة كوحدة واحدة ، و القدرة على ترتيب و تنظيم العلاقة بين القوى الداخلية (قوى العضلات) و القوى الخارجية (الاحتكاك ، قوة جذب الارض ، القصور الذاتي ، مقاومة العضلات غير العاملة بالحركة .

(١) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، ب ، م ، ٢٠٠٥م ، ص ٩٠ .

وقد وضع (Gall hue) التوافق ضمن القدرات الحركية وقال أنها "لا تحتاج إلى جهدا طويل أو حجم حركي كبير" (١) .

"ويتطلب مكون التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العصبي المركزي والمحيطي والجهاز العضلي لأداء الحركات على أفضل صوره ، خاصة المعقد منها ، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، أو التي تتطلب دمج حركات من أنواع مختلفة" (٢) .

التوافق يعني قدرة الفرد على التنسيق والربط بين عدة حركات في حركة واحدة متناسقة وكل نوع من أنواع النشاط يحتاج إلى قدرات خاصة من التوافق ومن الجدير بالملاحظة إن معظم المهارات الحركية التي تتطلب توافقا يدخل فيها بعض من عناصر الرشاقة والتوازن .

ونستنتج مما ورد إن القدرة التوافقية هي قدرة الرياضي على تنفيذ الواجب الحركي المطلوب بالتوقيت الدقيق المنسجم بين أعضاء الجسم المشاركة بالحركة ، مثلا انسجام أجزاء معينه من الجسم كتوافق (الذراع - عين) ، كما في حركة التصويب من الارتكاز أوقد يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء اللاعب التصويب بالقفز في كرة اليد .

أن لسلامة الجهاز العصبي وقدرة عمل الجهاز الحركي وارتباطهما ببعضهما الأساس في قدرة لاعبي كرة اليد لأداء المهارات الحركية المركبة ومنها التصويب عموما و التصويب بالسقوط إماما خاصة، كون اللاعب في هذه المهارة يحتاج إلى تحريك أكثر من عضو بشكل متزامن لأداء الحركة بشكل سليم ، إن عدم امتلاك اللاعب القدرة التوافقية يسبب ظهور الأخطاء الكثيرة وعدم القدرة على الأداء بشكل انسيابي عند اللاعبين

(١) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة : مطابع الدجوي ، ١٩٧٨ ، ص ١٣٩ - ١٧٥

(٢) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م)، ص 21 .

المبتدئين وذلك لعدم امتلاكهم القدرة التوافقية ، ويعزى ذلك إلى "اشترك مجموعات عضلية غير مسؤولة عن الحركة ، فتظهر الحركة مضطربة وغير متناسقة" (١).

ويتطور التوافق عند اللاعبين من خلال التدريب المستمر لحصول الجهاز العصبي على التركيز على الإشارات العصبية الخاصة بالأداء الحركي المطلوب وإبطال الإشارات العصبية التي لا صلة لها بالأداء الحركي التوافقي المطلوب ، وهناك عدة أنواع للتوافق وهي (٢) :

1- التوافق العام والتوافق الخاص:التوافق الع هو توافق المهارات الحركية الأساسية بصورة عامة،والتوافق الخاص هو توافق الجسم مع نوع وطبيعة الفعالية

2- التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف .

3- توافق القدمين - العين ، والذراعين - العين .

وقد قسم Fleishman التوافق أي نوعين هما (٣)

- توافق الأطراف .

- التوافق الكلي للجسم .

ويضيف الباحث نوع اخر من التوافق هو التوافق الخارجي ، مع الزميل و الأداة والمحيط ، والتعلم لأي مهارة يتضمن التعود على الأداة المستخدمة وتوافق حركات الجسم مع تلك الأداة ، كما على اللاعب الانسجام وتنظيم الأداء الحركي كي تظهر الحركة انسيابية واقتصادية كما في الحركات الثنائية مع الزميل كالرقص الفني على الجليد وكذلك التوافق بحركات الأعضاء المشاركة بالعمل الحركي مع المجموعة كما في حركات العروض المائية والتجذيف والقفز الزوجي في السباحة .

(١) حمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، مطابع الدجوي ، ١٩٧٨ ، ص ٣٩٠ .

(٢) علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص146 .

(٣) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة : مطابع الدجوي ، ١٩٧٨ ، ص ٣٩٢ .

