

## تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة في دقة أداء

### بعض المهارات الهجومية بكرة اليد

بحث تجريبي

على طلاب المرحلة الثانية / قسم التدريب/كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧

م.د. عمار دروش رشيد أمين

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

م ٢٠٠٧

### مستخلص البحث

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة في دقة أداء بعض المهارات الهجومية

بكرة اليد

م.د. عمار دروش رشيد أمين

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير الرشاقة في دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، إذ أفترض الباحث أن هناك فروق معنوية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أفترض الباحث بأن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ( تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الأختبارين القبلي والبعدي )، عينة البحث متمثلة بطلاب المرحلة الثانية / قسم التدريب /في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد والبالغ عددهم (٤٤) طالباً أختبروا عشوائياً للعام الدراسي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧، توصل الباحث الى وجود فروق معنوية عالية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بعدة توصيات .

### Abstract

## EFFECT OF PROPOSED TRAINING PROGRAM AGILITY TO DEVELOP THE ACCURACY OF SOME OFFENCE SKILLS IN HANDBALL

Research submitted by  
Instructor Dr. Ammar . D . R . Ameen

2007

THE AIM OF THE STUDY WAS TO IDENTIFY THE EFFECT OF PROPOSED TRAINING PROGRAM FOR AGILITY TO DEVELOP THE ACCURACY OF SOME OFFENCE SKILLS IN HANDBALL THE RESEARCHER HYPOTHESISED THAT THERE ARE SIGNIFICANT DIFFERENCES IN OFFENCE SKILLS BETWEEN PRE AND POST TEST .

ANOTHER HYPOTHESIS WAS THAT THE PROPOSED TRAINING PROGRAM HAS POSITIVE EFFECT ON AGILITY .44 COLLEGE STUDENTS SERVED AS A SAMPLE .SAMPLE WAS DEVIDED INTO TWO GROUPS EXPERIMENTAL AND CONTROL GROUP . BOTHE GROUPS UNDERWENT THE SAME TESTS . THE RESULTS REVEALED THAT THERE ARE SIGNIFICANT DIFFERENCES BETWEEN GROUPS IN POST TESTS -W AGILITY AND OFFENCE SKILLS . THE STUDY RECOMMENDED USING THIS PROGRAM FOR BETTER ACHEIVEMENT IN HANDBALL .

### ١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد التنوع والتغيير أحد أهم الوسائل والطرق التدريبية المستخدمة من قبل الدول المتقدمة عالمياً في تدريب رياضيينها وفي مختلف الألعاب الرياضية ، ذلك لأن الرياضي يتطلب منه بذل جهد نفسي وعصبي وعضلي طيلة فترات التدريب السنوية مما يولد ضغطاً كبيراً على الأعضاء الوظيفية العاملة ، ولغرض امتصاص ذلك الضغط والعمل على تجديد وخلق دوافع واتجاهات إيجابية لهؤلاء الرياضيين كان لابد من ذلك التنوع والتغيير تدريبياً ومكانياً وزمانياً .

ويرتبط تطور المستوى الرياضي بتطور الصفات البدنية العامة ( كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة ) واقدرات البدنية الخاصة (كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة ومطاولة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ...) الى جانب التطور التكنيكي العالي في أداء المهارات الرياضية الأساسية ، إذ يتناسب التطور البدني مع المهاري تناسباً طردياً ، ففي لعبة كرة اليد يتطلب أداء المهارات الحركية لاعباً يتمتع بمواصفات جسمية

وبدنية ومهارية وفق معايير ومستويات تم التوصل إليها نتيجة جهود مضية قام بها باحثون في دراسات سابقة .

أن تعلم المهارات الأساسية (الهجومية) في كرة اليد يلزمه توفر مدرب ذو كفاءة وامكانية عالية ويمتلك القدرة في الأستعانة بالوسائل والطرق التدريبية المناسبة والملائمة لمستوى المتعلمين ، ويتمثل ذلك بالعرض والشرح التفصيلي لكيفية اداء المهارة الهجومية (المسك والأستلام ، المناولة ، الطبطبة ، الخداع ، التصويب ) وأهم المفاصل العضلية المشتركة في الأداء فضلاً عن تحليل الأداء الأنموذج لتلك المهارة وتوضيح كيفية الأقتصاد بالجهد المبذول مع التنوع والتغيير في نوع التمارين والأنتباه الى مبدأ العمل والراحة وبشكل مستمر مما يؤدي تدريجياً الى تطورها ، وتتميز اللعبة بأداء واجبات حركية متنوعة مثلأص القدرة على السيطرة في الأداء وربط عدة حركات مختلفة وتغيير الأتجاه وبحسب متطلبات وتحركات حالات اللعب وفق مسار محدد للحركة وهذا يتطلب أمتلاك المتعلم صفة بدنية مهمة للعب كرة اليد متمثلة بالرشاقة ، اذ تساعد على الأداء الأمثل والغير معقد لتلك الواجبات الى جانب الصفات والقدرات البدنية الأخرى .

وتعد الرشاقة احد الصفات البدنية المهمة التي يجب أن تتميز بها لاعب كرة اليد ، فالتصويب مثلاً بعد دفع الأرض والقفز يحتاج الى سرعة التغيير في الجري والوثب ، والطبطبة السريعة في الهجوم السريع الخاطف اذ تحتاج أيضاً الى تغيير في اتجاه الحركة وخاصة عند وجود مدافع ،كذلك الخداع بالكرة وبدون الكرة فهو يحتاج الى سرعة تغيير في حركة الجسم وبشكل يختلف فية الجزء الرئيسي للاعب المهاجم عنة للاعب المدافع مما يؤدي الى نجاح اداء تلك المهارة الهجومية ، فالرشاقة هي قدرة اللاعب او المتعلم على اداء حركات توافقية لأجزاء الجسم ككل او بجزء معين منه سواء في الهواء أو على الأرض بسرعة وقوة عالية ، وتبرز أهمية البحث من كون التدريب على تطوير الرشاقة وما تحتوية من اداء تمارين بدنية بدون كرة او مهارية مع الكرة تتصف بالقدرة على تغيير وضع واتجاه الجسم بشكل أحد المتطلبات البدنية الأساسية في تعلم واداء المهارات الهجومية وتطورها كونها تسهم في توفير ظروف مشابهة لتلك التي يواجهها اللاعب او المتعلم خلال اللعب نتيجة التدريب عليها .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

يسير تطور الصفات البدنية الخاصة في كرة اليد جنباً الى جنب مع تطور المهارات الهجومية، ويمثل تطور الرشاقة أحد الوسائل المساعدة في تطور تلك المهارات وعلى وجه الخصوص مهارتي الطبطبة والتصويب ،وانطلاقاً من حرص الباحث في أيجاد

ترابط في أداء المهارة الهجومية كلاً على انفراد ومن ثم دمج أكثر من مهارة في حركة مركبة مميزة تتطلبها اللعبة فضل الأتجاه نحو استخدام منهج تدريبي لتطوير صفة الرشاقة يستفاد منه خلال السنة الدراسية في تعليم وتطوير المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الثانية /قسم التدريب في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد تعليمياً وتدريبياً ، ومن خلال متابعة الباحث لدروس مادة كرة اليد لتلك المراحل لاحظ قلة استخدام تمارين الرشاقة في تعليم وتطوير تلك المهارات ومن هنا جاءت مشكلة البحث.

