جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

# أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية

إعداد

ليث مالك شاكر إسماعيل

إشراف

أ.د عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس – فلسطين.

2014م

# أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية

إعداد

ليث مالك شاكر اسماعيل

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ :2014/6/19 وأجيزت.

| أعضاء لجنة المناقشة | | التوقيع |
|---|---|---|
| 1. أ. د. عماد عبدالحق | / مشرفا ورئيساً | ..... |
| 2. د. بهجت أبو طامع | / ممتحناً خارجياً | ..... |
| 3. أ.د. عبدالناصر القدومي | / ممتحناً داخلياً | ..... |
| 4. د. بدر رفعت | / ممتحناً داخلياً | ..... |

**الإهداء**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)**

**صدق الله العظيم**

**بعد التوكل على الله تعالى أهدي عملي هذا**

**الى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .... ونصح الأمة ... إلى نبي الرحمة ونور العالمين ... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم**

**إلى أرواح الشهداء الأبرار والمعتقلين والأسرى في سجون الاحتلال**

**إلى من كلله الله بالهيبة والوقار ... إلى من علمني العطاء بدون انتظار ... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ... أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوماً أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد... والدي العزيز**

**الى ملاكي في الحياة ... الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني ... الى بسمة الحياة وسر الوجود**

**إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب... أمي الحبيبة**

**الى من بهم اكبر وعليهم اعتمد بعد الله سبحانه وتعالى ... الى الشموع التي تنير ظلمة حياتي ... الى من بوجودهم اكتسب قوة ومحبة لا حدود لها ...**

**الى من عرفت معهم معنى الحياة ... الى رفقاء دربي ... إخواني وإخوتي الأعزاء**

**إلى من علمني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم... إلى من صاغوا لنا علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى... أساتذتي**

**الكرام في كلية التربية الرياضية.**

## الشكر والتقدير

**الهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الى بطاعتك ... ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ... ولا تطيب الجنة الا برؤيتك ...**

**فالحمدلله الذي وفقي لاتم دراستي هذه، ولا يسعني الا أن أتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالفضل واختصني بالنصح وتفضل على بقبول الإشراف على رسالة الماجستير هذه، أستاذي ومعلمي الأستاذ الدكتور الفاضل عماد صالح عبد الحق، والذي كان لإرشاداته وملاحظاته الأثر الأكبر في إثراء هذه الدراسة.**

**وأتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة، الى الممتحن الداخلي الأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي والممتحن الخارجي الدكتور بهجت أبو طامع والى عضو هيئة المناقشة الدكتور بدر رفعت لتفضيلهم وقبولهم بمناقشة هذه الدراسة وإعطاء الملاحظات العلمية والقيمة عليها، وبالتالي ستكون لهم البصمة المميزة لإثرائها.**

**كما أتقدم بالشكر للصرح العلمي الشامخ جامعة النجاح الوطنية في نابلس، وجميع أساتذتي الأفاضل في كلية التربية الرياضية الذين كان لهم الفضل في ما وصلت إليه من رتبة علمية، واخص بذكر الأستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق لوقوفه بجانبي وتقديم مساعدته لي في دراستي للماجستير.**

**ولا يسعني إلا أن أقدم لكل من شارك وساهم في إتمام وانجاز هذا البحث من خلال تقييم برنامجي التعليمي أو تقديم النصح أو إي مساعدات أخرى، وبخاصة أتقدم إلى أعضاء الفريق المساعد في تحكيم الاختبارات المهارية الدكتور وليد عبد الفتاح خنفر والدكتور معين حافظ والأستاذ مالك شاكر.**

**إقرار**

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان:

# أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية المهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وان هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل نيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

**Declaration**

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

**اسم الطالب :** **Student's Name**

**التوقيع:** **Signature:**

**التاريخ:** **Date:**

## فهرس المحتويات


| المحتوى | الصفحة |
|---|---|
| قرار لجنة المناقشة | ب |
| الإهداء | ت |
| الشكر | ث |
| إقرار | ج |
| فهرس المحتويات | ح |
| فهرس الجداول | د |
| فهرس الأشكال | |
| فهرس الملاحق | |
| ملخص الدراسة باللغة العربية | |
| **الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها** | 1 |
| مقدمة الدراسة | 2 |
| أهمية الدراسة | 2 |
| مشكلة الدراسة | 3 |
| أهداف الدراسة | 4 |
| تساؤلات الدراسة | 4 |
| حدود الدراسة | 4 |
| مصطلحات الدراسة | 5 |
| **الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة** | 6 |
| أولا: الإطار النظري | 7 |
| ثانيا: الدارسات السابقة | 41 |
| ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة | 47 |
| **الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات** | 49 |
| منهج الدراسة | 50 |

| | |
|---|---|
| مجتمع الدراسة | 50 |
| عينة الدراسة | 50 |
| أدوات الدراسة | 51 |
| متغيرات الدراسة | 54 |
| المعالجات الإحصائية | 54 |
| **الفصل الرابع: عرض النتائج** | 55 |
| عرض نتائج الدراسة | 56 |
| **الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات** | 75 |
| أولا: مناقشة النتائج | 76 |
| ثانيا: الاستنتاجات | 79 |
| ثالثا: التوصيات | 79 |
| المراجع والمصادر | 80 |
| أولا: المراجع العربية | 80 |
| ثانيا: المراجع الأجنبية | 87 |
| ملخص الدراسة باللغة الانجليزية | b |

## فهرس الجداول


| الجدول | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | خصائص عينة الدراسة في متغيرات الطول والعمر والوزن (ن= 18) | 50 |
| 2 | معامل ارتباط بيرسون | 52 |
| 3 | قيم ولكس لامبدا لمتغيرات الدراسة عند (ن= 18) | 56 |
| 4 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية لمتغير الوثب العمود من الثبات في جميع القياسات | 58 |
| 5 | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير الوثب العمودي من الثبات | 58 |
| 6 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية لمتغير الحجل في جميع القياسات | 60 |
| 7 | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير الحجل | 60 |
| 8 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في جميع القياسات | 62 |
| 9 | اختبار سيداك للمقارنات البعيدية لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل | 62 |
| 10 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية لمتغير الجري المتعرج في جميع القياسات | 64 |
| 11 | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير الوثب الجري المتعرج | 65 |
| 12 | قيم ولكس لامبدا لمتغيرات الدراسة عند (ن= 18) | 66 |
| 13 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الجري مع التنطيط المستمر في جميع القياسات (درجة من عشرة) | 67 |
| 14 | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير الجري مع التنطيط المستمر | 68 |
| 15 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية في جميع القياسات (درجة من عشرة) | 69 |

| | | |
|---|---|---|
| **16** | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية | 70 |
| **17** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير التصويب من السقوط في جميع القياسات (درجة من عشرة) | 71 |
| **18** | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التصويب من السقوط | 72 |
| **19** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير التصويب الكرباجي من الوثب الطويل في جميع القياسات (درجة من عشرة) | 73 |
| **20** | اختبار سيداك للمقارنات البعدية لمتغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل | 74 |

## فهرس الأشكال


| الشكل | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| **1** | أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الوثب العمودي من الثبات | 59 |
| **2** | أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الحجل | 61 |
| **3** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل | 63 |
| **4** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في الجري المتعرج | 65 |
| **5** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في الجري مع التنطيط المستمر | 68 |
| **6** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في استلام الكرة بطريقة الكرباجية | 70 |
| **7** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب من السقوط | 72 |
| **8** | أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل | 74 |

## فهرس الملاحق


| الملحق | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| **1** | البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض القياسات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية | 91 |
| **2** | الاختبارات البدنية | 108 |
| **3** | الاختبارات المهارية | 112 |
| **4** | أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم | 114 |
| **5** | الفريق المساعد | 115 |

**أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية**

**إعداد**

**ليث مالك شاكر إسماعيل**

**إشراف**

**أ.د عماد صالح عبد الحق**

## الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (18) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلو مساق كرة يد (1)، حيث طبق عليهم برنامج تعليمي مقترح للقدرات البدنية والمهارية لمدة (10) أسابيع، وتم إجراء قياسات بدنية ومهارية للطلبة خلال فترة تطبيق البرنامج كل أسبوعين (5 قياسات)، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measure) والمتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للتغير واختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع القياسات بين القياس الأخير (الخامس) والقياسات الأخرى لصالح القياس الأخير، أي أن البرنامج التعليمي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية في جميع متغيرات الدراسة.

كما أظهرت النتائج أن النسب المئوية للتغير على المتغيرات البدنية كانت (7.7%) لمتغير الوثب العمودي، ولمتغير الحجل (18.73%)، و(45.17%) لمتغير ثني ومد الذراعين، ولمتغير الجري المتعرج (15.70%).

وكانت النسب المؤوية للتغير بالنسبة للمتغيرات المهارية كانت (17.80%) للجري مع التنطيط، و(17.39%) لاستلام وتمرير الكرة، (26.17%) لمتغير التصويب من السقوط، ولمتغير التصويب بالوثب الطويل (22.33%).

وأوصى الباحث بعدت توصيات من أهمها ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية والبرنامج التعليمي المقترح على كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها.

# الفصل الأول

## مقدمة وأهمية الدراسة

- مقدمة وأهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- محددات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

# الفصل الأول

**مقدمة وأهمية الدراسة :**

إن كرة اليد عبارة عن لعبة جماعية يتبارى بها فريقان، ويتكون كل فريق من سبعة لاعبين داخل الملعب وخمس لاعبين احتياط وحارس مرمى، يستخدم اللاعبين المهارات الأساسية للعبة مثل التنطيط، التمرير، والاستلام، التصويب، الخداع، كذلك يجب أن يتميز اللاعبين ببعض الصفات البدنية مثل السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، والتحمل، وذلك من اجل تحقيق الفوز على الفريق الآخر عن طريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف خلال المباراة، وتقسم المباراة إلى شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة.

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وصولاً إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، وإن الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد، وتعتمد كرة اليد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية، وأن عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لابد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن الإعداد البدني والمهاري خطوة مهمة باتجاه إعداد الطلبة للوصول إلى أفضل المستويات.

ويشير درويش وآخرون (2002) إلى أن المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها والتي تؤدى في إطار قانون كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج.

ويؤكد الوليلي (2000) أن المتطلبات البدنية والمهارية تعتبر عنصرا أساسيا وهاما بشتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة المهارية والبدنية، لذا يعتبر الجانب البدني الركيزة الأساسية وحجر الزاوية في إعداد اللاعبين، وعلى ذلك تتطلب رياضة كرة اليد مستوى عالي من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية بفاعلية وكفاءة طوال زمن المباراة.

ويرى الباحث أن الإعداد البدني ما هو إلا تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية ، ويتوقف على درجة تطوير النتائج الرياضية في اغلب الأحيان. الوليلي (2000)

ويضيف عبد الحميد وحسنين (2001) أن ارتباط القدرات البدنية والمهارات الحركية لكرة اليد أمراً أقرته الدراسات العلمية والبحوث الميدانية، فأداء المهارات تتطلب قدرات بدنية لانجازها والواقع العملي يشر إلي أنه لا تخلو مهارة من مكون بدني أو أكثر، كما أن طرق اللعب تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية، كما ارتبطت اللياقة البدنية بالقدرات العقلية وهي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط وطرق اللعب، وقد ثبت ذلك في العديد من البحوث العلمية محليا ودوليا.

وتعتبر تنمية الصفات البدنية من الأسس الهامة للارتقاء بالمستوى المهاري، فان لم يكن اللاعب معدا بدنيا فلن يستطيع أن يؤدي المهارات بكفاءة عالية ، كما يعد إتقان المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز ، والوصول إلى المسويات العالية يتطلب التركيز على قدرات بدنية بعينها دون غيرها وذلك في مراحل معينة من التدريب، وهذه القدرات يرجع لها الفضل الأساسي في الفوز في المباريات ويطلق عليها اللياقة البدنية الخاصة للعبة.