٢-١-٣ التمرينات الخاصة

التمرين الخاص هو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار والهدف ويتمثل التمرين في شكلة العام في الحركات التي ترد اثناء المباراة ، ويؤدي أداءه و تكرارة إلى تعلم المهارة وتطويرها، كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية البدنية والعقلية وزيادة تعلم الأداء الفني ودقته لمختلف المهارات في الألعاب الرياضية .

والتمرينات هي "الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"^(١) .

والتمرينات الخاصة هي التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء الخاص للمهارات الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه.^(١)، لذا فهي تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني الخاص والدعامة الرئيسة الأولى التي يركز عليها اللاعب للوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الحركي للعبة الرياضية الممارسة، وتشمل التمرينات الخاصة أنواع عدة هي :

(١) عطيات محمد خطاب (وآخرون) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 م ، ص 2 .

1- تمارين أساسية (تمارين الإحساس بالكرة)(١):

هي تمارين الإحساس بالكرة والتي تمس فيها الكرة جسم اللاعب مرات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة وتكون سهلة وغير معقدة .

2- تمارين مشابهة لحالات اللعب(٢):

هي تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات حيث يستخدم المدرب تمارين بحيث تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث خلال اللعب أو المباراة .

3- تمارين اللعب :

هي التمارين التي تلعب بين مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى وفق تعليمات محددة لها أهداف خاصة .

وتشكل التمارين الخاصة أساساً كبيراً للإعداد البدني العام والخاص ولجميع أنواع الأنشطة والمهارات والفعاليات الحركية إذ تهدف إلى الوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعبة التي يمارسها، إذ يجب أن تنظم عمليات التعلم الحركي بحيث تضمن للاعب أو الطالب اكتساب أفضل أداء فني للمهارات لتحقيق أفضل دقة، وهذا يتم من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات، لغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي الخاص بها^(٣) .

(١) محمد مرسل حمد واسامة عبد الرحمن علي : تأثير برنامج باستخدام التمارين الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، الإسكندرية ، 2004 م . ص ٦٨
(٢) محمد عبد صالح الوحش ومفتي إبراهيم ، أساسيات كرة القدم، ط1 ، (المنصورة : مطبعة الوفاء ، 1994) ، ص112.
(٣) محمد ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة_، الإسكندرية : منشأة المعارف 1997، ص22 .

ويطلق على التمرينات (التمرينات الخاصة) إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة أو مقارنة لها (اتجاه الحركة أو قوة الحركة) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركة السباقات^(١).

وتحتوي التمرينات على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركة المنافسة^(٢).

أما فائدة التمرينات الخاصة، تكمن في كونها موجهة أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى، لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطا بل هي وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات^(٣).

ويرى فراج "إن التمارين الخاصة تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي و تساهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية"^(٤).

وتعطي التمارين الخاصة في الوحدة التدريبية بصورة منتظمة وبمقدار كاف طبقاً لمتطلبات اللعبة أو الفعالية الممارسة، وتعد وسيلة من الوسائل التي تساهم بشكل فعال في تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول

(١) هاره : أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط2 ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990م) ، ص 88 .

(٢) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998م) ، ص 280 .

(٣) موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية ، الإسكندرية : دار المعارف ، 1990م ، ص 149-152 .

(٤) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م) ، ص 87 .

باللاعب أو المتعلم إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء المهاري للعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة^(١).

٢-١-٤ دقة التصويب

نتيجة لتطور الخطط الدفاعية في الوقت الحاضر يحتاج لاعب كرة اليد في الوقت الحاضر إلى قدر كبير من تغيير الاتجاه وتوافق بين الجهاز العضلي والعصبي لأداء حركات عديدة في قالب واحد تتسم بالانسيابية مع حسن الأداء .

و مهارة التصويب من المهارات المعقدة و المركبة في الأداء الحركي لمشاركة مجاميع عضلية متعددة و مفاصل الجسم كافة بمسار حركي مقنن يحتاج إلى الدقة والتوجيه الحركي . إن وضع الحلول المناسبة لمسار حركة التصويب بصورة مقننة لحصول اللاعب على أفضل مسار حركي في أداء المهارة هو المقياس الأساسي للدقة و للتوافق .

ويرى ما ينل الدقة تعني " حساب زمن سير الحركة وتحصل عن طريق ايعازات الحركة المناسبة التي تصب على الإرادة وتتم بمساعدة وسند حركات الجذع"^(٢) .

و" تقدر الدقة بمدى قابلية الفرد للتقليل من كمية الطاقة المبذولة لتحقيق هدف الحركة بأداء يتسم بالتوافق والتوازن وبأقل مما يمكن من الأخطاء"^(٣) .