### ١-٣ الأهداف:

يهدف البحث الى الآتي:

١. وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة الرشاقة لدى عينة البحث .
٢. التعرف على تأثير النهج التدريبي المقترح في دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

### ١-٤ الفروض:

١. للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة لدى عينة البحث .
٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الأختبارات القبليّة والبعدية في صفة الرشاقة للمجموعة التجريبية ولصالح الأختبارات البعدية .
٣. هناك فروق ذات دلالة معنوية للأختبارات البعدية في صفة الرشاقة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
٤. هناك فروق ذات دلالة معنوية للأختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية .

### ١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: (٤٤) طالباً يمثلون طلاب المرحلة الثانية شعبة (ب \_ د) قسم التدريب في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ .
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من الأربعمائة المصادف ٢٢ / ١ / ٢٠٠٦ لغاية الخميس المصادف ١٤ / ٥ / ٢٠٠٧.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية للألعاب الرياضية لكلية التربية الرياضية في الجادرية.

### ٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

#### ١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الرشاقة وأهميتها في كرة اليد:

تعد صفة الرشاقة أحد أهم الصفات البدنية المهمة للاعب كرة اليد نظراً لما تتطلبه اللعبة من مواصفات اداء حركات تتسم باستمرار بتغيير وضع الجسم ابتداءً من النظر الى الزميل الخالي من الرقابة لأجل تمرير كرة سريعة له مباحثة للمدافع وصولاً الى أستلام كرة عالية في الهواء داخل منطقة الستة أمتار سواء من لاعبي الخط الأمامي أو الخط الخلفي وتسجيل هدف ، ولصعوبة اداء التمارين الخاصة بتلك الصفة أوصى الكثير من الخبراء والباحثين بأعطاء تمارين الرشاقة أولوية عندما يكون اللاعب في وضع لا يشعر فيه بالتعب وجهازه العصبي غير مسلط عليه عبء كبير ، وتعطى جرعات التدريب الخاصة بالرشاقة طيلة مراحل التدريب الثلاثة (مرحلة الأعداد العام- الأعداد الخاص- السباقات) وينسب متفاوتة كونها توفر للاعب تكيفات حركية جسمية مهارية لأرتباطها بمتطلبات الأداء الخاصة بالعبة ، وتعرف الرشاقة من قبل " محمد حسن علاوي " بأنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض لذا فأن هذه الصفة تتطلب أن يقوم الجهاز العصبي بأستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الأحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل ثم يقوم المخ وبناءً على تحليل هذه المعلومات يتم أتخاذ القرار المناسب "(١) ، أما جونسون فيقول أنها " القدرة على تغيير الأتجاه بسرعة وفعالية خلال التحرك بسرعة كبيرة "(٢) ، والرشاقة " مهارة التنفيذ الدقيق والسريع لأتجاه حركة الجسم بكامله أو أجزاءه "(٣) ويرى فوكس أنها " القدرة على تغيير الأتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن " (٤) وعرفها CRATTY أنها " القدرة على إدماج الحركات الواسعة للجسم باتجاه فعال فهي تتم في فعاليات تشابه الحركات البهلوانية "(٥)

(١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢١٨- ٢٢١ .

(2) Jownson and (others) : Sport exercise and you , Holt Rinehart and Winston , N. Y, 1975, p. 67 .

(3)Pomiar A,Baranski : Pomir Sprawnose Fizyeznei Poznan , Monografie Podreczniki, 1975 , p ,8 .

(4) Fox and Matahews : The Physiological Basis of Physical Education and athletics , 3ed Saunders College Publishing , 1981 , p , 115.

(٥) Cratty, J .Brant: Principles of his Physical Education, NEW JERSEY, Prentice hell, ١٩٧٩ p٢١٤ . .

ويعرف الباحث الرشاقة بأنها قدرة اللاعب المتميز بالقوة و سرعة رد الفعل ومقومات الحركة الناجحة والتوافق العضلي على أداء حركات تمتاز بتغيير الاتجاه خلال الأداء على الأرض أو في الهواء بدقة وتوازن عاليين تناسب ومتطلبات ذلك الأداء.

### ٢ - ١ - ٢ أنواع ومراحل الرشاقة :

تتكون صفة الرشاقة من نوعين وهما:

- الرشاقة العامة.
- الرشاقة الخاصة.

ويجب أن نفرق ما بين هذين النوعين " فالرشاقة العامة وهي موجودة في مختلف الألعاب الرياضية والرشاقة الخاصة وهي متعلقة بتكنيك اللعبة وعلى هذا الأساس ترتبط الرشاقة الخاصة ارتباطاً وثيقاً مع مكونات المستوى لنوع اللعبة لهذا لا يمكن الانتقال بها من لعبة إلى أخرى" (١)، وتعتمد صفة الرشاقة كذلك على عدة مراحل تساعد على الأداء:

- ١- "التوافق العصبي العضلي والنظر
- ٢- الأحساس بالحركة .
- ٣- السرعة أي (سرعة الأداء) .
- ٤- الوضع الجيد والمتضمن التوافق الحركي الجيد(2).

### ٢-١-٣ المهارات الهجومية بكرة اليد :

المهارات الهجومية في كرة اليد وهي تلك المهارات التي يؤديها اللاعب خلال أستحواذه على الكرة وهي (مسك الكرة ، استقبال الكرة ، مناولة الكرة ، طبطبة الكرة ، الخداع ، التصويب )

### ٢-١-٤ الطبطة :

تعتبر الطبطة من المهارات الهجومية الأساسية بكرة اليد على الرغم من قلة التشجيع على أستخدامها خلال المباراة لكونها تساعد لاعبي الفريق الخصم على سرعة الرجوع وسد الثغرات وتحقيق حالة التساوي العددي ومحاولة قطع الكرة دفاعياً وتباطؤ سرعة

---

(1) Harison H . Clark: Application of Measurement to health and Physical Education، U.S.A، 1979، p.٢١٩.

(2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي . الموصل : مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص ٣٣٥ .

أيقاع اللعب للكرة سواءً بمرحلة واحدة أو مرحلتين وتقليل النقل السريع للكرة هجومياً ، لكن هذا لا يمنع من الاعتماد عليها كمهارة أساسية إذا أحسن استخدامها والتعامل معها في حالات الأفراد بحارس المرمى أو وجود دفاع رجل لرجل أوبعد اللاعب المهاجم على المدافع عند الشروع بمحاولة الخداع لمهارة فريدة ومن ثم تفرغ لاعب لأحداث تفوق عددي أو التصويب ، والطبقة" هي توافق عضلي عصبي بين أعضاء الجسم ، وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب أو توتر على شرط أن تستعمل في الطرف المناسب والمكان المناسب كي لا تكون سبب في ضياع مجهودات الفريق"<sup>(١)</sup>، وتعد أيضاً " من المهارات المهمة إذا أحسن استغلالها ومن الممكن إن يكون العكس إذ لم تستخدم في مكانها"<sup>(٢)</sup> ، وبصورة عامة يجب تعويد اللاعبين خلال الوحدات التدريبية اليومية وعند اللعب التنافسي فيما بين لاعبي الفريق على تقليل استخدام الطبقة من أجل التكيف العصبي العضلي الحركي للأيقاع السريع التي تتميز به لعبة كرة اليد .