**مشكلة الدراسة :**

من خلال قراءة واستطلاع الباحث على الدراسات السابقة تبين له أن كرة اليد تعتبر من الألعاب الجماعية التي يعتبرها الناس لعبة مشتقة عن لعبة كرة القدم، وبرزت هذه اللعبة على يد مدرس دنماركي وهو هولجرنيلسون (Holgernielson) الذي كان يحاول أن يجد لعبة بديلة عن كرة القدم لأنها تكسر ألواح زجاج المدرسة فأقترح أن تمارس اللعبة باليد بدل القدم ثم انتشرت اللعبة في العالم، وهي لعبة السرعة والإثارة معاً في وقت واحد، وتحتاج ممارستها إلى قدرات بدنية ومهارية عالية من اجل إتقان هذه اللعبة، ففي مجتمعنا الفلسطيني تعد هذه اللعبة من الالعاب المهمشة أو القليلة الاهتمام مقارنة مع الالعاب الرياضية الأخرى، وذلك بسبب قلة إقامة البطولات الرياضية التي تخص هذه الرياضة مما أدى إلى قلة التنافس بين الفرق الرياضية وبالتالي أثر سلبا

على مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين الممارسين لهذه اللعبة، ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث للتعرف على مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد وكذلك التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**أهداف الدراسة :**

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات المهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**تساؤلات الدراسة:**

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ؟
2. ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات المهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ؟

**حدود الدراسة:**

**الحد البشري:** أجريت الدراسة على عينة مكونة من (18) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ممن سجلو مساق كرة يد (1).

**الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة في الصالة الرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية – نابلس.

**الحد الزماني:** تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2013–2014) حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة الزمنية الواقعة مابين 1\2\2014 إلى 14\4\2014.

**مصطلحات الدراسة:**

- **القدرات البدنية:** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة(عيد، 2012).

- **القدرات المهارية:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى لغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (عيد،2012).

- **كرة اليد (handball Team) :** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما (7) لاعبين (6 لاعبين في الملعب وحارس مرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا تصويبها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف، وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما (30) دقيقةً، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز. (تعريف إجرائي)

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

**أولا: الإطار النظري.**

**ثانيا: الدراسات السابقة.**

**ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة.**

# الفصل الثاني

**أولا: الإطار النظري:**

يشير مختار(1988) إلى أن أصل هذه اللعبة على يد مدرس دنماركي هو هولجر نيلسون (Holger nielson) والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم لأنها من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة، ولكي يكون التحكم أفضل في الكرة فاقترح أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدم وظل يسعى إلى نشرها وإلى إتقانها من قبل التلاميذ بنجاح مما ساعد على انتشارها في كل الدنمرك.

**القدرات البدنية :**

قبل البدء في مفهوم القدرات البدنية وتحديد عناصرها وبيان حدودها يود الباحث أن يشير إلى مفهوم تلك الكلمات (القدرات، الخصائص، السمة، الصفة، العنصر) التي كثر استخدامها على نطاق واسع كمرادفات للقدرات في المراجع والأبحاث العلمية في المجال الرياضي، حيث يتناسب مع المفهوم العلمي على أن يكون المرجع في ذلك ما تعنيه تلك الكلمات كمصطلحات في اللغة العربية واللغة الانجليزية، ثم ما تشير إليه في المجال الرياضي بناء على الأبحاث والخبرات العلمية حتى يكون اجتهادنا مبني على أسس علمية، ففي معاجم اللغة العربية أشار أنيس(1972) على الآتي:

**القدرات :** هي الطاقة والقوة على الشيء والتمكن منه أو تركه وتقاس بكمية العمل المنتج في وحدة زمنية أو هي للغنى والثراء ويقال رجل ذو قدرة أي ذو يسار وغني فهي الاسم من الفعل " قدر " بمعنى قدر على شيء أي تمكن منه وقوى عليه .

**الخصائص:** الخاصة أو الخاصية نسب إلى الخاصة وهي بخلاف العامة وهو التي تخص لنفسك وخاصة الشيء ما يختص به دون غيره أي التفرد فهي الاسم من الفعل خص وجمعها خصائص والخاصية في الصفة التي تميز الشيء وتحدده.

**السمة :** وهي ما وسم به الإنسان أو الحيوان من ضروب الصور أي العلاقة التي يعرف بها الشيء فهي الاسم من الفعل وسم، يسم وسما بمعنى كواه فأثر فيه بعلامة أي فعل له سمة يعترف بها .

**الصفة:** هي الحالة التي يكون عليها الشيء حليته ونعته كالسواد والبياض والعلم والجهل فهي الاسم من الفعل وصف يصف وصفا أي نعته بما فيه وهي عند النحويين النعت واسم الفاعل واسم المفعول واسم التفضيل.

**العنصر:** هو الأصل والحسب يقال فلان كريم العنصر والجنس وفي الكيمياء مادة أولية لا يمكن تحليلها كيماويا إلى ما هو ابسط منها وجمعها عناصر إلى المكونات الأولى للشيء.

ويعرف حسانين (1985) القدرات البدنية بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثر بالتدريب أو لم يكن، أو هي مصطلح يعبر عن المستوى الراهن للفرد على اختبار يقوم بأدائه أو هي المستوى الراهن لمجموعة من السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة من الأفراد (عقليا، بدنيا، انفعاليا).

ويعرف علاوي (1994) القدرات البدنية بأنها عبارة عن استعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة حيث إذا أعطي التدريب المناسب أمكنه التفوق وهما بذلك يتفوقون على المبدأ القائل بأن القدرات الموجودة في الفرد في حاجة إلى تنمية وصقل بواسطة التدريب.

وتتفق المدارس الشرقية بزعامة كل من فلين (1987، Filin ) وهارة (1992، Harra) وماتفيف (1996، Matveev) والمدارس الغربية بزعامة كل من شميدت(200، Schmidt) وولمور وكوستل (1994، Wilmor & Costill) وفوكس (1989، Fox) في أن الخصائص الحركية تعتبر من أكثر الاصطلاحات البدنية شمولا من حيث عدد العناصر المكونة لها وهي أكثر اتساعا وشمولا من اللياقة الحركية وترتبط القدرات البدنية ارتباطا وثيقا بالأداء الحركي والمهاري للأنشطة الممارسة المختلفة ويتضح ذلك جلياً في قدرة اللاعب أو الفرد في أن يكون متميزاً في أداء مهارة من المهارات الرياضية ويرجع السبب ذلك إلى القدرات البدنية التي يمتلكها الفرد والتي

تمكنه من هذا الأداء وبالتالي يمكن القول أن الخاصية صفة غير ظاهرة في اللاعب، لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق الاشتراك في المباريات والأداءات المهارية في الأنشطة المختلفة، وفي هذا الصدد يتفق كل من شيمدت (Schmidt،1994) وجلاهيو (Gallahue،1987) في أن الأداء الناجح للمهارات الحركية يرتبط بمدى توافر هذه القدرات.

**أهمية القدرات البدنية :**

تظهر أهمية القدرات البدنية باعتبارها القاعدة الأساسية الواسعة لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل السِنية، كما تعتبر القاعدة التي ننطلق منها إلى التنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأنشطة البدنية التخصصية، وللقدرات البدنية مجموعة من العناصر يجب أن نعمل جاهداً على الرقي بها وتطويرها وتحسينها وذلك للرقي بمستوى الأداء (شحاته، 2006).

أكد حسانين (1997) بأن القدرات البدنية العامة هي الأساس التي يبنى عليه المهارات الحركية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني، حيث أشار كل من كابن (Capan,1997) والمندلاوي (1997) بأنه يمكن تشبية القدرات البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، ويمكن تطوير ذلك من خلال اختبارات مقننة صممت لهذه الغاية.

وقد عرف حسانين (2004) القدرات البدنية بأنها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، أما كوربين وليندسي (Crbin & Lindsey، 1994 ) فقد عرفوها بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث التكوين الجسماني بحيث تمكنه من استخدام جسمه بكفاءة ومهارة في أوجه النشاط البدني والتي تتطلب امتلاك عناصر مثل القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، التحمل والسرعة بأقل جهد ممكن.

ويرى الخفاجي (2005) أن القدرات البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية إذ يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية وما تحتاج بعض المهن اليومية من متطلبات بدنية أو ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة خلال عملية التدريب أو المنافسة

وتحت مصطلح القدرات للأداء يتحقق هذا عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي، فنوعية القدرات البدنية للاعب كرة اليد تختلف عند لاعب رفع الأثقال وتختلف عند لاعب كرة المضرب وهكذا وعلى كل مدرب ومدرس أن يلم بأهمية القدرات البدنية ومدى تأثيرها الحركي والفسيولوجي على الجسم.

**مكونات القدرات البدنية :**

يمكن تصنيف القدرات البدنية إلى مجموعتين كبيرتين : المجموعة الأولى ذات علاقة مرتبطة بالمهارات وهي (الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة العضلية، السرعة، سرعة رد الفعل)، ومعظم الرياضات التنافسية تعتمد بشكل كبير على هذه العناصر والتي تعد جميعها وراثية، إلا أن الأفراد يستطيعون تحسينها، والمجموعة الثانية ذات علاقة مرتبطة بالصحة وهي ( القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، الجلد العضلي، المرونة)، وجميعها مرتبطة بالصحة، أي انه لو تدرب الفرد لتنمية هذه العناصر وصيانتها بشكل صحيح وحسب قدرته، فانه سوف يستمتع بفوائد الصحة، وليس من الضروري هنا أن يكون الإنسان رياضيا حتى يقوم بتطوير لياقته الصحية وتحسينها (حسانين، 2001).

ويعرف كورين (Cureon, 1985) القدرات البدنية بأنها احد مظاهر القدرات العامة للفرد التي تشمل القدرات العاطفية والقدرات العقلية والخلو من الأمراض المختلفة كالعضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعة مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

كذلك أن القدرات البدنية هي " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (Harrison, 1979).

ويضيف ماتيوس (Mathews,1980) بأنها " قدرة الفرد على أداء عمل معين في ظروف خاصة سواء عن أداء عمل ما أو عمل بدني.

وفي هذا المجال يتفق كل من (Platonov, 1994) و(Shephard, 1999) في أن القدرات البدنية بمكوناتها الرئيسية تعد حجر الأساس لممارسة الأنشطة البدنية باعتبارها إحدى اوجه القدرات الشاملة، وهذا ما أكده (Barbanti, 1982) بأن النظرة إلي القدرات البدنية قد تغيرت مفهوما وممارسة وظهرت مبررات لوضعها ضمن الإطار العملي والواقعي، ووضعها وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وإنتاجا سواء كان ذلك في العمل أو الدراسة.

ومما سبق يتضح لنا أن جميع العلماء اجمعوا على أن تعريف القدرات البدنية يشترك وينصب في فكرة موحدة هي أن القدرات البدنية تعرف بمقدرة الفرد على مجابهة الأعمال اليومية بسهولة ويسر دون الشعور بالتعب مع الحفاظ على جزء من طاقته للاستمتاع بها لوقت الفراغ.

وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات وعناصر القدرات البدنية، إلا انه تم الإجماع بين المدرستين الشرقية والغربية على أن مكونات القدرات البدنية خمسة وهي(أبو نمرة، 1995) :

1- القوة العضلية Muscular Strength

2- السرعة Speed

3- المرونة Flexibility

4- الرشاقة Agility

5- التحمل Andurance

**أولا :القوة العضلية Muscular Strength :**

القوة العضلية من المكونات الأساسية للقدرات البدنية وترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الأخرى وتؤثر فيها، ويرى فارس (1993) أن القوة العضلية هي مصدر الانجاز الرياضي حيث يقول: إذا ما دربت القوة العضلية تدريبا هادفا أصبح بالوسع تحقيق الانجازات الرياضية العليا والقوة تزيد من مرونة المفاصل وتقوي العظام والعضلات والأوتار.

ويعرف كلارك (Clark, 1976) القوة العضلية بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلية واحدة.