وتتطلب دقة التصويب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي بحيث يكون هنالك سيطرة كاملة على العضلات الإرادية وقدرة توجهه هذه العضلات العاملة بأقل طاقة ممكنة و توافق يتماشى مع نوع وطبيعة وصعوبة أداء الحركة .

(١) فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية-تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الأول) نظريات التمرينات

- جمل التمرينات بالعصا (زوجية) ، ط 1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2007م ، ص62

(٢) كورت ما ينل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ - ص٨٨ .

(٣) وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه محمد ؛ الإعداد البدني للنساء الموصل : دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٦٦ - ص ٦٧ .

ومن ذلك يحتاج لاعبو كرة اليد إلى مقدار عالي من الدقة في حركات التصويب وإلى استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد وفي أكثر من اتجاه. أي أن التغيير المفاجئ لوضعيات الجسم المختلفة يحتاج إلى دقة حركية عالية لإمكان الاستجابة السريعة الناجحة والمفيد ، وتتأثر دقة التصويب بزمن الاستجابة و السرعة الحركية والتوافق العضلي البصري والإحساس بالحركة والتوازن ودقة التوجيه .

١-٤-١-٢ التصويب من السقوط

مهارة التصويب بالسقوط مهارة مكتسبة تتميز بانجاز مقدار كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد بسيط نسبيا وتتطور من خلال تهذيب التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة وهو واحد من الأنواع الضرورية والمهمة لجميع لاعبي كرة اليد وهناك عدة أنواع للتصويب من السقوط أهمها :

التصويب بالسقوط من دائرة (٦ م) ويقسم إلى قسمين :

١ - التصويب بالسقوط الأمامي

٢ - التصويب بالسقوط الجانبي

٢-١-٢ رمية (٧ م)

تعد رمية (٧ م) من الرميات المهمة والمؤثر في نتائج المباراة وخصوصا في سباقات المبتدئين والنساء ، وهي مواجهه بين اللاعب المنفذ للرمية وحارس المرمى . ويمنح القانون في كرة اليد هذه الرمية نتيجة مخالفة يرتكبها اللاعب نص عليها قانون كرة اليد، ويحتاج اللاعب المنفذ لرمية (٧ م) الصفات التالية :

- السرعة الحركية .

- التوافق العضلي البصري - توافق العين والذراع .

- دقة التوجيه .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث لمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ، تجريبية وضابطة متبع القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

٢-٣ إجراءات البحث

١-٢-٣ مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بطالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية /كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) والبالغ عددهن (٤٧) طالبة .

٢-٢-٣ عينة البحث

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الأصلي ، وبعدد (36) طالبة ، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة في تحديد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وبواقع (18) طالبة لكل مجموعة ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٧٦.٥٧ %) .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الاساسية		المستبعدون		مجتمع البحث
مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	المصابون	العينة الاستطلاعية	
١٨	١٨	٣	٨	٤٧

٣-٢-٣ تجانس العينة

لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الوزن ، العمر) وكما هو مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وقيمة ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠.٩٤	١.٥٥	٠.٣٥	١٥٥.١١	سم	الطول
٠.٠٧ -	٥.٦٠	٥.٣٩	٥٥.٤٨	كغم	الوزن
٠.٣٤	٢٠	٠.٩٦	٢٠.١١	سنة	العمر

يظهر الجدول (٢) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث .

٢-٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث

من اجل التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث اعتمد الباحث على نتائج الاختبار القبلي لاختبارات القدرة التوافقية للتحقق من عدم وجود فروق معنوية بينهما ، وبالتالي الحصول على تكافؤ العينتين في متغيرات .

الاختبارات القبليّة للقدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط الأمامي ورمية (٧) م ، كما في الجدول (٢) .

جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط الامامي ورمية (٧م)

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٨		المجموعة التجريبية ن = ١٨		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	٠.٦٩	٠.٨٨	٧.٣٦	٠.٦٤	٦.١٨	عدد	رمي واستقبال الكرات على الجدار
غير معنوي	١.٣١	١.١٣	٧.١٧	٠.٨٩	٨.١٢	ثانية	الدوائر المرقمة
غير معنوي	٠.٨٨	١.٠٨	٨.٨	١.١١	٧.٨٢	ثانية	الجري على شكل ٨
غير معنوي	٠.٢٠	٠.٦٦	٣.٣٧	١.٨	٣.٥٧	درجة	التصويب من السقوط اماما
غير معنوي	٠.٥٣	٠.٣٦	٥.١	١.٣٧	٥.٥	درجة	رمية (٧) م
القيمة الجدولية = (٢.٠٣) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٤)							

يتضح من الجدول (٣) عم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٤) بين المجموعة التجريبية والضابطة واختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط الامامي ورمية (٧) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

٣-٣ أدوات البحث

◀ الاختبارات والقياس .