#### ٢-١-٥ التصويب:

يعد التصويب وهو من أهم المهارات الهجومية بكرة اليد المرحلة الختامية والنهائية لتنويع جهود جميع أعضاء الفريق الواحد بدأ من المدرب مروراً باللاعبين وصولاً للاعب الذي يؤديه ، إذ يتطلب الحسم بالإيجاب وتسجيل الهدف مع مراعاة الدقة في اختيار زاوية التصويب ونقطة ضعف حارس المرمى للفريق المنافس ، فالتصويب من المنطقة الأمامية بالطبع أفضل من التصويب من الزاويتين بسبب كبر زاوية التصويب وصغرهما ، ويشير "علي تركي مصلح" أن التصويب "مهارة الأنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة من الأداء الفني والخططي والأستثارة النفسية المرافقة لذلك ، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة"<sup>(٣)</sup>.

#### ٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

(١) كمال عارف ظاهر وسعد محسن أسماعيل . كرة اليد . بغداد : بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ ، ص ١١٣ .

(٢) أحمد عريبي عودة ( وآخرون ) . كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط ١ . طرابلس : منشورات جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ ، ص ٣٩ .

(٣) علي تركي مصلح . محاضرات الدورة التدريبية الدولية بأشراف الأتحاد العراقي المركزي لكرة اليد ، بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ١٢ .

دراسة لؤي صبحي جاسم محمد<sup>(١)</sup>:

عنوان الدراسة:

( تطوير الرشاقة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة )

هدفت الدراسة الى :

١. أعداد منهج تدريبي للرشاقة للناشئين بكرة السلة بأعمار (١٦ سنة فما دون ) .
  ٢. معرفة تأثير المنهج التجريبي في تطور صفة الرشاقة للناشئين بأعمار (١٦ سنة فما دون ) .
  ٣. معرفة تأثير تطوير صفة الرشاقة في أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين بكرة السلة بأعمار (١٦ سنة فما دون ) .
- وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، حجم العينة بلغ (٢٠) لاعباً أختيروا عمدياً وهم يمثلون لاعبي ناشئة الكرخ بكرة السلة وزعوا الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة عدد كل منهما (١٠) لاعبين .
- توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :
- عند مقارنة أختبارات الرشاقة بدون كرة والجري المتعدد الجهات والجري الأرتدادي الجانبي والجري المتعرج لفلبيشمان بين الأختبارات القبلية والبعديّة أظهرت تلك الأختبارات تطور فبعل ولصالح الأختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية .
  - أظهرت الأختبارات البعديّة تطور في صفة الرشاقة مع الكرة فيما يخص أختبارات الجري المتعرج والجري الزجراج لبارو والجري اللولبي .
  - عند مقارنة القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ظهر تطور معنوي لصالح المجموعة التجريبية في أختبارات الرشاقة بدون ومع الكرة .
  - عند مقارنة القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ظهر تطور معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي شملها البحث .

٢ - ٢ - ١ التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال الأطلاع على الدراسة أعلاه نلاحظ بأن أوجة التشابه مع الدراسة الحالية تتمثل بأن الدراستين تناولتا صفة الرشاقة من حيث أعداد منهج تدريبي لها والتعرف على تأثيره على المهارات الأساسية للعبتين ، كذلك أستخدام الباحثين المنهج التجريبي

---

(١) لؤي صبحي جاسم محمد . تطوير الرشاقة وتأثيره في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة . أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .



(تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الأختبارين القبلي والبعدي) وأختبرت أختبارات لصفة الرشاقة بالكرة وبدون كرة ، وتم تطبيق مفردات كلا المنهجين في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، وأختيار العينة للدراستين كان عمدياً ، وأخيراً أستخدم كلا الدراستين طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة . وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسة أعلاه بأن الدراسة السابقة تناولت لعبة كرة السلة والدراسة الحالية تناولت لعبة كرة اليد ، كذلك الدراسة الحالية أوجد الباحث لها ثقلاً علمياً للأختبارات متمثلاً بالقوة التفرؤية ومستوى صعوبة الأختبار الى جانب المعاملات العلمية بينما أقتصرت الدراسة السابقة على أيجاد المعاملات العلمية قط للأختبارات ، عينة الدراسة الحالية هم طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد بينما الدراسة السابقة هم لاعبين ناشئين ، وهو ما يمثل مضمون الدراستين السابقة والحالية

### ٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الأختبارين القبلي والبعدي) لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

#### ٣-٢ عينة البحث:

لغرض التمكن من تحقيق أهداف البحث لايد من توفر أحد أهم أدوات البحث وهي العينة ، أذ تم أختيار عينة البحث عمدياً متمثلاً بطلاب المرحلة الثانية / قسم التدريب في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ والمكون من أربعة شعب دراسية (ب ، ج ، د ، هـ) والبالغ عددهم (١٣٦) طالباً ، أختيار منهم عشوائياً وبطريقة القرعة شعبي (ب ، د) والبالغ عددهم (٦٧) طالباً وهو ما يشكل نسبة (٢٦) ٤٩، % من مجتمع الأصل ، أختيار منهم (٤٤) طالباً وهو ما يشكل نسبة (٦٥ ، ٦٧) % من عينة البحث و (٣٢ ، ٣٥) % من مجتمع الأصل وواقع (٢٢) طالباً لكل شعبة اختيروا وقسموا عشوائياً أيضاً الى مجموعتين تجريبية (شعبة /د) وضابطة (شعبة /ب) وتم أستبعاد (٢٣) طالباً من عينة البحث منهم (٣) طلاب كونهم يمثلون لاعبي أندية الدوري الممتاز و (٢٠) طالباً بسبب الغياب وعدم الحضور ، بعدها قام الباحث بأيجاد التجانس لعينة البحث والبالغ مجموعهم (٤٤) طالباً جدول (١) بأيجاد معامل الألتواء لمتغيرات (العمر ، الوزن ، الطول) ، وأظهرت قيم معامل الألتواء والتي تراوحت ما بين (٠،٠٦٣ - ٠،٠٨١٣) ، دلت النتائج على تجانس عينة البحث في المتغيرات أعلاه .

جدول (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات البحث

التسلسل	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
١	العمر	سنة	٥٥، ٢١	٥، ٧٧	٢١	٥، ١٩٤
٢	الوزن	كغم	٧٥، ٦٤	٦، ٦٣	٧٥، ٥	٥، ٠٦٣٣
٣	الطول	سم	١٧٥، ٩٨	٧، ٤٥	١٧٨	٥، ٨١٣-

٣-٣ أدوات البحث:

○ لغرض جمع المعلومات والوصول الى إيجاد حل لمشكلة البحث أستخدم الباحث الأدوات الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- فريق العمل المساعد .
- كرات يد عدد (١٠) .
- التجارب الأستطلاعية .
- صافرة .
- ملعب كرة يد .
- شواخص مختلفة معدنية وبلاستيكية عدد (١٥) .
- أداة قياس مترية بطول (٢٠) متر .
- الأختبارات والمقاييس .
- استمارة تسجيل الأختبارات العملية .