يذكر أن القوة العضلية هي احد أهم مكونات القدرات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تنميتها لديه، وان هناك علاقة طردية بين القوة العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا. ماتفيف (Matveev, 1996)

وتعرف القوة العضلية بصفة عامة بأنها " قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة " فرحات (2007)، ويعرف جورج ماجلين (George Meglynn, 1996) القوة العضلية بأنها " الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما.

يشير بشير (2012) نقلا عن عثمان (1987) إلى تقسيم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع وهي:

القوة القصوى.

القوة المميزة بالسرعة.

قوة التحمل (التحمل العضلي).

كذلك تعرف القوة العضلية بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة العضلية بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة. بينما يعرفها البعض بأنها أقصى جهد يبذل للتغلب على أقصى مقاومة وذلك في الأداء المفرد لمرة واحدة. (الحسيني،2010)

وعرفها الريفي (2004) بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن شكلها أو حجمها.

ثانيا: ماتفيف (Matveev, 1996) إلى أن القوة العضلية هي مقدرة العضلات على العمل ضد مقاومات خارجية، مثل وزن اللاعب أو ثقل معين أو قوة الاحتكاك، وتقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي : القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، وقوة التحمل.

**ثانيا: السرعة Speed**

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى. (عبد الفتاح، 1997).

يرى لورنتس (Lorentz, 1974) بأن السرعة عبارة عن عمليات فسيولوجية وإثارات عضلية تحصل في زمن قصير لتحدث طاقة حركية للأعصاب، وأن هذه الإثارات موروثة يحتفظ بها الرياضي على شكل حزم تخزن لتعطى شحن خاصة للأجهزة الحركية، فالسرعة إثارة للعضلات يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة.

وأشار عثمان (1987) السرعة تنقسم من الناحية الفنية إلى ثلاث أقسام:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.
- السرعة رد الفعل.

وتعرف السرعة بأنها أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة مابين الانقباض والانبساط، ويعرفها حسانين (2001) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة"، ويعرفها كروسر (Grosser, 1995) قدرة الرياضي على أداء حمل معين بأقصر زمن ممكن، أي قدرة الرياضي على القيام بأداء حمل معين بأقصر زمن ممكن.

وتعرف بأنها المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن. (عبد البصير، 1999)، كما انها القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة إلى الأخرى في أقل زمن ممكن. (سلامة ،2000)

ويتضح مما سبق ذكره أن السرعة عبارة عن سرعة الانقباضات العضلية ولها علاقة بالسرعة الحركية، وتتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوافر بعضها في الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزءا من الوحدات الحركية التي تعمل على أداء الحركة بأقصى سرعة وأقل زمن ممكن.

**ثالثا: المرونة: Flexibility**

يشير أبو عودة (2009) نقلا عن حسام الدين (1997) أن معظم تعريفات المرونة اتفقت على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي انها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل من الوحدات الخطية (السنتميتر، البوصة، القدم،.....الخ) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية الدرجة النصف قطرية والدرجة بتقدير الستيني.

ويذكر حسانين (2001) أن المرونة هي مدى حركة المفصل، كما المرونة هي مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى حركي واسع. (حماد، 1998)

كذلك يتفق كل من " خاطر والبيك" (1984)، وعلاوي ورضوان (2001) بأن المرونة من الصفات الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها الأداء الحركي.

يذكر هتنكر (Hettilger, 1985 ) بأن المرونة الزائدة عن المدى التشريحي في المفاصل والتي يتصف بها قليل من الرياضيين قد تسبب بعض المخاطر وخصوصا مفاصل العمود الفقري.

وتختلف القواعد التي ترتكز عليها تنمية المرونة طبقا للإمكانيات التشريحية والفسيولوجية التي يتميز بها الرياضي كما يوجد ارتباط وثيق بين وظيفة الأربطة والعضلات على الإطالة حيث تختلف من رياضي لآخر و تسمح معظم مفاصل جسم الرياضي بقدر معين من إطالة الأربطة التي تتصل بين تلك المفاصل، حيث تعرف المرونة بأنها " مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل". (عبد الحميد و حسانين، 1985)

ويشير عبد الحق وأبو عريضة (1999) إلى مدى تأثير ممارسة ألعاب القوى بفاعليتها على المدى الحركي لمفاصل الجسم، وهذا بدوره يؤكد مدى أهمية المرونة كصفة بدنية لمختلف الالعاب سواء لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كل سرعة والقوة وأثرها في تطوير المهارة.

كما الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي حيث يتطلب اكتساب قدر معين من مرونة الجسم أو جزء منه، وتحدد فاعلية الرياضي في كثير من مسابقات الميدان والمضمار بدرجة مرونة الفصل حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهداً أقل من الآخر الذي هو اقل مرونة. (حسين، 1998)

ويرى الباحث أنه يتفق كل من حسين (1998) وعبد الحق (2005)، وأبو عريضة (1999) على أن صفة المرونة تعتمد على مدى الحركة في المفاصل، وهذا بدوره يؤكد على مدى أهمية تنمية صفة المرونة حتى يتم زيادة المدى الحركي في مفاصل جسم الرياضيين.

ويشير سلامة (2000) بأن فليشمان (Fleishman, 1976) قسم المرونة إلى نوعين أساسيين هما :

- المرونة الديناميكية: وتشمل الجري، سرعة حركة الأطراف، سرعة حركة الجسم، سرعة تغير الاتجاه.
- المرونة الممتدة: وتشمل الرجلين والجذع.

وقد قسم الخفاجي (2005) نقلا عن أبو العلا ونصر السيد (1993) المرونة إلى الأنواع الآتية:

- المرونة الثابتة: تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطا على العضلات المحيطة.
- المرونة المتحركة: وهي القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك.

كما أن صفة المرونة تعتمد على مرونة المفاصل وخاصة العمود الفقري، وان التدريب على المرونة مرتين في اليوم يؤدي إلى تحسينها بسرعة كبيرة، ويمكن تحسين المرونة أيضا جراء التدريب الهادف فمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى درجة مطاطية العضلات المستخدمة. (الأقرع، 2002)

ويتضح للباحث مما سبق أن المرونة صفة بدنية في غاية الأهمية وهي تعتمد على مطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل وتعتبر من أهم القدرات التي يعتمد عليها الإنسان والرياضي التي تمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية عالية وبدون تصلب في أجزاء جسمه فهي تعمل على زيادة عمل مفاصل الجسم بشكل واسع وبتالي نجاح المهارات الحركية.

**رابعا: الرشاقة Agility**

تعتبر الرشاقة من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي في كافة المهارات كما تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الارتقاء.

يعرفها مفتي (2010) بأنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح".

ويعرفها سلامة (2001) بأنها " القدرة على تغير اتجاهات حركة الجسم أو أحد أجزائه بسرعة وبتوقيت سليم".

يشير سمولينسكي ( Samolinsky, 1985) بأن الرشاقة من المكونات المهمة في مسابقات الميدان والمضمار لأنها تلعب دوراً بالغ الأهمية، ويمكن من خلالها الفهم السريع في الحركات الجديدة، وتسهل عملية تعلم التكنيك الجيد.

كما يعتبر اكبلوم (Ekblom, 1994) أن القدرة على الالتفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معياراً للرشاقة.

ويشير ماتفيف (Matveev,1998) أنه عند تطوير صفة الرشاقة يجب العمل على إكساب الرياضي عدداً كبيراً من المهارات الحركية المختلفة، وأداء هذه المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، مما تساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

وقد ذكر الوقاد (2003) وسلامه (2001) بأن العديد من العلماء قد اتفقوا على تقسيم الرشاقة إلى قسمين وهما:

- **الرشاقة العامة :**

ويعرفها عبد الخالق (1999) بأنها "مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان نشاط رياضي بتصرف منطقي سليم".

- **الرشاقة الخاصة:**

تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

**خامسا: التحمل Endurance**

يشير عبد الحميد وحسانين (1997) أن التحمل العضلي يعتبر مستقلاً عن التحمل الدوري التنفسي، فالتحمل العضلي ظاهرة تعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي.

بينما التحمل الدوري التنفسي يعتمد على إمداد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها، حتى تستمر في العمل بالإضافة إلى التخلص من فضلات التعب.

ويعرفه كماش (2002) بأنه الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط بالمستوى.

ويعرف الحوتري (2012) نقلا عن عبد الجبار وبسطويسي (1987) التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز ارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته.

ويشير ماتفيف (Matveev, 1998) انه يمكن تقسيم التحمل إلي نوعين رئيسيين هما:

1- التحمل العام: يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس

وغيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، ويعتمد هذا التحمل على التنفس الهوائي أي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أوكسجين الهواء (التنفس الهوائي).

2- التحمل الخاص: يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها.

ويمكن تقسيم التحمل الخاص إلى:

- تحمل السرعة: اسمها يدلل عليها، فهي مكونة من صفتين التحمل والسرعة كما هو الحال في فعاليات 800م، 1500م.
- تحمل القوة: بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفات لفترة زمنية طويلة كما هو الحال في التجديف والسباحة.
- تحمل الاستمرارية بالأداء: يقصد بهذا التحمل تكرار أداء الحركة واستمرارية لفترة زمنية طويلة كما في كرة القدم والمصارعة.
- تحمل الانقباض العضلي: يقصد بهذا التحمل قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة، كما هو الحال في فعالية الأثقال والرماية إذ يكون الثبات بها لفترة زمنية معينة.

**القدرات المهارية :**

يشير عبد الكريم (1994) أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل، بحيث يصل أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة، يتطلب إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيداً لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية على أداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج أمام اللاعبين.

إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية، والأداء المهاري يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيوميكانيكية والتنافسية وغيرها من الشروط الطبيعية، فعلى سبيل المثال ينص قانون ألعاب القوى على التخلص من الرمح من الجري والاقتراب باتجاه مقطع الرمي فقط، وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهاري تحسين حركاته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية.

**مفهوم الإعداد المهاري:**

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (معوض، 1982)

**مفهوم الأداء المهاري:**

يستهدف الأداء المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه. (مختار، 1988)

وتنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى: (وديع فرج، 1990)

1- مهارات هجومية.

2- مهارات دفاعية.

3- مهارات حارس المرمى.

**المهارات الهجومية تشتمل على:**

1- مهارات هجومية بدون كرة.

2- مهارات هجومية بالكرة.

**مهارات هجومية بدون كرة:**

1- البدء والتوقف.

2- الجري مع تغيير الاتجاهات.

3- العدو والجري المراوغة بالجسم.

4- الحجز تغير توقيت الجري.

**المهارات الهجومية بالكرة :**

1- التمرير والاستلام.

2- تنطيط الكرة

3- التصويب.

4- الخداع.

**المهارات الدفاعية تشتمل على:**

1- وقفة الدفاع .

2- المقابلة.

3- حائط الصد.

4- جمع الكرات المرتدة.

5- تثبيت وقطع الكرات.

6- التحركات الدفاعية.

7- التغطية.

8- التسليم والتسلم.

9- التخلص من الخصم.

10- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

مهارات حارس المرمى تشتمل على:

**مهارات دفاعية:**

1- وقفة الاستعداد الدفاعية.

2- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.

3- الدفاع ضد التصويبات الجناحية.

4- الدفاع ضد التصويبات المسقطة.

5- إفساد الهجوم الخاطف.

6- جمع الكرات المرتدة.

**مهارات هجومية:**

1- الاستحواذ على الكرة.

2- الرمية الجانبية.

3- توجيه الزملاء.

4- أداء رميات الجزاء أحياناً.

ومن الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة: (معوض، 1982)

1- تعلم المهارة بدون كرة.

2- تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس.

3- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية.

4- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب.

5- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات.