◀ المصادر والمراجع العلمية .

◀ المقابلة اشخصية.

◀ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٤-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

◀ ساحة كرة اليد قانونية .

◀ شريط القياس .

◀ ساعة توقيت .

◀ استمارات تسجيل .

◀ مربعات دقة قياس (٦٠ × ٦٠) عدد ٢ .

◀ كرات تنس العدد (٤) .

◀ كرات يد عدد (١٦) .

◀ قائمي وثب عالي عدد (٢) .

◀ حبل طول (٤ م) .

◀ شواخص عدد (١٠) .

٥-٣ وسائل جمع البيانات

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالبحث بناء على المسح المرجعي لمجموعة

من المصادر العلمية وراء المختصين والخبراء:

١. اختبار رمي و استقبال الكرة من مسافة ٥ أمتار^(١) .

٢. اختبار الدوائر المرقمة^(٢) .

٣. اختبار الجري في شكل 8^(٣) .

(١) محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥ ص ٤١٦-٤٢٥ .

(٢) المصدر السابق نفسه .

(٣) المصدر السابق نفسه .

٤. اختبار دقة التصويب من السقوط اماما على هدفين (٦٠×٦٠) من مسافة (٦) م ،
خط منطقة الهدف (١) .
٥. اختبار رمية (٧) م من خط رمية (٧) م .

٧-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الاثنين المصادف ١٤/١١/٢٠٠٩ على (٨) طالبات من مجتمع البحث.

٨-٣ الأسس العلمية للاختبار

١-٨-٣ الصدق

تم عرض الاختبارات المقترحة على عدد من المختصين الذين اتفقوا على صلاحيته الاختبارات لقياس القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط اماما ورمية (٧)م ، فضلا عن ذلك تم ايجاد الصدق الذاتي للاختبار وهو معامل الثبات تحت الجذر التربيعي فوجد بانه يساوي (٠.٨٨٤) مما يدل على صدق الاختبار اذ ان الاختبار يكون صادقا اذ كان معامل الصدق (٠.٧٩) فاكثر . (٢٣٨ ، ١٩٩٩) .

٢-٨-٣ ثبات الاختبار

تم الحصول على معامل الثبات من خلال إعادة الاختبار على نفس المشاركات في التجربة الاستطلاعية الأولى بعد أسبوع ، وتحت نفس الظروف ، وكان معامل ارتباط (بيرسن) بين نتائج الاختبار الأول والثاني (٠.٧٨٢) وظهر معامل الارتباط معنويا اذ كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٣٤٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) .

(١) ضياء الخياط ، نوفل محمد الحيالي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٦ .

٣-٨-٣ الموضوعية

إن الأدوات والمقاييس التي استخدمت في اختبارات ككرات وساعة التوقيت الالكترونية وشريط القياس كلها أدوات ذات موضوعية عالية في إعطاء النتائج ، ولغرض التأكد من موضوعية الاختبار تم حساب معامل الارتباط بين نتائج تقويم المقومين (١) إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٨٦) وهو ارتباط عالي يدل على موضوعية الاختبار. حيث تعرف موضوعية الاختبار " بأنها درجة الاتفاق بين ممتحنين قاما باختبار العينة نفسها في أداء مهارة معينة " .

جدول (٤)

يوضح معامل الثبات ومعامل الصدق لاختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب من السقوط

أماما

الاختبارات	القياس	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
رمي واستقبال الكرات على الجدار	عدد	٠.٧٨	معنوي	٠.٨٨	معنوي
الدوائر المرقمة	ثانية	٠.٨٢	معنوي	٠.٩٢	معنوي
الجري على شكل ٨	ثا	٠.٧٩	معنوي	٠.٨٨	معنوي
التصويب من السقوط أماما	عدد	٠.٦٩	معنوي	٠.٧٦	معنوي
رمية (٧) م	عدد	٠.٧٨	معنوي	٠.٨٨	معنوي

١- أ.م. د. نزار حسين جعفر كرة يد

٢- أ.م. د. حيدر ناجي حبش اختبارات

٣- أ.م. د. عقيل يحيى هاشم تعلم حركي

٤- أ.م. د. وفاء توريكي مزعل كرة يد

٩-٣ التجربة الرئيسية

أجريت التجربة الرئيسية صباح يوم الثلاثاء المصادف (١٠ / ١ / ٢٠١٠) بأشراف الباحث وفريق عمل مساعد مكون من مدرسي ومدربي مادة كرة اليدفي القسم* وقد تم اجرائها بنجاح دون مشاكل تذكر والحصول على البيانات الخاصة بالبحث .