٣ - ٣ - ٢ أجهزة البحث :

- حاسبة الكترونية نوع كاسيو ( CASIO ) .
- ساعة توقيت الكترونية يابانية عدد (١) نوع SHARP .

٣ - ٤ خطوات تنفيذ البحث :

- ترشيح أختبارين لصفة الرشاقة أحدهما بدني والآخر مهاري .

- تحديد أهم مهارتين من المهارات الأساسية بكرة اليد مع ترشيح الأختبارات الخاصة لكل مهارة مرشحة .
- قام الباحث بأختيار الأختبارات التي تقيس صفة الرشاقة والمهارات الحركية الهجومية وذلك بالرجوع الى المراجع العلمية والأبحاث العلمية السابقة .
- تجربة الأختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث (التجارب الأستطلاعية) .
- أيجاد الشروط العلمية للأختبارات المرشحة .
- التأكد من صلاحية الأختبار لعينة البحث والمتضمن أيجاد (القوة التفرقية للأختبار ومستوى صعوبة الأختبار .
- تطبيق الأختبارات المرشحة على عينة البحث ( الأختبارات القبلية يوم الأربعاء المصادف ٢١ / ٢ / ٢٠٠٧ أذ تم أختبار مجموعة البحث التجريبية والضابطة كلاً على أفراد (في الدرس المخصص لكل شعبة) ، اذ تم شرح الأختبارات وتوضيح ماهيتها من قبل الباحث بعدها تم إعطاء مدة (١٠) دقائق لغرض إجراء الأحماء ، وتم إعطاء راحة مدتها (٥) دقائق بين أختباري الرشاقة البدني والمهاري وراحة أيجابية على شكل تمارين مرونة وهزولة خفيفة للذين أجروا أختباري الرشاقة بعدها تم أختبارهم بأختبار مهارتي الطبطة والتصويب أيضاً راحة أيجابية بين الأختبارين مدتها (٥) دقائق لعينة البحث .
- تطبيق المنهج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة على المجموعة التجريبية والمكون من (٢٠) وحدة تدريبية مقسمة على (١٠) أسابيع وبواقع (٢) وحدة تدريبية لكل أسبوع ولمدة شهرين ونصف ينظر ملحق (٢) وبحسب الساعات المحددة من قبل القسم لمادة كرة اليد وضمن القسم الرئيسي من الدرس أما المجموعة الضابطة فأستمل تدريبها وفق المنهج المقرر لها من شرح وعرض للمهارة مع إعطاء حركات و تمارين لا تحتوي على الرشاقة ، أحتوى المنهج على تمارين بدنية ومهارية خاصة بصفة الرشاقة ينظر ملحق (١) تهدف الى الأرتقاء بالمستوى البدني والمهاري لطلاب المرحلة الثانية (عينة البحث التجريبية) ، تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي الأثنين المصادف ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٧ ولغاية الأربعاء المصادف ٩ / ٥ / ٢٠٠٧ وتراوحت مدة التمرين الواحد ما بين (١٠-٢٠) ثانية ينظر الجدول (٢) ويشدد مختلفة، وقبل البدء بالتدريب قام الباحث بأختبار عينة البحث بأختبار الركض لمسافة (٨٠) متر من وضع الجلوس لغرض تحديد النبض القسوي للعينة (بالاعتماد على معادلة كارفونين ٢٢٠- العمر ) والذي بلغ معدلة (١٩٨) ضربة/دقيقة كون مسافة الأختبار مناسبة لمستوى عينة البحث والذي تصل سرعة الأنجاز فيه ما بين (١٠-١٢) ثانية تقريبا وهي مدة كافية يمكن من خلالها التعرف على النبض القسوي كون تلك المدة تمثل النظام للأوكسجيني الفوسفاجيني ، وأعتمد الباحث بزيادة الشدة التدريبية

بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً (٢-١) ولغرض احتساب الشدة الكلية للوحدة التدريبية أتبع الباحث الخطوات الآتية .:

- أستخرج الحجم المطلق للتمرين الواحد .
- أستخرج النسبة المئوية الشدة الجزئية بواسطة القانون الآتي :م
- معدل النبض الناتج عن كل تمرين  $\times 100$

النبض القصوي

ضرب الحجم المطلق للتمرين  $\times$  النسبة المئوية للشدة الجزئية .

- أستخرج الحجم المطلق لكل التمارين
- أستخرج مجموع (الشدة الجزئية  $\times$  الحجم المطلق ) .
- أستخرج الشدة الكلية للوحدة التدريبية حسب القانون الآتي :
- النسبة المئوية للشدة الكلية = الشدة الجزئية  $\times$  مجموع الحجم المطلق

مجموع الحجم المطلق للتمارين المعطاة

أما نسبة العمل الى الراحة بين التكرارات والمجاميع (١-٣) ، وأستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ، وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التدريبي قام الباحث بأجراء الأختبارات البعدية يوم الأثنين ١٤/٥/٢٠٠٧ ، وقد تم مراعاة تطبيق الأختبارات افراد عينة البحث وذلك للحصول على الدقة في النتائج والموضوعية الملائمة للأهداف التي وضعت من أجلها الأختبارات .

### الجدول (٢)

يوضح النسب المئوية للشدة التدريبية ومعدل النبض والزمن بالدقائق والثواني للتمارين البدنية

والمهارية المستخدمة في تطبيق المنهج التدريبي

تسلسل الوحدة التدريبية	النسبة المئوية للشدة الجزئية	معدل النبض ض/د	زمن التمارين البدنية والمهارية د/ث
١	% ٦٥.٦٥	١٢٠-١٤٠	٣٠ د
٢	% ٧٠.٦٠	١٣٠-١٥٠	٣٧.٣ د/ث
٣	% ٦٥.٥٥	١٢٠-١٤٠	٥١.٥ د/ث
٤	% ٧٠.٢٨	١٣٠-١٥٠	٤٠.٣ د/ث
٥	% ٧٥.٦٦	١٤٠-١٦٠	٣٧.٣ د/ث
٦	% ٧٠.٧٣	١٣٠-١٥٠	٤٠.٣ د/ث
تسلسل الوحدة التدريبية	النسبة المئوية للشدة الجزئية	معدل النبض ض/د	زمن التمارين البدنية والمهارية د/ث
٧	% ٧٥.٩٦	١٤٠-١٦٠	٣٨.٥ د/ث

٣٤.٥ د/ث	١٧٠-١٥٠	% ٨٠.٨٨	٨
٣٦.٥ د/ث	١٦٠-١٤٠	% ٧٥.٦٥	٩
٣٩.١٥ د/ث	١٧٠-١٥٠	% ٨٠.٧٩	١٠
٣٤.١ د/ث	١٨٠-١٦٥	% ٨٥.٧٠	١١
٣٠ د	١٥٠-١٧٠	% ٨٠.٨	١٢
٣٦.٥ د/ث	١٨٠-١٦٥	% ٨٥.٩٤	١٣
٤٠.٨ د/ث	١٩٠-١٧٥	% ٩٠.٩٢	١٤
٣٢.٥ د/ث	١٧٥-١٦٥	% ٨٥.٧٨	١٥
٣٠ د	١٩٠-١٧٥	% ٩٠.٩٠	١٦
٣٣.١٥ د/ث	١٩٥-١٨٥	% ٩٥.٨٠	١٧
٣٠ د	١٩٠-١٧٥	% ٩٠.٩٠	١٨
٤٠.٥٥ د/ث	١٨٠-١٦٥	% ٨٥.٨٨	١٩
٣٧.٣ د/ث	١٦٠-١٥٠	% ٨٠.٧٩	٢٠