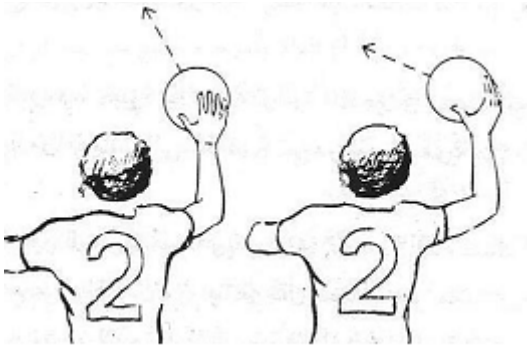
**المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد:**

يشير مختار (1988) أن المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدى في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة.

والآن سيتم التطرق إلى بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد (علاوي وعبد الحميد، 1997).

**التمرير الكرباجي :**

**التمرير الكرباجي من الارتكاز :**



**الخطوات الفنية للتمرير الكرباجي من الارتكاز:**

1. بعد استلام الكرة يتم سحب الكرة باليدين للخلف حتى مستوى الكتف.
2. يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الاستلام.
3. اليد الممررة ممسكة للكرة، وتكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة ساندة للكرة بأطراف الأصابع.
4. الإعداد لمرجحة الذراع الممررة بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.
5. تقوم الذراع الممررة بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة).
6. يقوم الطالب في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة يثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام.

7. ( حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب.

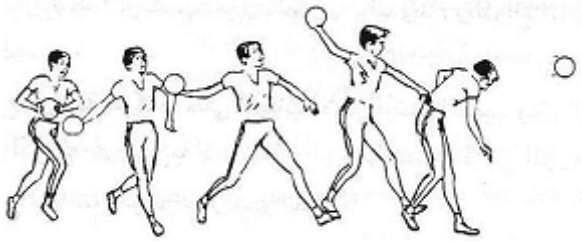
8. توضع الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استلامها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (عكس اليد الممررة).

9. أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة.

**ملاحظة:**

تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.

تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم الطالب ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة.



**الخطوات التعليمية في التمرير الكرباجي:**

1. عمل نموذج واضح للطلاب.

2. التأكيد على إجادة مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.

3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.

4. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة

5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

**استلام الكرة باليدين (من أعلى ومن أسفل):**

الخطوات الفنية لمهارة استلام الكرة من أعلى(من مستوى الصدر حتى فوق الرأس):

1. يتحرك الطالب للمكان المناسب لاستلام الكرة.

2. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وتمتد اليدان في اتجاه الكرة.

3. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط في الركبتين.

4. لدى ملامسة الكرة لأصابع اليدين، تسحب اليدين للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمريرة.

**الخطوات الفنية لمهارة استلام الكرة من أسفل(من مستوى الحوض فأسفل):**

1. يتحرك الطالب للمكان المناسب لاستلام الكرة.

2. تمد الذراعين للأسفل والأمام دون تصلب، وتتجه راحتي اليدين للأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما.

3. لدى ملامسة الكرة لأصابع اليدين تسحب اليدين للخلف والأعلى مع اخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمريرة.

4. تستقر الكرة في اليد الضاربة في مستوى الكتف.

**عند أداء عملية الاستلام يجب ملاحظة الأمور الفنية التالية:**

1. يجب على الطالب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استلامها.
2. يجب على الطالب مسك الكرة بخفة وبدون تصلب حتى لا تتعثر بين يديه.
3. مد الذراعين أماما لاستلام الكرة.
4. يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستلام لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.
5. يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستلام الكرة.

**الخطوات التعليمية لاستلام الكرة (من أعلى ومن أسفل):**

1. عمل نموذج واضح للطلاب .
2. تطبيق الأداء الفني بدون كرة مع التركيز على وضع الأصابع وتقارب الإبهامين في الكرات العالية وتقارب الخنصرين للكرات المنخفضة.
3. تطبيق المهارة بالكرة بعد ارتدادها من الحائط.
4. التطبيق من خلال تدريبات، طالبين ثم على شكل مجموعات.

**مهارة التمريرة البندولية (للأمام، للخلف):**

في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة، وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لانثناء الساعد على العضد.

**التمريرة البندولية للأمام :**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمريرة، وتؤدى بحيث تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول، لتقوم اليد بتمرير الكرة لمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى والعكس صحيح عند التمرير باليد اليسرى.

**الخطوات التعليمية:**

1. عمل نموذج واضح للطلاب.
2. التأكيد على إجادة مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4. تطبيق الخطوات الفنية للمهارة بدون الكرة.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

**التمريرة البندولية للخلف:**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة، حتى يصعب على المدافع إعاقتها وتتم بعد أن تستقر الكرة في اليد المفتوحة، تمد الذراع أماما وتتأرجح أسفل خلفا كحركة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب.

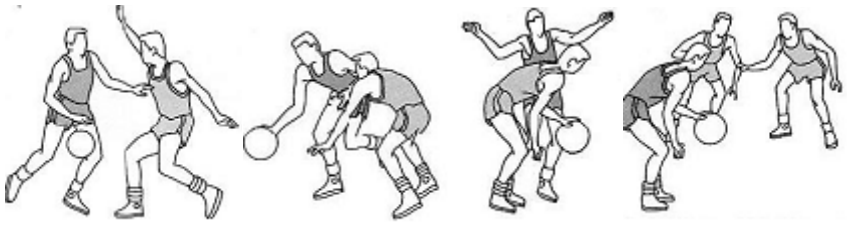
**الخطوات التعليمية:**

1. عمل نموذج واضح للطلاب.
2. التأكيد على أداء المهارة بشكل جيد وتمريرها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

**التنطيط:**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

1. للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم.
2. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
3. أثناء المحاورة باليد اليمنى يكون النظر للأمام وترفع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
4. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط للأمام وخارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



**الخطوات التعليمية:**

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.
2. يجلس الطلاب في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.
3. وقوف الطلاب مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.
5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.
6. الطلاب قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.
7. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.
8. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.

**التصويب بالوثب الطويل:**

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويت وهي:

الاقتراب – الارتقاء – الطيران مع التصويب – الهبوط.

**الخطوات الفنية للمهارة:**

**أولا: الاقتراب:**

1. يتجه الطالب بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب.

2. بعد لقف الكرة يؤدي الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري).

**ثانيا:الارتقاء والتصويب:**

1. يأخذ الطالب الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان الطالب يصوب بيده اليمنى).

2. عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرجحة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف.

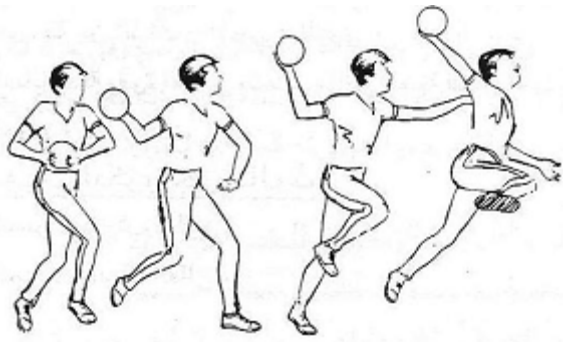
3. يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.

4. عند وصول الطالب إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى.

5. يصوب الطالب الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).

**ثالثا: الهبوط:**

1. يجب أن يكون الهبوط بخفه ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتصاص هذا الاندفاع.



**الخطوات التعليمية:**

1. شرح المهارة أمام الطلاب لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.

2. الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للطالب الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة والعكس صحيح للطالب الذي يصوب باليد اليسرى.

3. التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى / للأمام).

4. تحديد مسافة الجري بثلاثة علامات على الأرض متتابعة وعلى خط مستقين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل العلامة الأولى والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل العلامة الثانية ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل العلامة الثالثة بحيث يتم أخذ ارتقاء قوى (للأمام / لأعلى).

5. نفس الخطوات السابقة ويمسك الطالب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.

6. لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يوضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة.

7. يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

**التصويب من السقوط :**

**الخطوات الفنية:**

1. تمسك الكرة باليدين أمام الجسم والى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة.

2. تبدأ حركة السقوط بانثناء بطيء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف والى أعلى ثم إلى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله إلى الأرض.

3. في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة مع ثنى الذراعين قليلاً لتفادى صدمة الهبوط.

**الخطوات التعليمية:**

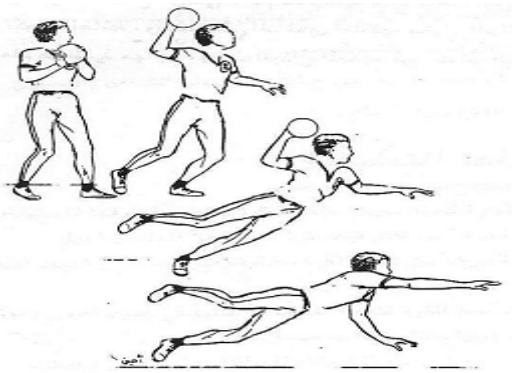
1. أداء الحركة دون استخدام الكرة.

2. أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر.

3. التصويب باستخدام الكرة من خط رمية الجزاء.

4. التصويب من الجثو.

5. التصويب من الانبطاح .



**طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية :**

يشير كل من عبد الكريم (1994)، وفرج (1990) إلى أن طرق التدريس تشكل الدعامة الأساسية للمعلم في توظيف كفاياته التعليمية في تنظيم تعلم التلاميذ، كما تشكل الوسائط التي يتوسلها لتحقيق أهداف التعليم مستخدما في إطارها ما يتوفر له من مواد تعليمية وأجندة وتقنيات لتيسير عمليات التعلم.

فالمقصود بالطريقة المنهج الذي يتبعه العقل في الوصول إلى غايته، أي تنظيم التفكير والبحث تنظيما دقيقا، ومن شأن هذا التنظيم الدقيق أن يعين على الكشف عن الحقيقة من جهة وان يعين على نقلها إلى الآخرين من جهة ثانية.

ونعني بالتدريس مجموع الممارسات والأساليب والنشاطات التي يقوم بها المعلم لتخطيط عملية التعلم وتنفيذها وتسهيلها وتقويم نتائجها، هذه العملية التي تهدف إلى إكساب المتعلم مجموعة من المعارف والمفاهيم والمبادئ والمهارات والاتجاهات والقيم وتطوير قدراته العقلية من اجل مواصلة التعلم لاحقا. عبد الكريم (1994)

ومن طرق وأساليب التدريس التي يمكن استخدامها في تعليم التربية الرياضية ما يلي :

**1- طريقة الشرح أو التجزئة :**

في هذه الطريقة يقوم المعلم بشرح الحركة أو التمرين المطلوب، ولسهولة القيام بالشرح يجب تقسيم الحركة أو التمرين إلى عدة أجزاء أو إلى خطوات تعليمية صغيرة، وعندها يمكن شرح

كل جزء أو خطوه على حده، ثم يتم ربط الخطوة الأولى مع الثانية، والثانية مع الثالثة.... وهكذا، ثم ربط كافة الأجزاء وتعطى مرة واحدة فيقوم الطالب بأدائها دفعة واحدة حسب تسلسل الأجزاء.

ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند استخدام هذه الطريقة:

- عدم الإطالة بشرح النظري لان الطالب يكتسب المهارة بالممارسة العملية.
- عدم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد تفهم الجزء الأول وإتقانه.

**مميزات هذه الطريقة:**

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- تجزئة التمرين أو المهارة تساعد على تفهم تفاصيل دقائق التمرين أو المهارة.
- تجزئة التمرين أو الحركة تساعد المعلم والطلاب على اكتشاف أماكن الصعوبة في الحركة وأماكن الضعف عند الطلاب.

**ومن عيوب هذه الطريقة :**

- تجزئة التمرين أو الحركة أو المهارة إلى أجزاء أو خطوات لا يؤدي إلى إيضاح الغرض العام للتمرين أو الحركة أو المهارة وهذه نقطة هامة في كل طريقة ويترتب عليها كثير من الأخطاء التربوية.
- تعد هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للطلاب.
- تستغرق وقت أطول من الطرق الأخرى.
- تحتاج هذه الطريقة إلى طاقة عصبية كبيرة ( توافق عضلي عصبي) لان كل جزء يحتاج إلى ارتباطات عصبية عقلية ثم بعد ذلك يحتاج إلى ربط كل جزء بأخر ارتباطات عصبية أخرى.