نموذج لوحدّة تدريبيّة: للأسبوعين ٧ ، ٨ التاريخ: ٢٠١٠-٢٠ / ٤ / ٢٠١٠
 زمن الوحدة التدريبيّة (٩٠) دقيقة المكان: ملعب قسم التربية
 الهدف: تطوير التصويب بالسقوط أماما الرياضيّة
 عدد الطالبات : ١٨ تصويب رميّة (٧م)
 عدد المحطات : ٣ نوع التدريب: دائري مرتفع الشدّة

رقم الوحدة التدريبيّة	الزمن بالدقيقة	نوع التمرين المستخدم	الشدّة	زمن التكرار	عدد التكرار	عدد الدورات	راحة بين التكرارات	راحة بين المحطات	راحة بين الدورات
المقدمة إدارية	٢٥ ٥	إحصار التجهيزات وحضور الطالبات تمارين بالهرونة تمارين تهيئة خاصة بالكرات							
إحصاء عام إحصاء خاص	١٠ ١٠								
القسم الرئيسي	٦٠ ٣٠	انتقال لاعب الدائرة بين لمدافعين واحتمال مواقع مناسب لاستلام كرة من لاعب زميل تمرين زوجي مناولة مرتدة بين لاعبين بين شخصين المسافة بينهما(٣٠)م ثم بين صمويين بارفاج (١) و بالركض الجانبي ،عدد أزواج التناولخص (٥) عدد أزواج الأتمدة (٥) التمرين ذهاب وإياب التصويب من الثبات على (٨)بوانتر ملونة مرسومة على الجدار كرات ملونة موضوعة بصندوق، تصوب اللاعبة الكرة على الدائرة المطابق لونها لون الكرة تطبيقات حالات لعب هجومية مشابهة على هدف واحد	أعلى سرعة ممكنة أعلى سرعة ممكنة	٥ ١٥	٣ ٣	٣ ٣	٦٠ ٦٠	٦٠ ٦٠	٦٠ ٦٠
القسم الختام	٥	تمرين تهيئة توجيهات خاصة حول الوحدة التدريبيّة فكرة بسيطة عن الوحدة التدريبيّة القادمة							

١٠- الوسائل الإحصائية (١)

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \bar{س} \quad \text{الوسط الحسابي}$$

$$\frac{\text{مج ح}^2}{ن} = ع \quad \text{الانحراف المعياري}$$

$$\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س ص}$$

$$r = \frac{\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \frac{(\text{مج س})^2}{ن} \right)}}$$

معامل الارتباط البسيط (بيرسن)

مج ف

(١) عبد الله فلاح المنيزل وعائش موسى غرابية : الاحصاء التربوي ، ط ٢ ، عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٧ ، ص ٥٢ ، ٥٥ ، ٦٩ ، ٧٠ ، ١٣١ ، ٢٣٨ .

فريق العمل المساعد

- د . وفاء تركي مزعل مدرس مادة كرة اليد
- د . فاضل كردي شلاكة مدرس مادة كرة اليد
- م. ب سامرمهدي سميم حكم دولي كرة يد
- م . ب . رؤى علي حسين مدرب كرة يد
- م . ب . خنساء عدنان حسين مدرب كرة يد

اختبار (t) للعينات المرتبطة .

$$t = \frac{\text{س} - \text{ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج}^2 \text{ح}^2 \text{ف}}{\text{ن}(\text{ن}-1)}}}$$

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج

بعد لانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث الضابطة والتجريبية وبعد الحصول على البيانات المطلوبة تم معالجتها إحصائياً ، وظهرت النتائج وكما مبينة بالجداول التالية .