### ٣ - ٥ التجارب الأستطلاعية:

- **التجربة الأستطلاعية الأولى:** أجريت التجربة الأستطلاعية على عينة من الطلاب مؤلفة من (١٠) طلاب يوم الأثنين المصادف ٢٠٠٧/١/٢٢ وعلى القاعة الداخلية المغلقة لكلية التربية الرياضية وذلك من أجل التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار ومدى أستجابة عينة البحث لتلك الأختبارات كذلك التعرف الى أهم الأدوات التي يحتاج إليها المنهج التدريبي بالأضافة الى التعرف على أماكن فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup>.
- **التجربة الأستطلاعية الثانية:** أجريت هذه التجربة يوم الأربعاء المصادف ٢٠٠٧/١/٢٤ على عينة مكونة من (١٠) طلاب اختيروا عشوائيا من عينة لبحث، وكان الغرض منها ايجاد الشروط العلمية للأختبارات (الصدق-الثبات-الموضوعية) وقد أعيدت الأختبارات بعد مضي (٣) أيام من تطبيق الأختبار الأول لأيجاد الثبات بأستخدام معامل الأرتباط البسيط (بيرسون)، ومن ثم تم ايجاد معامل الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن معامل الثبات تحت الجذر التربيعي وللأختبارات كافة، أما الموضوعية فقد كانت عن طريق ايجاد معامل الأرتباط بين نتائج أختبار محكمين أثنين<sup>(\*)</sup> وكما موضح في الجدول (٣) .

<sup>(\*)</sup> تألف فريق العمل المساعد من:

علي عبد اللطيف . بكالوريوس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد

<sup>(\*)</sup> قام بتسجيل نتائج الموضوعية كل من :

الجدول (٣)

يوضح معاملات الثبات والصدق والموضوعية للأختبارات المطبقة على عينة البحث

المتغيرات	الأختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
الرشاقة بدون كرة	أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٤.٥×٣ متر	الثانية وأجزاؤها	٠.٨٧٣	٠.٩٣٤	٠.٨٨٢
الرشاقة مع الكرة	أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في اتجاهات متعددة	الثانية وأجزاؤها	٠.٨٣٢	٠.٩١٢	٠.٨٧٠
مهارة الطبطة	أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في أتجاه متعرج (٣٠) متر	الثانية وأجزاؤها	٠.٩١٣	٠.٩٥٥	٠.٩٠٣
مهارة التصويب	أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠ سم × ٥٠ سم)	عدد المرات	٠.٨٩٧	٠.٩٤٧	٠.٩٢١

\* الدرجة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (ن-٢) (١٠-٢=٨) هي (٠.٦٣٢).

٣ - ٦ الثقل العلمي للأختبارات:

قام الباحث بإيجاد الثقل العلمي للأختبارات والمتمثل بمستوى صعوبة الأختبار والقوة التقريبية للأختبار وقد طبق الباحث الأختبارات على عينة البحث البالغة (٤٤) طالب، وأستخدم الباحث معامل الألتواء من أجل التعرف على درجات افراد عينة البحث بالنسبة لقربيها من التوزيع الطبيعي، كما أستخدم الباحث مؤشر الخطأ المعياري للتعرف على دقة القيمة الأحصائية وصغر تلك القيمة دلالة على تلك القيمة والعكس صحيح وكما موضح في الجدول (٤).

جدول (٤)

يوضح طبيعة توزيع وانتشار عينة البحث في الأختبارات المبحوثة والخطأ المعياري

ت	الأختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الخطأ المعياري	مستوى صعوبة الأختبار	طبيعة التوزيع
---	------------	-------------	---------------	-------------------	----------------	----------------------	---------------

	معامل الألتواء					
مقبول	٠.٠٩٣٧	٠.١٤	٠.٩٦	٢٦.٢٠	الثانية وأجزائها	اختبار جري الزجراج بطريفة بارو ٤.٥×٣ متر
مقبول	٠.٠٣٣٣	٠.١١	٠.٧٢	٢٤.٦٧	الثانية وأجزائها	أختبار التنطيط (الطبطة)المستمر في اتجاهات متعددة
مقبول	٠.٩٧١٨	٠.١١	٠.٧١	١٠.٥٩	الثانية وأجزائها	أختبار التنطيط (الطبطة)المستمر في أتجاه متعرج (٣٠)متر
مقبول	١.٨٤٦١	٠.٠٨	٠.٥٢	٢.٦٨	عدد المرات	أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم .

- يتضح من الجدول (٤) والذي يوضح معامل الألتواء والخطأ المعياري للتعرف على درجات أفراد عينة البحث ، اذ أتضح أن معامل الألتواء محصور ما بين (٠.٠٩٣ - ١.٨٤٦) وهي قيم تقع أسفل المنحنى الأعتدالي والذي يتراوح ما بين (٣±) اذ دلت النتائج على عدم تشتت عينة البحث في تلك المتغيرات ، كما أستخدم الباحث مؤشر الخطأ المعياري والذي كان صغيراً مما يدل على دقة القيمة الأحصائية .
- بعد ذلك أستخرج الباحث القوة التفرقية للأختبارات والتي من خلالها نتعرف على قدرة تلك الأختبارات على التفريق بين المجموعات المميزة لظاهرة مفاسه والمجموعات غير المميزة ، اذ قام الباحث بترتيب الدرجات الخام ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة وأختار منها (٢٧%) من الدرجات الدنيا و (٢٧%) من الدرجات العليا ، وعينة البحث هي (٤٤) طالب و (١٢) طالب منهم يمثل ال (٢٧%) لكل من العليا والدنيا وكما موضح في الجدول (٥) .

#### جدول (٥)

يوضح القوة التفرقية للأختبارات المبحوثة

الأختبارات	وحدة القياس	٢٧% العليا	٢٧% الدنيا	القوة التفرقية	قيمة (ت) الجدولية	طبيعة التوزيع

مقبول	٢٠٠٧	للأختبارات				الثانية	أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٣×٥.٥ متر .
		قيمة (ت) المحسوبة	ع	س □	ع		
مقبول		١٢.٧٥	٠.٥٢	٢٥.٠ ٩	٠.٦٨	٢٧.٣٦	
مقبول		٢٣	٠.٢٧	٢٣.٨ ٠	٠.١١	٢٥.١٩	أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في أتجاهات متعددة.
مقبول		١٥.٧	٠.٤٠	٩.٨٢	٠.٢٨	١١.٣٩	أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في أتجاه متعرج (٣٠) متر.
مقبول		١٨	صفر	٢	٠.٢٨	٣.٠٨	أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم .

\* درجة الحرية (ن+١-٢) (٢٢=٢-١٢+ ١٢) قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ هي (٢٠٠٧) .

يوضح من الجدول (٥) أن الأختبارات الموضوعية ذات قوة تفريقية بين القدرات الفردية للاعبين وهو ما يوفر ثقل علمي لتلك الأختبارات .  
ومن أجل ترجيح الفرق الى العامل التجريبي يجب ان تكون المجموعة التجريبية والضابطة متكافئة في متغيرات البحث والجدول (٦) يوضح ذلك .

### الجدول (٦)

يوضح التكافؤ ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة

الأختبارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
------------	-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------



			ع	س □	ع	س □	
عشوائي	٢٠٠٢	١.٥٩	٠.٩١	٢٦.٤ ٢	٠.٩٨	٢٥.٩ ٦	أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٣×٥.٥ متر .
عشوائي		٠.٥٩	٠.٧٣	٢٤.٧ ٤	٠.٧١	٢٤.٦ ١	أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في أتجاهات متعددة .
عشوائي		٠.١٦	٠.٦٧	١٠.٦ ٧	٠.٧٦	١٠.٥ ١	أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في أتجاه متعرج (٣٠) متر .
عشوائي		٠.١٣	٠.٤٣	٢.٧٧	٠.٥٩	٢.٥٩	أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم .

\* درجة الحرية (ن - ٢) = (٢٢ + ٢ - ٢) = ٢٢ (الدرجة الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٤٢) هي (٢٠٠٢) .

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق معنوية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ، اذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١٣ - ١.٥٩) وهي قيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

### ٣ - ٧ الوسائل الإحصائية:

لغرض الحصول على النتائج الدقيقة ، أستخدم الباحث العديد من الوسائل الإحصائية في أستخراج تلك النتائج وحسب الآتي: (١)(٢)(٣)

- الوسط الحسابي
- أختبار (ت) لدلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين
- الأنحراف المعياري
- أختبار (ت) لدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين - النسبة المؤية

(١) ودبغ ياسين النكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧٢ ، ٢٨٥ .  
(٢) محمد رضا أبراهيم . محاضرات على طلبة الدراسات العليا ، مرحلة الدكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ٧ .  
(٣) شامل كامل . محاضرات على طلبة الدراسات العليا . مرحلة الدكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ١٨ ، ٢٤ .

- الخطأ المعياري
- معامل الصدق الذاتي
- معامل الألتواء
- الوسيط
- معامل الارتباط
- قانون أحساب شدة التمارين للوحدة الواحدة (للتمرين الواحد البسيط وللوحدة الكلية).

#### ٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

##### الجدول (٧)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين الأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	ف هـ	ف □	الأختبار البعدى		الأختبار القبلى		الأختبارات
				ع	س □	ع	س □	
معنوي	١٢.١٥	٠.٠٧ ٩	٠.٩٦	٠.٩٠	٢٥.٠ ١	٠.٩٨	٢٥.٩ ٦	أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٤.٥×٣ متر .
معنوي	٩.٠٦	٠.١٤ ٩	١.٣٥	٠.٨٤	٢٣.٢ ٥	٠.٧١	٢٤.٦ ١	أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في اتجاهات متعددة .
معنوي	٥.٤٣	٠.١٤ ٠	٠.٧٦	٠.٥٢	٩.٧٦	٠.٧٦	١٠.٥ ١	أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في اتجاه متعرج (٣٠) متر .
معنوي	٥.٧٣	٠.٠١ ٥	٠.٨٦	٠.٥٨	٣.٣٦	٠.٥٩	٢.٥٩	أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (ن-١) (٢٢-١=٢١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٠٢).

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق معنوية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بين الأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٥.٤٣-١٢.١٥) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الأختبار البعدى.

##### جدول (٨)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين الأختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الأختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٣×٥.٥ متر .	٢٦.٤	٢٦.٦	٢٦.٦	٢٦.٦	٠.٠٧٨	٧.١٨	معنوي
أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في اتجاهات متعددة .	٢٤.٧	٢٤.٦	٢٤.٦	٢٤.٦	٠.٠٨٥	٤.٤٧	معنوي
أختبار التنطيط (الطبطبة) المستمر في اتجاهات متعرج (٣٠) متر .	١٠.٦	١٠.٧	١٠.٧	١٠.٧	٠.٠٦٦	٣.٦٤	معنوي
أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم	٢.٥٩	٢.٦٤	٢.٦٤	٢.٦٤	٠.١٠٧	٣.٨٣	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (ن-١) (٢٢-١=٢١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٠٢).

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق معنوية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.١٨ - ٣.٦٤) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وذلك لصالح الأختبار البعدي .

#### جدول (٩)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين الأختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

الأختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س □	ع	س □	ع			
أختبار جري الزجراج بطريقة بارو ٤.٥×٣ م	٢٥.٠١	٠.٩٠	٢٦.٦ ٨	٠.٩٥	٥.٨٦	معنوي	
أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في اتجاهات متعددة	٢٣.٢٥	٠.٨٤	٢٤.٦ ٧	٠.٧٦	٥.٧٥	معنوي	
أختبار التنطيط (الطبطة) المستمر في أنجاة متعرج (٣٠) متر	٩.٧٦	٠.٥٢	١٠.٧ ٨	٠.٦١	٦	معنوي	
أختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف (٥٠) سم × (٥٠) سم	٣.٣٦	٠.٥٨	٢.٦٤	٠.٥٨	٤.٠٤	معنوي	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن+١-٢) (٢٢+٢-٢=٤٢) هي (٢.٠٢).

يتضح من الجدول (٩) وجود معنوية في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للأختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٤ - ٥.٨٦) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤ - ٢ مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجداول (٧-٨-٩) الى وجود فروق معنوية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الأختبارات البعدية وفي جميع أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ( مهارتي الطبطة والتصويب) للمجموعة التجريبية ، ففي الجدول (٧) انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٤٣ - ١٢.١٥) ، إذ يرجع ذلك وبطبيعة الحال الى تأثير التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي والتي ساهمت الى حد كبير في تطوير صفة الرشاقة والمتمثلة بنوعية المواقف التي تلك التمرينات الخاصة بالرشاقة وربطها مع مواقف مشابهة تتطلبها تحركات اللعب الخاصة بالمهارات الهجومية (الطبطة والتصويب) ، إذ أحتوت أغلب التمارين على تحركات تتميز بتغيير الاتجاه

وبسرعة عالية مع أمكانية الحفاظ على توازن الجسم والسيطرة على الكرة ولمواقف متدرجة من البسيط الى المعقد مراعيًا ظروف العمل والراحة ، اذ أن الرشاقة هي " النموذج في القابلية للحركة وتغيير وضع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدون فقدان الموازنة أو السرعة " (١) كما تعتمد الباحث في بعض التمارين الى تغيير ظروف أداء المهارة من أجل السعي الى استحداث مواقف جديدة غير معتادة تمكن الطالب من التكيف التدريجي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في التدريب عبر المنهج المقنن علمياً وبصورة دقيقة وهذا يتفق مع ما توصل إليه "محمد الوليلي" ١٩٨٢ " بأن المنهج التقليدي أقل إيجابية من التأثير عن البرنامج المقنن علمياً " (٢) .