**2- طريقة النموذج أو الطريقة الكلية:**

تعد الطريقة الكلية في التعليم من الطرق الحديثة، إذ تعرض الحركة بشكل كلي ويدركها الطلاب كوحدة غير مجزأة ثم يتعلمونها كذلك دون تقسيم، وتنادي هذه الطريقة بأن الطالب عندما يرى شيئا يدركه كله وبعد إذ يمكن تقسيمه إلى أجزائه المختلفة، ومن هنا يتبين أن الأساس في هذه الطريقة الكل وليس الجزء.

أن هذه الطريقة تستخدم عند تعليم الحركات البسيطة غير المعقدة، كما تستخدم أيضا عند تعليم بعض الحركات التي يصعب تجزئتها.

وهذه الطريقة تتيح للطالب معرفة الحركة دون إضاعة للوقت أو الجهد، كما أن المعلم الجيد هو الذي يؤدي النموذج الجيد أمام الطلاب، فإذا لم يتمكن من أداء النموذج اختار أفضل طالب لأداء الحركة المطلوبة، ويعد هذا حافزا لبقية الطلاب للوصول إلى مستوى هذا الطالب الممتاز وتنفيذ الحركة.

ويجب مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة:

- أداء الطلاب الحركة ككل بطريقة مبسطة ثم التدرج في الأداء.
- إمكانية استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد في بعض الأحيان على حسن الإحساس بالحركة وإيقاعها مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدتها وتوافقها.
- في أثناء أداء الحركة ككل يتم التركيز على جزء معين وتوجيه انتباه الطلاب لإتقان هذا الجزء من الحركة.
- إن تتوافر في النموذج الذي يؤديه المعلم أو الطالب شروط عده أهمها :

أن يرى جميع الطلاب النموذج بشكل واضح.

أ- أن يكون أداء النموذج متقنا.

ب- أن يؤدى النموذج حسب النداء الخاص بالمهارة أو التمرين أو الحركة.

ت- يفضل إلا يكرر أداء النموذج، وعلى المعلم الاستعانة بتلميذ جيد لأداء النموذج مرة أخرى.

**مميزات هذه الطريقة:**

- وضوح الهدف للمتعلمين أو الطلاب، مما يجعلهم ايجابيين في عملية التعلم.
- وتتماشى هذه الطريقة مع ميول الطلاب ورغباتهم، وتعتبر مشوقه لهم.
- لا تأخذ وقت طويلا في التعليم.
- تتميز بعدم الشكلية.
- وهذه الطريقة تتماشي مع روح الالعاب والحركات الأخرى.

**عيوب الطريقة الكلية :**

- عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- صعوبة معرفة دقائق وتفاصيل الحركات لدى الطلاب.
- عدم توفر عنصر الأمان والسلامة.
- صعوبة تطبيقها في كل الحركات حيث أن بعض الحركات لابد من تجزئتها مثل بعض حركات الجمباز.
- صعوبة التخلص من الأداء الغير صحيح الذي يكتسبه الطالب أثناء تطبيق الحركة بشكل كلي.

**3- الطريقة الكلية الجزئية :**

ترتبط هذه الطريقة بين الطريقتين السابقتين، أي يقترن النموذج بالشرح عند تعليم أو عرض مهارة أو تمرين جديد، ويمكن أن نعتبرها كوسيط بين الطريقتين السابقتين، حيث يقوم الطالب بتعلم

المهارة أو التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي تحتاج إلى إتقان، وتستخدم هذه الطريقة للاستفادة من مزايا كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتلافي عيوبها. (معوض. 1982)

**مميزات الطريقة الكلية الجزئية:**

- تتماشى مع قدرات الطلاب، وذلك لإعطائها الفرصة لكل طالب ليتقدم في تعلم المهارة حسب مقدرته.
- وضح الهدف العام للطلاب.
- توفر عنصري الأمان والسلامة.
- تعد من الطرق غير المباشرة في التعليم.
- تعد من الطرق التي تستخدم بفاعلية لكل من الطلاب كبار السن وصغار السن.

**عيوب الطريقة الكلية الجزئية :**

- تستلزم من المعلم دقة متناهية في تقسيم المهارة إلى خطوات تعليمية أو أجزاء صحيحة.
- تحتاج إلى إعداد مسبق ودقيق من قبل المعلم.
- تحتاج إلى متابعة وربط الأجزاء بطريقة صحيحة.
- تحتاج إلى وقت أطول من المعلم مقارنة بالطرق الأخرى.

**4- الطريقة الاستكشافية:**

تعد هذه الطريقة من أكثر الطرق الحديثة في تدريس المهارات الحركية، إذ انها تتيح الفرصة للطالب لممارسة التفكير العلمي وتشجيعه وقد مورست هذه الطريقة من قبل الكثيرين في العالم كطريقة فاعلة في تعليم المهارات أو الحركات أو التمرينات.

والمبدأ الوحيد لهذه الطريقة هو حل المشكلة من قبل الطلاب، وقبول أي حل معقول على انه صحيح، وأسئلة المعلم وإرشاداته المناسبة تهدف إلى تطوير مستوى أداء الطالب وتشجيعه لاكتشاف وإيجاد الحل الصحيح، وفي هذه الطريقة لا يوجد نموذج للأداء الصحيح من قبل المعلم، والمعلم ليس معني بوجه الخصوص ما إذا كان أداء الطلاب جميعا للأنشطة بنفس الطريقة أو بدرجة عالية من الدقة، ولكن المعلم معني بإعطاء الفرصة لكل طالب لتحقيق ما يلي:

- استكشاف إمكانية الجسم الحركية.
- تطوير قدرات الحركة الأساسية.
- خبرة النجاح حدود مقدرة الطالب.
- التعبير عن نفسه بإبداع.

وبعد إعطاء الفرصة للقيام بالمهمة، قد يطلب المعلم من بعض الطلاب إيضاح الحل الخاص بالمشكلة، ويستمر الطلاب في حل المشكلة المعروضة عليهم فيما يقوم المعلم بالدوران بين أفراد المجموعة ويسألهم بشكل فردي، والمفتاح لفاعلية الطريقة الاستكشافية هو بناء التفكير العميق واستعمال المشاكل الحركية والتي تسمح بتفسيرات متعددة ولكنها تبقى في نطاق أهداف الدرس المحددة، على الرغم من أن كل حل معقول للمشكلة يعد صحيحا، إلا أنه يجب ألا يؤدي إلى طرح سؤال وسؤالين على المجموعة فقط.

ويجب على المعلم أن يعيد صياغة وبناء الأسئلة بشكل مستمر حتى يختبر ويتحدى كل الطلاب، وتتلخص خطوات الطريقة الاستكشافية بالاتي:

- يؤسس المعلم المشكلة أو السؤال.
- اكتشافات الطلاب، وخبرات حل المهمة.
- السماح للطلاب بإظهار حلول المشكلة.

- يستمر الطلاب في التدريب وتنقيح حلولهم الفردية.
- يتحرك المعلم بين الطلاب لتقديم المساعدة الفردية الضرورية.

**مميزات الطريقة الاستكشافية:**

- الطالب بهذه الطريقة هو محور العملية التعليمية والتعلمية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب عن طريق حل المشكلات المقدمة لهم بالطريقة التي تناسب كل واحد منهم.
- تطوير مفردات الحركة لدى الطلاب.
- تعبير الطلاب عن نفسهم بإبداع.
- وتشجيع الطلاب على التفكير وتطوير اتجاهاته الذاتية في محاولته للتعلم.

**عيوب الطريقة الاستكشافية:**

- تحتاج إلى وقت أطول.
- تحتاج إلى معلمين معدين إعداداً مهنياً، لأن المعلمين غير المعدين مهنياً يجدون صعوبة في بناء المشاكل بطريقة هادفة.
- صعوبة التنبؤ أحيانا باستجابة الطلاب للأسئلة.

**الدراسات السابقة :**

بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة وانسجاما مع أهداف الدراسة يعرض بعضا من الدراسات السابقة والمشابهة:

**قام منسي (2013) بدراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض العناصر البدنية والمهارية والقياسات الجسمية للاعبات مراكز الواعدين لكرة اليد فيالأردن.**

تكونت عينة الدراسة من (161 ) طالبة (متوسط العمر 15,43) حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وقد تم اختيـــــــار أربعة اختبارات بدنية ممثلة في السرعة (العدو لمسافة 30 متـــر)، (القـــوة الانفجارية للرجلين)، (الوثب للأمام من الثبات)، ( القوة الاذ فجارية للذراعين)، (رمي الكرة لأبعد مسافة)، والمرونة ( ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل)، واختبارين مهـاريين همـا توافـق التمريـر، والاستقبال (التمرير على الحائط لمدة 3 ثانية من مسافة 30م )، (والتنطيط من الجري المتعرج بين الأقمـاع لمسافة 21م)، بالإضافة إلى القياسات الجسمية ممثلة في الطول والوزن واتـــــساع الكـــــف واتساع الذراعين، ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل والالتـواء والدرجات المئينية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بنـــاء مستويات معيارية للقدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية لواعدات كـرة اليد فيالأردن، وأو صت الدراسة بـضرورة اعتماد هذه المعـايير عنـد انتقـاء واعدات كـرة اليد في الأردن.

**قـام اللامـي (2013) بدراسـة هـدفت إلـى معرفة تأثير التغذية الراجعة وفق مراحل بناء البرنامج الحركي في تعلم مهارة التصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، ومعرفة تأثير التغذية الراجعة وفق مراحل بناء البرنامج الحركي في تعلم مهارة التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، ومعرفة مقدار التطـــور في تعلم مهارة التصويب من السقوط الأمامي والتصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.**

تكونـت عينـة الدراسـة من ناشـئي محافظـة القادسـية بكرة اليـد والبـالغ عـددهم (20) لاعبـا، ومثلـت العينـة مجتمـع الدراسـة بأكملـه وتم تقسيمها إلـى مجموعتين متساويتين تجريبيـة(10) لاعبين

وضابطة (10) لاعبين، وتوصلت الدراسة إلى إعطاء التغذية الراجعة وبما يتوافق ومراحل تكوين البرنامج الحركي يؤثر بشكل ايجابي في تعلم مهارتي التصويب من السقوط الأمامي والتصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس في كرة اليد، والحصول على نسب تعلم ايجابية لمهارة التصويب من السقوط الأمامي والتصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس نتيجة استخدام التغذية الراجعة بما يتوافق ومراحل تكوين البرنامج الحركي، وأوصت الدراسة على استخدام تقنين التغذية الراجعة في عملية تعلم اللاعبين لمهارة التصويب من السقوط الأمامي والتصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس بكرة اليد، وإجراء مزيد من البحوث في وضع أساليب أخرى في تقنين إعطاء التغذية الراجعة، وإجراء بحوث مشابهه على مهارات أخرى وعينات أخرى أيضا، وإعطاء خصوصية في دراسات قادمة لعملية تقديم التغذية الراجعة لمرحلة تعميم البرنامج الحركي لأهميتها وتعقيدها.

**قام جميل، وآخرون (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى عوامل عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي أندية دوري النخبة العراقي بكرة اليد، وبناء بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد.**

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب ألارتباطي لملائمته و طبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بلاعبي أندية دوري النخبة العراقي للموسم الرياضي (2011-2012) والبالغ عددهم (12) نادي، أما عينة البحث فقد اشتملت على (70) لاعبا موزعين على خمسة أندية هي (الكرخ، والجيش، والشرطة، والكوفة، والفتوة ) بواقع (14 )لاعبا لكل نادي رياضي بعد استبعاد حارس المرمى، واستخدم الباحثون الاستبيان والاختبارات وتحميل المحتوى كأداة لجمع البيانات، فضلا عن الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للوسط الحسابي ومعامل الالتواء لبيرسون والتحميل العاملي بطريقة المكونات الأساسية (لهوتلنج) باستخدام التدوير المتعامد، واستنتج الباحثون ان التحليل ألعاملي باستخدام التدوير المتعامد الذي اجري على اللياقة البدنية الخاصة تمثل العوامل الافتراضية الستة للياقة البدنية الخاصة، واظهر خمسة عوامل تم قبولها في ضوء شروط قبول العامل وهي (العامل الأول عامل السرعة الانتقالية، العامل الثاني عامل القوة

الانفجارية للرجلين، العامل الثالث عامل القوة الانفجارية للذارعين، العامل الرابع عامل الرشاقة، العامل الخامس عامل القوة المميزة بالسرعة).