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة وقيمة ت المحسوبة والدلالة الإحصائية لاختبارات، القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط أماما ورمية (٧) م لعينة البحث الضابطة

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليية		القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	٧.٢٧٥	٢.٥٦	٨.١٢	٣.٦٦	٦.١٨	عدد	رمي واستقبال الكرات على لجدار
معنوي	٨.٥٨٧	١.٣٣	٦.١٥	٤.٨٦	٨.١٢	ثانية	الدوائر المرقمة
معنوي	٢.٩٨٣	١.١٦	٦.٨	٢.٣٤	٧.٨٢	ثانية	الجري على شكل ٨
معنوي	٥.٥٦١	٢.١٨	٣.٠٥	١.١٢	٢.١٨	عدد	دقة التصويب من السقوط أماما
معنوي	٤.٤٩٦	٠.٢٢	٥.٥	٢.١٥	٤.٨٨	عدد	دقة رمية (٧) م
القيمة الجدولية = (٢.١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦)							

أظهرت النتائج في جدول (٥) إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8 وللتصويب من السقوط أماما ورمية (٧) م ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.١٢) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (١٦) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للعينة الضابطة .

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والدلالة الإحصائية لاختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط ورمية (٧) م القبلي والبعدي لعينة

البحث التجريبية

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	١٣.٠٠٧	١.٥	١٠.٢٧	٠.٨٨	٧.٣٦	عدد	رمي واستقبال الكرات على الجدار
معنوي	١٦.٠٢٠	١.٠٨	٥.٠٥	١.١٣	٧.١٧	ثانية	الدوائر المرقمة
معنوي	١٢.٣٦٦	٠.٦٦	٥.٥٥	١.٠٨	٨.٨	ثانية	الجري على شكل ٨
معنوي	٢٧.١٣٣	١.١٢	٦.١٦	٠.٦٦	٣.٣٧	عدد	دقة التصويب من السقوط أماما
معنوي	١١.٦٥٧	١.٨	٦.٦٦	١.١٧	٤.٦٦	عدد	دقة رمية (٧) م
القيمة الجدولية = (٢.١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦)							

أظهرت النتائج في جدول (٦) إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8 وللتصويب من السقوط أماما ورمية (٧) م ، القبليّة والبعدية للعينة التجريبية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.١٢) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (١٦) ، وهذا يدلّ على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .

جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والدلالة الإحصائية لاختبارات القدرة التوافقية ودقة التصويب بالسقوط ورمية (٧) م البعدية لعينة البحث

الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية للعينة لتجريبية		الاختبارات البعدية للعينة الضابطة		القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	١٢.٦٤٦	١.٥	١٠.٢٧	٢.٥٦	٦.٣٣	عدد	رمي واستقبال الكرات على الجدار
معنوي	١١.٤٦٩	١.٠٨	٥.٠٥	١.٣٣	٦.١٥	ثانية	الدوائر المرقمة
معنوي	٤.٢٩٥	٠.٦٦	٥.٥٥	١.١٦	٦.٨	ثانية	الجري على شكل ٨
معنوي	١٦.١٩٢	١.١٢	٦.١٦	٢.١٨	٣.٠٥	عدد	دقة التصويب من السقوط اماما
معنوي	٥.٣٦٢	١.٨	٦.٦٦	٠.٢٢	٥.٥	عدد	دقة رمية (٧) م
القيمة الجدولية = (٢.٠٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٤)							

أظهرت النتائج في جدول (٧) إن قيمة (t) المحسوبة لاختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8 والتصويب من السقوط اماما ورمية (٧) م للعينة الضابطة والتجريبية ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٠٣) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (٣٤) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين اختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية و لصالح العينة التجريبية .

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال ما تمّ عرضه في الجداول (٥) من نتائج لاختبارات القدرة التوافقية (رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8) والتصويب من السقوط اماما ورمية (٧) م ٩.

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، لعينة البحث الضابطة ويعزو الباحث سبب ظهور هذه الفروق فيما يخص

المجموعة الضابطة إلى إن المنهج المتبع من قبل المدرس وما احتواه من عرض وشرح وكون المدرس من ذوي الاختصاص ولاعبة لفترة طويلة ومدرية للاعبات منتخب الكلية واستخدام عدد تكرارات له تأثير في تطوير أداء الطالبات في المهارات قيد البحث. إذ أكدت المصادر على أن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب التعلم"^(١).

ويرى (شمدت) إن المحاولات التكرارية العديدة هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها.^(٢).