وتوضح نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الجدول (٨) الى وجود فروق معنوية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، اذ تراوحت فيها قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٦٤ - ٧.١٨) ولصالح الأختبارات البعديّة في أختبارات صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد ويعزو الباحث تلك الفروق للأسلوب المتبع من قبل مدرس مادة كرة اليد من خلال تدريسه وتنفيذه لمقررات منهج مادة كرة اليد والذي عمد عبر استخدام تمارين المنافسة المشابهة لحركات اللعب خلال المباراة وبجدية عالية من قبل الطلاب من خلال التشجيع والتنافس فيما بينهم ، كما تضمن أسلوب المدرس التنويع والتغيير في إعطاء التمارين الخاصة بتطوير عام للصفات البدنية العامة وبضمنها الرشاقة ويعتمد ذلك وبالدرجة الأساس على القابلية والأستعداد النفسي العالين " فعند أداء حركة معينة فإن الجهاز العضلي هو الذي يقوم بتنفيذ الحركة المطلوبة وبناءً على ذلك يشارك في تنفيذ الحركة كثير من العضلات وهذا يعني أنه يجب أن تكون قابلية الفرد عالية للسيطرة على الحركات التوافقية للعضلات المشاركة في العمل " (٣) .

ويوضح الجدول (٩) وجود فروق معنوية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية ، اذ انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٤ - ٥.٨٦) ، ويعزو الباحث ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة بصفة الرشاقة ذو الخصوصية والتي تضمنها المنهج التدريبي

(١) JACK H . Wilmore : Athletic Training and Physical Fitness , By Allah and Bacon Inc , U.S.A , 1977 , P. 243 .

(٢) محمد توفيق الوليلي . أثر برنامج تدريب مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : جامعة حلوان ، ١٩٨٢ ، ص١٣٤ .

(٣) Caiyan R . Jensen , Gordon . W . Schuitz : Applied Kinesiology . U.S.A , McGraw Hill , Inc , 1970 ,p.353.

للمجموعة التجريبية وخاصة في بداية القسم الرئيسي " اذ ينصح بتدريب صفة الرشاقة في بداية القسم الرئيسي " (١) وهذا من جهة ، ولكون أغلب التمارين المعطاة للمجموعة التجريبية تضمنت تمارين بدنية ومهارية (قوة قفز، سرعة الأداء ، تغيير الاتجاه على الأرض وفي الهواء) مما يتطلب أدائها التدرج في الصعوبة من السهل الى الصعب وربطها في حركة واحدة يتطلبها أداء التمرين الواحد وهو من جهةٍ أخرى ، وهو ما أكد عليه "جرات" بتعريف الرشاقة " تعني القابلية على ربط حركات الجسم بشكل فعال وقد ربطت الرشاقة على الحركات التي فيها قفزات وتحويل الاتجاه " (٢) ، كما تعتمد الباحث في تطبيق مفردات منهجه التدريبي التغيير المستمر في رسم للحركات المطلوب أدائها من قبل الطلاب تارة بالكرة وأخرى بدون كرة يعقبها أستلام كرة ، اذ يشير "عماد الدين عباس أبو زيد" " أنه في المجال العملي التطبيق سوف يواجه اللاعب / اللاعبين مواقف تحتاج منه الى أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض حسب ظروف التحركات داخل الملعب وتقادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية " (٣) ، وبذلك تتحقق أهداف وفروض البحث .

## ٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

### ٥-١ الاستنتاجات:

- في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج استنتج ما يلي :
١. ان المنهج التدريبي المقترح قد أثر أيجابياً في مستوى تقدم وتطور صفة الرشاقة للمجموعة التجريبية مما ساهم في تطور دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد (الطبطة والتصويب) .
  ٢. للمنهج والأسلوب المستخدم من قبل مدرس مادة كرة اليد للمجموعة الضابطة تأثير إيجابي في تطوير صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد (الطبطة والتصويب) .
  ٣. تفوق المنهج التدريبي المستخدم في تطوير صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية من قبل المجموعة التجريبية على المنهج المستخدم من قبل المجموعة الضابطة وذلك لخصوصيته بمتغيرات البحث .

---

(١) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيق . ط ١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢١٢ .

(٢) GRATT : Motor Development , U.S.A. 1979 , p.214 .

(٣) عماد الدين عباس أبو زيد . التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات . ط ٢ . الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٧٣ .

٢-٥ التوصيات:

وفي ضوء الأستنتاجات توصل الباحث الى التوصيات الآتية :

١. التأكيد على أهمية أستخدم تمارين المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة الرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد في تطوير تلك المهارات لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية في القطر .
٢. الأهتمام بتطوير الصفات البدنية الأخرى جنباً الى جنب مع المهارات الأساسية بكرة اليد عبر الأستخدام المقنن والمثالي للتمارين المعطاة في الدروس اليومية لمادة كرة اليد / المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية في القطر من أجل الحصول على التطور المهاري والبدني معاً .
٣. الأهتمام بأجراء الأختبارات الدورية المنظمة للمهارات الأساسية بكرة اليد والمتطلبات البدنية لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية في القطر للتعرف على نقاط الضعف بشكل مبكر ومعالجته من خلال حذف أو أضافة مفردات الى المنهج المتبع من قبل مدرس المادة .
٤. التوسع في أيلاء الأهتمام بأجراء دراسات وبحوث مشابهة للمهارات الهجومية والدفاعية الأخرى لطلاب المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية في العراق العظيم وفق معايير علم التدريب الرياضي .

المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- أحمد عريبي عودة (وأخرون) . كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط ١ . طرابلس منشورات جامعة الفاتح ، ١٩٩٨ .
- شامل كامل . محاضرات على طلبة الدراسات العليا . مرحلة الدكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- علي تركي مصلح . محاضرات الدورة التدريبية الدولية بأشراف الأتحاد العراقي المركزي لكرة اليد ، بغداد ، ١٩٩٦ .
- عماد الدين عباس أبو زيد . التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات . ط ٢ . الألكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي . الموصل : مطابع مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ .

- كمال عارف ظاهر وسعد محسن أسماعيل . كرة اليد . بغداد : بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ .
- لؤي صبحي جاسم محمد . تطوير الرشاقة وتأثيره في أداء بعض المهارات الأساسية لكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- محمد توفيق الوليلي . أثر برنامج تدريب مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- محمد رضا إبراهيم . محاضرات على طلبية الدراسات العليا ، مرحلة الدكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- محمد صبحي حسانيين وأحمد كسرى معاني . موسوعة التدريب الرياضي التطبيق . ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- JACK H . Wilmore : Athletic Training and Physical Fitness , By Allah and Bacon Inc , U.S.A , 1977
- Caiyan R . Jensen , Gordon W . Sehuitz : Applied Kinesiology . U.S.A , McGraw Hill , Inc , 1970 .
- GRATT : Motor Development , U.S.A. 1979 .
- Jownson and (others) : Sport exercise and you , Holt Rinehart and Winston , N. Y, 1975 .
- Fox and Matahews : The Physiological Basis of Physical Education and athletics , 3ed Saunders College Publishing , 1981 .
- Cratty, J.Brant: Principles of his Physical Education, NEW JERSEY, Prentice hell, ١٩٧٩ .
- Harison H . Clark: Application of Measurement to health and Physical Education, U.S.A, 1979 .