**قام شوكة ( 2013) بدراسة هدفت تعرف إلى أثر تمرينات مقترحة على تطوير الرشاقة وتحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد.**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين، الأولى تجريبية والثانية مجموعة ضابطة، وقياس قبلي وبعدي، وشملت عينة الدراسة (32) طالبا والمسجلين لمساق كرة يد، وتم تقسيم العينة بعد الاختبار القبلي إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة الأولى قامت بتطبيق التمرينات المقترحة بالإضافة إلى دارسة مقرر مساق كرة اليد، في حين قامت المجموعة الثانية بدارسة مقرر مساق كرة اليد فقط، وطبقت التجربة على المجموعتين لمدة تسعة أسابيع بواقع ثلاثـــــــــة لقاءات أسبوعيا، وأظهرت نتائج الدارسة أن التمرينات المقترحة أدت إلى تطـــــوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهــرت النتــائج أن تدريس مساق كرة اليد عمل على تحسين الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين مع أفضلية في الأداء لدى أفارد المجموعة التجريبية.

**قام العنزي (2011) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية والمسح لملائمتها للبحث، وتكونت عينة الدراسة من لاعبون كرة اليد الذين يمثلون أندية المنطقة الشمالية في العراق المشاركين في بطولة دوري قطر بكرة اليد للموسم (2010-2011) والذين مثلوا عينة البناء للمقياس والبالغ عددهم (96) لاعبا، حيث تم صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية بواقع(82) فقره منها (29) فقرة سلبية و(53) فقرة ايجابية، وتكون الإجابة عنه في ضوء مقياس خماسي التدرج ( دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، وتم بعد ذلك استخراج الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على السادة الخبراء والمختصين، واستنتج الباحث بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.

**قـام جميـل (2009) بدراسـة هـدفت إلى بنـاء اختبار لقياس القدرة على لتصويب بالقفز من خلال دقة وتحمل الأداء بكرة.**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث، وتكونـــــت عينـة الدراسـة مـن لاعبي أندية المنطقة الشمالية بكرة اليد الـشباب وللموسـم الرياضـي (2008-2009) والبـالغ عـددهم (72) لاعبـا أمـا عينـة البنـاء فقـد تكونـت مـن (27) لاعبـا أي بنـسبة(37.5%) مـن مجتمـع البحـث الكلـي، واسـتخدم الباحـث الاسـتبيان والاختبـار وتحليـل المحتوى كأداة لجمع البيانات المعيـاريـة، واسـتخدم الباحـث الوسـائل الإحـصائية (الوسـط الحـسابي، الانحـارف المعيارية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، الدرجة المعياريـة، اختبار T للعينات المستقلة، معامـل لالتـواء والدرجة المعيارية σ6، واستنتج الباحث ان بناء اختبار لقياس القدرة على التصويب من خلال دقة وتحمل الأداء بكرة اليد، وأوصـــى الباحـــث بالاســـتعانة بالاختبـار الـذي تـم التوصـل إليـه ليساعد المـدربين فـي تقيـيم مستوى لاعبيهم في مهارة التصويب من خلال دقة وتحمل الأداء.

**قـام الحيـالي، وآخـرون (2009) بدراسـة هـدفت إلى التعرف على الفروق في الكفاءة البدنية لدى لاعبي منتخبـات الـشمالية بكـرة اليـد للـشباب للمراكز الأربعة في ضوء مستوى الإنجاز، والتعرف على الفروق في الكفاءة البدنية بين لاعبـي منتخبـات المنطقـة الـشمالية بكـرة اليد للشباب للمركز الأول والثاني والمركز الثالث والرابع في ضوء مستوى الإنجاز.**

استخدم الباحث المـنهج الوصـفي لملائمتـه وطبيعـة البحـث، واجـري البحـث علـى عينـة مكونة من (40) لاعبـا تـم اختيـارهم بالطريقـة العمديـة تمثلـت بلاعبـي المنتخبـات الشمالية بكرة اليد للشباب في بطـولة القطـر للموسـم(2007)، وكانـت الوسـائل الإحـصائية المـستخدمة هي الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التبـاين وقيمـة اقل فرق معنـوي (L.s.d)، ومـن أهـم النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان ظهـور فـروق معنويـة فـي الكفـاءة البدنيـة بـين منتخـب اربيـل منتخبـات كركـوك الموصـل والسليمانية ولمصلحة منتخب اربيل، وظهـور فـروق معنويـة فـي الكفـاءة البدنيـة بـين منتخـب كركـوك كـل مـن منتخـب الموصـل والسليمانية

ولمصلحة منتخب كركوك، ولم تظهر فروق معنوية الكفاءة البدنية بين منتخب الموصل ومنتخب السليمانية، كما أوصى الباحثان إلى ضرورة مراعاة الكفاءة البدنية للاعبين في أثناء المنهاج التدريبي لأي فريق وأعداد برامج تدريبية لكل الفئات العمرية تعتمد الكفاءة البدنية في أعدادها، وضرورة التأكيد الكفاءة البدنية على مدربي فريقي الموصل والسليمانية في تطوير مستوى للاعبين لهم خلال المنهاج التدريبي لهم، وضرورة الفحص الدوري لمستوى الكفاءة البدنية للاعبين للوقوف على الحالة التدريبية.

**أجرى ميشال وآخرون (Michel et al., 2006) بدارسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج بليومتري لمدة ستة أسابيع في تحسين صفة الرشاقة لدى الرياضيين.**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وقياس قبلي وبعدي، وشملت عينة الدارسة (28) متطوعاً رياضيا، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وعددها (14)، وضابطة وعددها(14)، طبقة المجموعة التجريبية برنامج تدريبي بليومتري، في حين لم تمارس المجموعة الضابطة أية تمارين بليومترية، تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية للرشاقة اختبار أليونوي(Illinois)، واختبار لقياس سرعة رد الفعل، وأظهرت نتائج الدارسة تحسنا ذا دلالة إحصائية في اختبارت الرشاقة وسرعة رد الفعل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**قامت شاهين (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير استخدام تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة، التحمل، الرشاقة، التوافق، التوازن)، وبعض المتغيرات المهارية (تمرير، تصويب، محاورة، المتابعة الهجومية والدفاعية، والخطط الدفاعية)، وبعض المتغيرات الفسيولوجية(النبض بعد المجهود، ضغط الدم، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستخدام الأكسجين).**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة)، على عينة بلغ قوامها (42) طالبة من طالبات صف الثالث بكلية التربية الرياضية في الجزيرة، واستغرق البرنامج (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وأشارت أهم النتائج الى أن التدريبات الفار

تلك لها تأثير ايجابي في رفع معدل السرعة وتحمل السرعة والرشاقة وقدرة الرجلين بالإضافة الى المتغيرات والمتغيرات الفسيولوجية.

**قامت راشد (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى برنامج تدريبي مائي لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وأثره على مهارة التصويب بالوثب للناشئين، بالاضافة الى وهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مائي لتنمية المكونات البدنية والتعرف إلى تأثيرها على مهارة الوثب في كرة اليد.**

تم استخدام المنهج التجريبي على عينه قوامها (20) ناشئة من ناشئات تحت سن(16) سنه بنادي الأهلي بمدينة نصر، وتم استخدام اختبارات بدنية ومهارية خاصة بكرة اليد ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تأثرت ببرنامج التدريب المائي عن المجموعة الضابطة في مهارة التصويب بالوثب والأداء المهاري.

**قام درايسة (2001) بدارسة هدفت تعرف إلى أثر برنامج تدريبي دائري مقترح لتطوير صفة الرشاقة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعتين تجريبية وضابطة).**

شملت عينة الدارسة(65) طالبا من طلبة المدارس الأساسية، وقسمة العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طبقت المجموعة التجريبية برنامج تدريبي دائري مقترح لمدة (10) أسابيع وبواقع (3) مرات أسبوعيا في حين طبقت المجموعة الضابطة درس التربية الرياضية التقليدي، وأظهرت نتائج الدارسة أن البرنامج التدريبي الدائري المقترح كان له تأثير إيجابي على صفة الرشاقة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في صفة الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية.

**قام وارن وآخرون (Warren et al, 2001) بدارسة هدفت التعرف إلى مدى انتقال تأثير تدريب السرعة الانتقالية على أداء اختبار الرشاقة المرتبط بتغير الاتجاهات إضافة إلى التعرف على أثر تدريبات الرشاقة على السرعة الانتقالية.**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، اشتملت عينة الدارسة على (36)طالبا طبقت المجموعة التجريبية الأولى برنامجا تدريبيا لمدة(6) أسابيع وبمعدل وحدتين

أسبوعيا (40–20) معدل دقيقة للوحدة خاصة تمرينات السرعة الانتقالية، في حين طبقت المجموعة الثانية تمرينات خاصة بالرشاقة لمدة أسبوع وبمعدل (20–40) دقيقة للوحدة، وأظهرت نتائج الدارسة أن أفراد المجموعة الأولى أظهروا تحسنا ذا دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية وتحسنا محدود في الرشاقة، في حين أن أفراد المجموعة الثانية أظهرت تحسناً في اختبار الرشاقة الجري مع تغير الاتجاهات ولم تظهر تحسنا ذا دلالة إحصائية في اختبار السرعة الانتقالية (30م)، كما بينت النتائج أن تأثير صفة الرشاقة على السرعة الانتقالية محدود.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ان هناك تشابه مابين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل: استخدام البرنامج التجريبي وتنمية عناصر القدرات البدنية والمهارية الخاصة في كرة اليد، بالاضافة إلى إجراء الدراسات على عينات مشابه من حيث العمر مثل دراسة وارن وآخرون (Warren et al, 2001) ودراسة شاهين (2006)، كما ان هذه الدراسة تشابهت مع بعض الدراسات السابقة في استخدام الاختبارات مثل اختبار السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية وقوة الذراعين مثل دراسة جميل، وآخرون(2013) واختبار التصويب مثل دراسة راشد(2003)، واختبار الرشاقة مثل دراسة درايسة (2001)، ولكن هذه الدراسة استخدمت جميع الاختبارات المذكورة بالاضافة لاختبار العدو (30)م.

وقد أعانت الدراسات السابقة الباحث في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

- اعتماد المنهج التعليمي لملائمته وطبيعة الدراسة.
- اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التعليمي وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج.
- الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

**وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:**

1. تميزت هذه الدراسة وفي ضوء علم الباحث بأنها من أول الدراسات التي تناولت موضوع كرة اليد ووضعت برنامج تعليمي خاص بهذه اللعبة ودراسة متغيراتها البدنية والمهارية في البيئة الفلسطينية.

2. تميزت عينة هذه الدراسة بأنها عينة مميزة من طلبة تخصص التربية الرياضية وتم تطبيق برنامج تعليمي في كرة اليد مما ساهم في رفع مستوى الطلبة من حيث المستوى البدني والمهاري.

3. تمتاز نتائج هذه الدراسة في التعرف إلى اثر البرنامج التعليمي على المستوى البدني والمهاري مما يتيح فرصه للمهتمين والمدربين ومدرسين مساق كرة اليد في الجامعات الفلسطينية من الاستفادة من هذا البرنامج.

# الفصل الثالث

# الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

# الفصل الثالث

## منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة المتكافئة وبالتصميم ذو القياس المتكرر، وذلك لملاءمته وطبيعة الدراسة.

## مجتمع الدراسة:

تم تحديد مجتمع الدراسة بطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للعام الدراسي 2013\2014 والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة.

## عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث بلغ عدد أفراد العينة (18) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

**الجدول رقم (1)**

**خصائص عينة الدراسة في متغيرات الطول والعمر والوزن (ن=18)**

| خصائص العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|
| الطول(سم) | 1.65 | 0.06 |
| الوزن (كغم) | 60.55 | 6.64 |
| العمر (سنة) | 20 | 0.68 |

**أدوات الدراسة:**

**البرنامج التعليمي:**

قام الباحث بوضع مفردات الوحدات التعليمية بالاعتماد على المراجع العلمية المتخصصة مثل دراسة (اللامي)، (جميل)، (دراسيه)، والى ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات لدراسة (منسي) (عنزي) بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بآراء عدد من المتخصصين في مجال التدريس والتدريب، وبناءاً على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التعليمية حتى أصبحت في صورتها النهائية (36) وحدة موزعةً على (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل وحدة تعليمية (60)، والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التدريبي المقترح.

**الاختبارات المستخدمة:**

1- الاختبارات البدنية :

- الوثب العمودي من الثبات ( Squat Jump test).
- الحجل مسافة (30)م.
- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
- الجري المتعرج لمسافة (30)م.

والملحق رقم (2) يوضح وصف الاختبارات.

2- **الاختبارات المهارية:**

- الجري مع التنطيط المستمر 30م.
- اختبار استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية من مستوى الكتف من الثبات.
- اختبار التصويب من السقوط.

- اختبار التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل

والملحق رقم (3) يوضح وصف الاختبارات.

**التجربة الاستطلاعية:**

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب وطالبات من مجتمع الدراسة وهم من خارج عينة الدراسة، حيث تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار(T.Test) ، وتم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات بعد مرور (5) أيام، وكان معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول رقم (2).

**الجدول رقم(2)**

**معامل ارتباط بيرسون**

| الرقم | الاختبارات | معامل ارتباط بيرسون |
|---|---|---|
| **1** | الوثب العمودي من الثبات (Squat Jump test). | 0.92 |
| **2** | الحجل مسافة (30)م. | 0.88 |
| **3** | ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل. | 0.91 |
| **4** | الجري المتعرج لمسافة (30)م. | 0.93 |
| **5** | الجري مع التنطيط المستمر (30)م. | 0.89 |
| **6** | اختبار استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية من مستوى الكتف من الثبات. | 0.87 |
| **7** | اختبار التصويب من السقوط. | 0.88 |
| **8** | اختبار التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل. | 0.89 |

**صدق الأداء:**

تم عرض البرنامج التعليمي على لجنة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراه في الجامعات الفلسطينية لتقيم البرنامج وإضافة أي ملاحظات ومقترحات على البرنامج التعليمي، حيث تم اخذ هذه الملاحظات والاقتراحات بعين الاعتبار من اجل تحسين وتطوير البرنامج نحو الأفضل، والملحق رقم (4) يوضح أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

**الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات :**

- شريط قياس.
- ميزان.
- ساعة إيقاف.
- صفارة اقماع.
- كرة يد.
- شريط لاصق.
- ملعب كرة يد قانوني.
- سلم أو كرسي.
- طبشورة أو بودرة.
- حائط مع ارتفاع مناسب للسقف.

**الفريق المساعد:**

تم الاستعانة ببعض أعضاء الهيئة التدريسية ممن لديهم الخبرة في تدريس مساق كرة اليد من اجل تحكيم الاختبارات المهارية، والملحق رقم (5) يوضح ذلك.

**متغيرات الدراسة:**

**المتغير المستقل:**

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعة المكافئة الواحدة واشتملت على المتغيرات الآتية:

البرنامج التعليمي المقترح.

**المتغيرات التابعة:**

يتمثل في أداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المستخدمة وهي:

- مستوى الوثب العمودي من الثبات.
- زمن اختبار الرشاقة.
- زمن الأداء في اختبار العدو(30)م.
- القدرة العضلية النسبية للذراعين والرجلين.
- مستوى أداء المهارات ( التنطيط، التمرير والاستلام، التصويب بالوثب الطويل والتصويب من السقوط).

**المعالجات الإحصائية:**

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية(SPSS) وذلك باستخدام الاختبارات التالية:

- تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measure).
- اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين القياسات المستخدمة.
- اختبار سيداك(Sidak) وذلك لتحديد الفروق بين القياسات المستخدمة.
- معامل ارتباط بيرسون(Pearson correlation coefficient) وذلك من اجل حساب معامل الثبات.

# الفصل الرابع

# عرض النتائج

# الفصل الرابع

**عرض نتائج الدراسة:**

**النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول للدراسة والذي نصه :**

**ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء **(4)** اختبارات بدنية، ثم تم تطبيق معادلة تحليل التباين (Repeated Measure) للقياسات المتكررة، وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، والجدول رقم (3) يوضح قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

**جدول رقم (3)**

**قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لمتغيرات الدراسة عند (ن=18).**

| الرقم | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | قيمة ولكس لامبدا | قيمة (ف) | مستوى الدلالة | درجات الحرية البسط | درجات الحرية المقام |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الوثب العمودي من الثبات ( Squat Jump test). | سم | 0.080 | 40.378 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 2 | الحجل مسافة (30)م. | ثانية | 0.093 | 33.935 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 3 | ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل. | تكرار | 0.058 | 56.894 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 4 | الجري المتعرج لمسافة (30)م. | ثانية | 0.086 | 37.285 | .000 | 4.000 | 14.000 |

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح

الوطنية تعزى الى متغير البرنامج التعليمي المقترح، حيث نلاحظ أن جميع قيم (ف) التقريبية المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية.

ولتحديد موقع الفروق أي بين القياسات، تم استخدام اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعدية.

**أولا: الاختبارات البدنية :**

**أ- متغير الوثب العمودي من الثبات :**

لتحديد متغير الوثب العمودي من الثبات تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على مسافة الوثب العمودي من الثبات، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الوثب العمودي من الثبات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (4)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الوثب العمودي من الثبات في جميع القياسات.**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | سم | 38.472 | 10.123 |
| القياس الثاني | سم | 39.222 | 10.067 |
| القياس الثالث | سم | 39.861 | 9.993 |
| القياس الرابع | سم | 40.361 | 10.017 |
| القياس الخامس | سم | 41.444 | 10.826 |
| النسبة المئوية للتغير | %7.7 | | |

والجدول رقم (5) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوثب العمودي من الثبات.

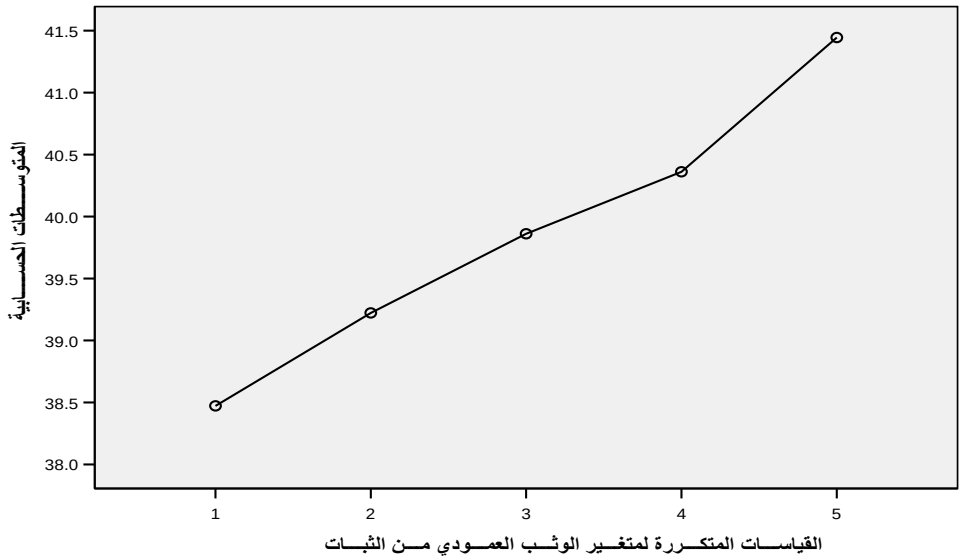
**الجدول رقم (5)**

**اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية لمتغير الوثب العمودي من الثبات.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -.750(*) | -1.389(*) | -1.889(*) | -2.972(*) |
| الثاني | | | -.639 | -1.139(*) | -2.222(*) |
| الثالث | | | | -.500(*) | -1.583(*) |
| الرابع | | | | | -1.083(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من خلال جدول رقم(5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير الوثب العمودي من الثبات بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس. ويتضح أيضا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والثالث.

والشكل رقم (1) يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الوثب العمودي من الثبات.




**شكل رقم(1):** أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الوثب العمودي من الثبات.

**ب- متغير الحجل:**

لتحديد متغير الحجل تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على مسافة الحجل، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الحجل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الحجل في جميع القياسات.**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | ثانية | 8.900 | 1.894 |
| القياس الثاني | ثانية | 8.322 | 1.611 |
| القياس الثالث | ثانية | 7.816 | 1.552 |
| القياس الرابع | ثانية | 7.477 | 1.529 |
| القياس الخامس | ثانية | 7.233 | 1.596 |
| النسبة المئوية للتغير | %18.73 | | |

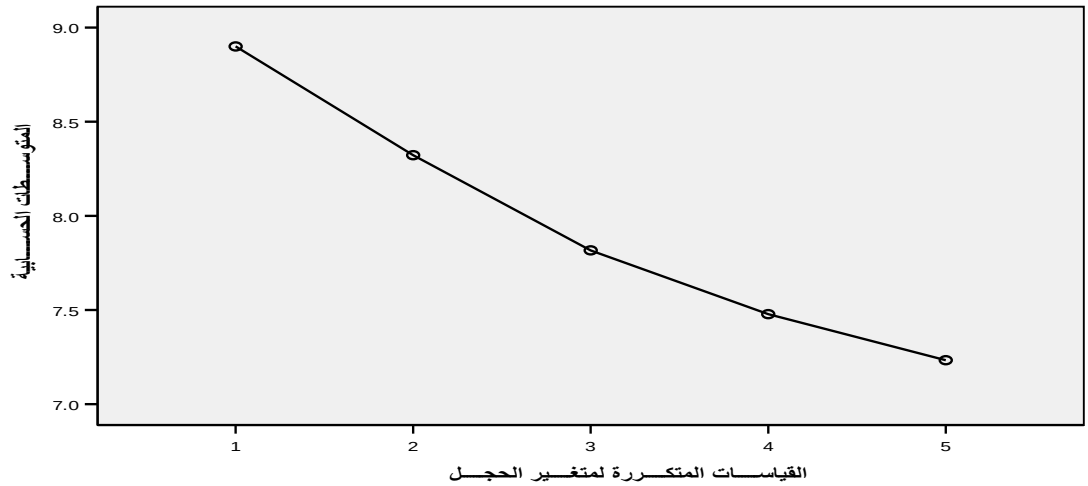
والجدول رقم (7) يوضح اختبار سيداك للمقارنات البعيدية لمتغير الحجل.

**جدول رقم (7)**

**اختبار سيداك للمقارنات البعيدية لمتغير الحجل.**

| القياس | الاول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الاول | | .578(*) | 1.083(*) | 1.442(*) | 1.667(*) |
| الثاني | | | .506(*) | .844(*) | 1.089(*) |
| الثالث | | | | .339(*) | .583(*) |
| الرابع | | | | | .244(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متغير الحجل بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس. والشكل رقم (2) يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الحجل.




**شكل رقم (2):** أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الحجل.

**ج- متغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل:**

لتحديد متغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (8)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في جميع القياسات.**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | تكرار | 7.500 | 2.502 |
| القياس الثاني | تكرار | 8.388 | 2.145 |
| القياس الثالث | تكرار | 9.722 | 2.108 |
| القياس الرابع | تكرار | 10.555 | 2.035 |
| القياس الخامس | تكرار | 10.888 | 1.640 |
| النسبة المئوية للتغير | % 45.17 | | |

والجدول رقم (9) يوضح اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.