وعند تناول الباحث مفردات اختبارات القدرة التوافقية يجد الباحث إن نتائج الاختبار الأول (رمي واستقبال الكرات على الجدار) في الجدول (٥) يوضح حقيقة مهمة هي إن العينة ضعيفة في نتائج الاختبار القبلي إذ سجلت العينة وسط حسابي (٦.١٨) من (١٥) محاولة ، وعند التدقيق نرى إن نتائج الاختبار ضعيفة جدا ولاسيما إن العينة طالبات المرحلة الثالثة (تربية رياضية) كما جاءت نتائج الوسط الحسابي في اختبار الدوائر المرقمة والذي يعبر عن قدرة التوافق بين الرجلين والعين وبوسط حسابي قدرة (٨.١٢) ثانية وهو زمن كبير. كما جاءت نتيجة اختبار الجري على شكل (٨) بوسط حسابي قدرة (٧.٨٢) ثانية وهو زمن كبير جدا كون هذا الاختبار يبين قدرة المختبر على تغيير أوضاع الجسم وهو من أساسيات القدرة التوافقية ومن ذلك سبب تدني نتائج اختبارات التصويب من السقوط أماما ورمية (٧ م) للعينة الضابطة والتجريبية القبليّة وبذلك يتأكد أهمية اختيار مشكلة البحث .

(١) عادل فاضل علي: تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج الرموي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص 95 .

(2) Schmidt . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion , 2000 . p .p 63 – 64(٢)

أما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج في جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ جاءت قيمة (t) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في اختبارات القدرة التوافقية (اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8) لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث تلك الفروق هي نتيجة تطبيق المنهج التجريبي والذي يحتوي على التمارين الخاصة المتنوعة وعدد تكرارها في الوحدات التدريبية والتي طورت التوقيت السليم بين عمل الجهازين العصبي والعضلي، إذ "إن التوافق الجيد يحدث إذا ما وصلت المثريات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في التوقيت السليم المناسب"^(١) .

كما يبين الجدول نفسه دلالة الفروق للاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار والتصويب من السقوط إماما واختبار رمية (٧ م) ، إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦) وبذلك يكون الفرق بين الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في الاختبارين فرقا معنويا ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير تمارين المنافسة الخاصة في تطور التوافق العضلي العصبي والذي وضح تأثيره على دقة الأداء المهاري للتصويب من السقوط إماما ورمية (٧ م) . إذ إن ، تمرينات المنافسة الخاصة تساهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية"^(٢) وبما إن التمرينات المنافسة الخاصة تؤدي ضمن المسار الحركي للمهارة المطلوب تطورها، فهي تحتوي على "جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركة المنافسة."^(٣) لذلك يرى الباحث إن هذه الفروق فيما يخص المجموعة التجريبية جاءت نتيجة ملائمة التمرينات الخاصة المستخدمة لتطوير الأداء

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٨٧ ، ص ٩٢ .

(٢) فراج عبد الحميد توفيق : المصدر السابق ، ص 62 .

(٣) هاره : المصدر السابق ، ص 88 .

للمهارات قيد البحث والذي جاءت منسجمة مع مستوى عينة البحث وقابليتهم، فضلاً عن تنفيذ التمرينات الخاصة والتي تعتمد في أساسها على التدرج في الصعوبة، قد أدت إلى تعزيز التعلم وتطوير الأداء المهاري (الأداء الفني والدقة) ويتفق هذا مع ما أشير إليه (Schmidt) " لغرض الحصول على التعلم الدقيق لا بد من إن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه" (١) أما فيما يخص دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج في جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية إذ جاءت قيمة (t) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في اختبارات القدرة التوافقية (اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار والدوائر المرقمة والجري على شكل 8) لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث إلى إن العينة التجريبية قد خضعت لـ (١٠) وحدات تدريبية تحتوي على مجموعة من تمارين المنافسة الخاصة والتي عملت على تطور العلاقة بين أجهزة الجسم العضلية والعصبية وبالتالي تم انسجام وتنظيم العمل بين أجزاء الجسم التي تؤدي المهارة المطلوبة في الاتجاه المطلوب . إن الدلالة المعنوية في اختبارات القدرة التوافقية جاءت نتيجة فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي ، وهذا يحقق الفرض الأول ، ويوضح الجدول نفسه الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبار دقة التصويب إماما ورمية (٧ م) ، فرقا معنويا ، إذ جاءت قيمة (ت) المحسوبة وبالغة (١٦.١٩٢) ، (٥.٣٦٢) على التوالي أكبر من القيمة الجدولية القيمة الجدولية البالغة (٢.٠٣) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٤). ويعزو الباحث الفروق المعنوية في دقة أداء مهارة التصويب إماما ورمية (٧ م) ولصالح العينة التجريبية ، يرجع إلى تدريبات المنافسة الخاصة والتي أعطت الفرصة إلى تكرار عمل المجاميع العضلية الخاصة بأداء أنواع التصويب قيد البحث، كما إن تمارين المنافسة الخاصة احتوت على العديد من تمارين