#### ملحق (١)

يوضح التمارين البدنية والمهارية الخاصة بتطوير صفة الرشاقة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي المقترح



<p>1 بدون كرة بديف</p>	<p>2 بدون كرة بديف</p>	<p>3 بدون كرة بديف</p>
<p>4 بدون كرة بديف</p>	<p>5 بدون كرة بديف</p>	<p>6 بدون كرة بديف</p>
<p>7 بدون كرة بديف</p>	<p>8 بدون كرة بديف</p>	<p>9 بدون كرة بديف</p>
<p>10 بدون كرة بديف</p>	<p>11 بدون كرة بديف</p>	<p>12 بدون كرة بديف</p>

(10 ث) حوض امانه وكثرة بكرة  
شأن الارضية حوض امانه وكثرة بكرة  
اكثر من حوض امانه وكثرة بكرة  
حوض امانه وكثرة بكرة

13  
بدون كرة بديف

14  
بدون كرة بديف

<p>175</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>176</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>177</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>178</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>179</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>180</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>181</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>182</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>183</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>
<p>184</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>185</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>186</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>187</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>188</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>189</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>190</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>191</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>192</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>
<p>193</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>194</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>195</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>196</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>197</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>198</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>	<p>199</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>200</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p> <p>201</p> <p>تمرين باكرة ملاهي</p>

30

29

3

<p>30</p>	<p>30</p>	<p>29</p>

ملحق (٢)

المنهج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة لطلاب المرحلة الثانية للموسم الدراسي  
٢٠٠٦ - ٢٠٠٧

رقم الوحدة التدريبية : (١) معدل النبض : (١٢٠-١٤٠) ض/د  
الأسبوع : (١) شدة الوحدة : ٦٥.٦٥%

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 1}{1.5 \times 3}$	١٢٠	٥	%٦٥.٦٥	٣٠.٣
٢	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 2}{1.5 \times 3}$	١٣٠	٥	%٦٥.٦٥	٣٢٨.٢٨
٣	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 3}{1.5 \times 3}$	١٤٠	٥	%٧٠.٧٠	٣٥٣.٥
٤	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 4}{1.5 \times 3}$	١٣٠	٥	%٦٥.٦٥	٣٢٨.٢٨

٢٠

المجموع

١٣١٣.٠٦

معدل النبض : (١٣٠-١٥٠) ض/د

رقم الوحدة التدريبية : (٢)

شدة الوحدة : %٧٠.٧٠

الأسبوع : (١)

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٢) ٣٥×٣×٥ ١.٥×٣	١٣٠	٥.٥٣	%٦٥.٦٥٦	٣٦٣.٠٤
٢	(١٥) ٤٥×٣×٦ ٢×٣	١٤٠	٥.٣٧٥	%٧٠.٧٠	٣٨.٠١
٣	(١٠) ٣٠×٣×٧ ١.٥×٣	١٥٠	٥	%٧٥.٧٥	٣٧٨.٧٥
	(١٥) ٤٥×٣×٨ ٢×٣	١٤٠	٥.٣٧٥	%٧٠.٧٠	٣٨٠.٠١

٢١.٢٧

المجموع

١٥٠١.٨١

معدل النبض : (١٢٠-١٤٠) ض/د

رقم الوحدة التدريبية : (٣)

شدة الوحدة : ٦٥.٦٥%

الأسبوع : (٢)

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٥) $\frac{٤٥ \times ٣ \times ٩}{٢ \times ٣}$	١٢٠	٥.٣٧٥	%٦٠.٦٠	٣٢٥.٧٢
٢	(٢٠) $\frac{٦٠ \times ٣ \times ١٠}{٣ \times ٣}$	١٣٠	٥	%٦٥.٦٥	٣٢٨.٢٥
٣	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ١١}{١.٥ \times ٣}$	١٤٠	٥	%٧٠.٧٠	٣٥٣.٥
٤	(١٥) $\frac{٤٥ \times ٣ \times ١٢}{٢ \times ٣}$	١٣٠	٥.٣٧٥	%٦٥.٦٥	٣٥٢.٨٦

٢٠.٧٥

المجموع

١٣٦٠.٣٣

معدل النبض : (١٧٥-١٩٠) ض/د

رقم الوحدة التدريبية : (١٦)

شدة الوحدة : ٩٠.٩٠%

الأسبوع : (٨)

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ٢٨}{١.٥ \times ٣}$	١٧٥	٥	%٨٨.٣٨	٤٤١.٩
٢	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ٣٠}{٢ \times ٣}$	١٨٠	٥	%٩٠.٩٠	٤٥٤.٥
٣	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ١٥}{١.٥ \times ٣}$	١٩٠	٥	%٩٥.٩٥	٤٧٩.٧٥
٤	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ١١}{١.٥ \times ٣}$	١٧٥	٥	%٨٨.٣٨	٤٤١.٩

٢٠

المجموع

١٨١٨.٠٥

معدل النبض : (١٨٥-١٩٥) ض/د

رقم الوحدة التدريبية : (١٧)

شدة الوحدة : ٩٥.٩٥%

الأسبوع : (٩)

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 4}{1.0 \times 3}$	١٨٥	٥	%٩٣.٤٣	٤٦٧.١٥
٢	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 2}{2 \times 3}$	١٩٥	٤.٢٥	%٩٨.٤٨	٤١٨.٥٤
٣	(١٥) $\frac{3.0 \times 3 \times 13}{2 \times 3}$	١٩٥	٤.٦٢٥	%٩٨.٤٨	٤٥٥.٤٧
٤	(١٠) $\frac{3.0 \times 3 \times 19}{1.0 \times 3}$	١٨٥	٥	%٩٣.٤٣	٤٦٧.١٥

١٨.٨٧٥

المجموع

١٨٠٨.٣١



معدل النبض : (١٢٠-١٤٠) ض/د

رقم الوحدة التدريبية : (٣)

شدة الوحدة : ٦٥.٦٥ %

الأسبوع : (٢)

ت	الوحدة التدريبية	النبض	الحجم المطلق	الشدة الجزئية النسبية	الحجم المطلق × الشدة الجزئية
١	(١٥) $\frac{٤٥ \times ٣ \times ٩}{٢ \times ٣}$	١٢٠	٥.٣٧٥	%٦٠.٦٠	٣٢٥.٧٢
٢	(٢٠) $\frac{٦٠ \times ٣ \times ١٠}{٣ \times ٣}$	١٣٠	٥	%٦٥.٦٥	٣٢٨.٢٥
٣	(١٠) $\frac{٣٠ \times ٣ \times ١١}{١.٥ \times ٣}$	١٤٠	٥	%٧٠.٧٠	٣٥٣.٥
٤	(١٥) $\frac{٤٥ \times ٣ \times ١٢}{٢ \times ٣}$	١٣٠	٥.٣٧٥	%٦٥.٦٥	٣٥٢.٨٦

٢٠.٧٥

المجموع

١٣٦٠.٣٣