(1) Schmidt ; Motor control and learning, Human Kinetics Publishers Champion.III,1982, p.481

سرعة الأداء الحركي وتمارين التوافق الكلي للجسم وتوافق العين و الذراعين وكل ذلك ساهم في تطور ورفع مستوى أداء دقة التصويب إماما ورمية (٧ م)، وتتفق هذه النتائج إلى ما أشار إليه عصام عبد الخالق "إن تنمية القدرات التوافقية يرتبط ارتباطا وثيقا بتمنية المهارات الحركية " (١) وهذا العرض يحقق صحة الفرض الثاني للبحث .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال نتائج الاختبارات واستخدام الوسائل الإحصائية ودراستها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١. المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث له تأثير ايجابي واضح على تطور بعض القدرات التوافقية (توافق اليدين مع العين ، توافق الرجلين مع العين ، التوافق الكلي للجسم وقدرة الفرد على تغير وضع الجسم أثناء حركته للإمام بسرعة) لعينة البحث التجريبية.
٢. تطور القدرة التوافقية لعينة البحث التجريبية ،كان له تأثير ايجابي على تطوير دقة التصويب إماما ورمية (٧ م) .
٣. تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لأختبارات القدرة التوافقية دقة التصويب إماما ورمية (٧ م) .

(١) عصام عبد الخلق : التدريب الرياضي نظرياته وتدريباته القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠٠٣ ، ص ١٤ .

٢-٥ التوصيات

١. التأكيد على اعطاء تمارين التوافق في كافة الدروس وكافة المراحل وخلال تعلم المهارات وتطورها في كافة الألعاب الفردية والجماعية ، كون المهارات مكتسبة وتتطور من خلال تهذيب وتحسين المجاميع العضلية المشاركة في الأداء .
٢. وضع دراسة ، برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الحركية ومنها التوافق لكافة الألعاب من مدرسي المواد في القسم .ومعرفة مدى كفايتها لتطوير المهارات الحركية الخاصة بكل لعبة .
٣. إجراء دراسات أخرى على مراحل سنوية أخرى ومن كلا الجنسين مع التعرض لمتغيرات أخرى لم تتعرض لها هذه الدراسة .
٤. وضع اختبارات القدرات الحركية كجزء في الامتحانات النهائية للسنة الدراسية للكشف عن مدى جدية الطالبة من الرغبة والمتابعة تطوير مستواها خلال الدروس العملية خلال العام الدراسي .

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ اسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو التكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 م .
- ◀ عادل فاضل علي: تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالنموذج الرموي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزه ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ◀ عبد الله فلاح المنيزل وعائش موسى غرابية : الاحصاء التربوي ، ط ٢ ، عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٧

- ◀ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م) .
- ◀ عصام عبد الخلق : التدريب الرياضي نظرياته وتدريباته القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠٠٣ .
- ◀ عطيات محمد خطاب (وآخرون) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- ◀ علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- ◀ فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية-تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الأول) نظريات التمرينات - جمل التمرينات بالعصا (زوجية) ، ط 1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2007م .
- ◀ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط 1 ، (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998م) .
- ◀ قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، ب ، م ، 2005م .
- ◀ كورت ما ينل ؛ التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ◀ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، الكويت ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥ .
- ◀ محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة : مطابع الدجوي ، ١٩٧٨ .

- ◀ محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة : مطابع الدجوي ، ١٩٧٨ .
- ◀ محمد عبد صالح الوحش ومفتي إبراهيم ، أساسيات كرة القدم ، ط 1 ، (المنصورة : مطبعة الوفاء ، 1994) .
- ◀ محمد مرسل حمد واسامة عبد الرحمن علي : تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات - الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، الإسكندرية ، 2004 م .
- ◀ محمد ياسر دبور ، كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : منشأة المعارف 1997 .
- ◀ موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية ، الإسكندرية : دار المعارف ، 1990م .
- ◀ ناهده الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي، ط 1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2008م .
- ◀ هاره : أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف ، ط 2 ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990م) .
- ◀ وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه محمد ؛ الإعداد البدني للنساء الموصل : دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٩٦ .
- ◀ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 م) .
- Schmidt ; Motor control and learning, Human Kinetics Publishers Champion.III,1982, p.481
- Schmidt . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion , 2000 . p.p 63 – 64