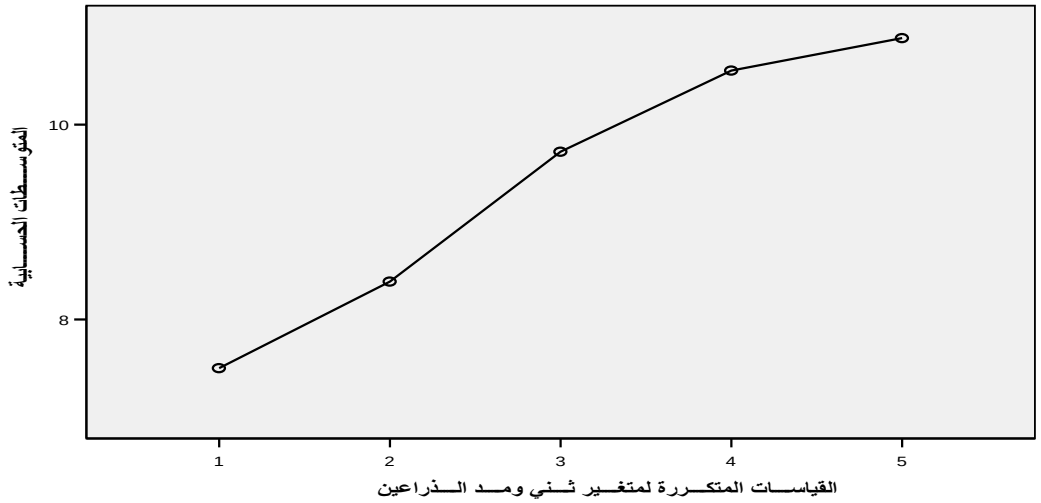
**جدول رقم (9)**

**اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -.889(*) | -2.222(*) | -3.056(*) | -3.389(*) |
| الثاني | | | -1.333 | -2.167(*) | -2.500(*) |
| الثالث | | | | -.833(*) | -1.167(*) |
| الرابع | | | | | -.333(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس.

ويتضح أيضا أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث. والشكل رقم (3) يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.




**شكل رقم (3): يوضح اثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.**

**د- متغير الجري المتعرج:**

لتحديد متغير الجري المتعرج تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على الجري المتعرج، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الجري المتعرج لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (10)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الجري المتعرج في جميع القياسات.**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | ثانية | 8.942 | .882 |
| القياس الثاني | ثانية | 8.322 | .959 |
| القياس الثالث | ثانية | 7.938 | .902 |
| القياس الرابع | ثانية | 7.911 | .891 |
| القياس الخامس | ثانية | 7.538 | 1.029 |
| النسبة المئوية للتغير | % 15.70 | | |

والجدول رقم (11) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير الجري المتعرج.

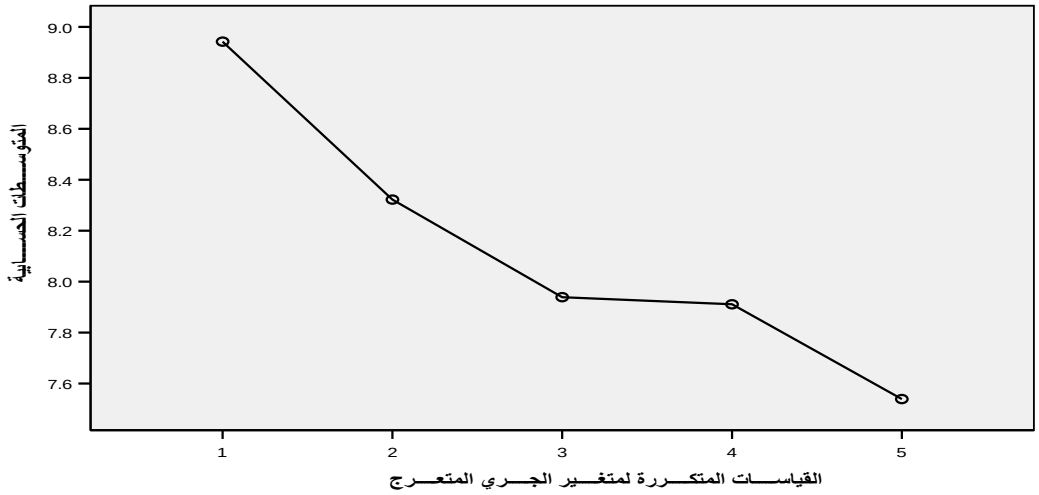
**جدول رقم (11)**

**اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير الجري المتعرج.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | .620(*) | 1.003(*) | 1.031(*) | 1.403(*) |
| الثاني | | | .383(*) | .411(*) | .783(*) |
| الثالث | | | | .028 | .400(*) |
| الرابع | | | | | .372(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) في متغير الجري المتعرج بين القياس الخامس والقياسات الأربعة الأخرى ولصالح الخامس.

ويتضح أيضا أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثالث والرابع. والشكل رقم (4) يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الجري المتعرج.




**شكل رقم (4):** يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الجري المتعرج.

**النتائج المتعلقة بتساؤل الثاني للدراسة والذي نصه :**

**ما اثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات المهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء **(4)** اختبارات مهارية، ثم تم تطبيق معادلة تحليل التباين (Repeated Measure) للقياسات المتكررة، وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks Lambda)، والجدول رقم (3) يوضح قيم ولكس لامبدا لجميع المتغيرات.

**جدول رقم (12)**

**قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لمتغيرات الدراسة عند (ن=18).**

| الرقم | الاختبارات المهارية | وحدة القياس | قيمة ولكس لامبدا | قيمة (ف) | مستوى الدلالة | درجات الحرية البسط | درجات الحرية المقام |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الجري مع التنطيط المستمر (30)م. | درجة | 0.012 | 249.531 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 2 | اختبار استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية من مستوى الكتف من الثبات. | درجة | 0.023 | 126.374 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 3 | اختبار التصويب من السقوط. | درجة | 0.013 | 235.441 | .000 | 4.000 | 14.000 |
| 4 | اختبار التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل. | درجة | 0.024 | 123.557 | .000 | 4.000 | 14.000 |

**أ- متغير الجري مع التنطيط المستمر:**

لتحديد متغير الجري مع التنطيط المستمر تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) ل الجري مع التنطيط المستمر، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير الجري مع التنطيط المستمر لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (13) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (13)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير الجري مع التنطيط المستمر في جميع القياسات. (درجة من عشرة)**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | درجة | 2.843 | .625 |
| القياس الثاني | درجة | 3.937 | .704 |
| القياس الثالث | درجة | 5.218 | .855 |
| القياس الرابع | درجة | 6.937 | .573 |
| القياس الخامس | درجة | 7.906 | .735 |
| النسبة المئوية للتغير | % 17.80 | | |

والجدول رقم (14) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير الجري مع التنطيط المستمر.

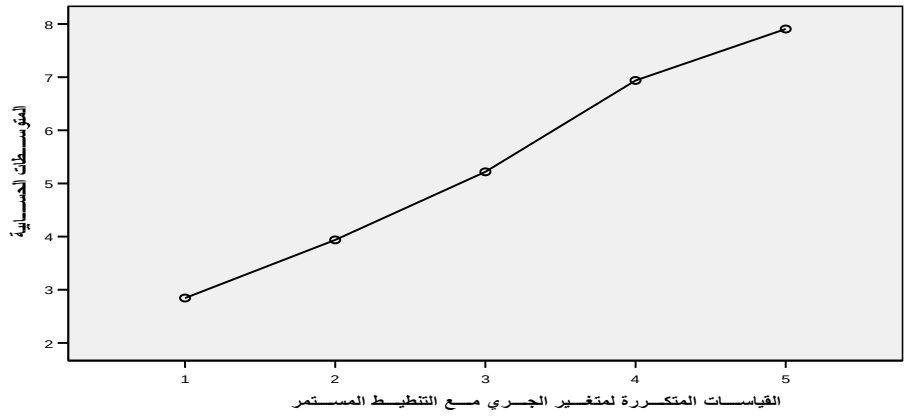
**جدول رقم (14)**

**اختبار سيداك( Sidak ) للمقارنات البعيدية لمتغير الجري مع التنطيط المستمر.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -1.094 | -2.375(*) | -4.094(*) | -5.063(*) |
| الثاني | | | -1.281 | -3.000(*) | -3.969(*) |
| الثالث | | | | -1.719(*) | -2.688(*) |
| الرابع | | | | | -.969(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير الجري مع التنطيط المستمر بين القياس الخامس والقياس الثالث والرابع ولصالح الخامس.

ويتضح أيضاً أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الأول والقياس الثاني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث. والشكل رقم (5) يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الجري مع التنطيط المستمر.




**شكل رقم (5):** يوضح أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في الجري مع التنطيط المستمر.

**ب- متغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية:**

لتحديد متغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) لاستلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير استلام وتمرير الكرة بالطريقة الكرباجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (15) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (15)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية في جميع القياسات. (درجة من عشرة)**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | درجة | 2.875 | 1.322 |
| القياس الثاني | درجة | 4.218 | 1.237 |
| القياس الثالث | درجة | 5.343 | 1.261 |
| القياس الرابع | درجة | 6.906 | .820 |
| القياس الخامس | درجة | 7.875 | .695 |
| النسبة المئوية للتغير | % 17.39 | | |

والجدول رقم (16) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية.

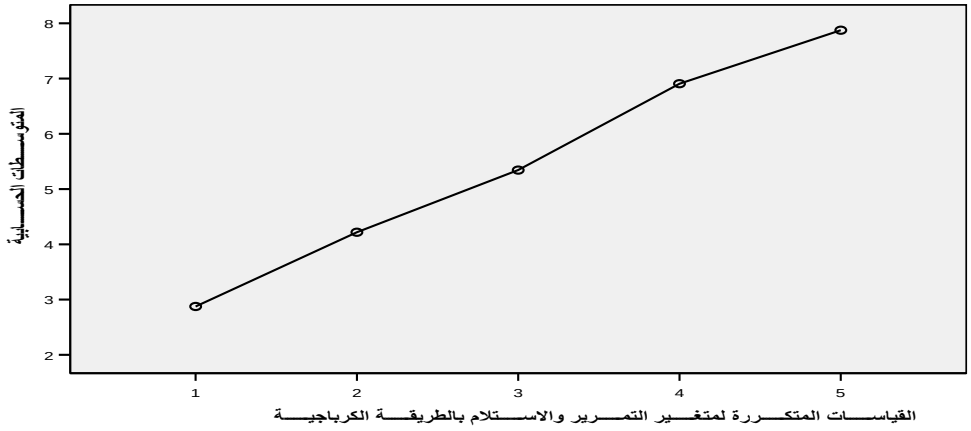
**جدول رقم (16)**

**اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -1.344 | -2.469(*) | -4.031(*) | -5.000(*) |
| الثاني | | | -1.125 | -2.688(*) | -3.656(*) |
| الثالث | | | | -1.563(*) | -2.531(*) |
| الرابع | | | | | -.969(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) في متغير استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية بين القياس الخامس والقياس الثالث والرابع ولصالح القياس الخامس.

ويتضح أيضا أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الأول والقياس الثاني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث. والشكل رقم (6) يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية.




**شكل رقم (6):** يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في استلام وتمرير الكرة بطريقة الكرباجية.

**ج- متغير التصويب من السقوط:**

لتحديد متغير التصويب من السقوط تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) التصويب من السقوط، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من السقوط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (17) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (17)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير التصويب من السقوط في جميع القياسات. (درجة من عشرة)**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | درجة | 2.125 | .903 |
| القياس الثاني | درجة | 3.156 | 1.011 |
| القياس الثالث | درجة | 4.593 | 1.083 |
| القياس الرابع | درجة | 6.812 | .573 |
| القياس الخامس | درجة | 7.687 | 4.787 |
| النسبة المئوية للتغير | % 26.17 | | |

والجدول رقم (18) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير التصويب من السقوط.

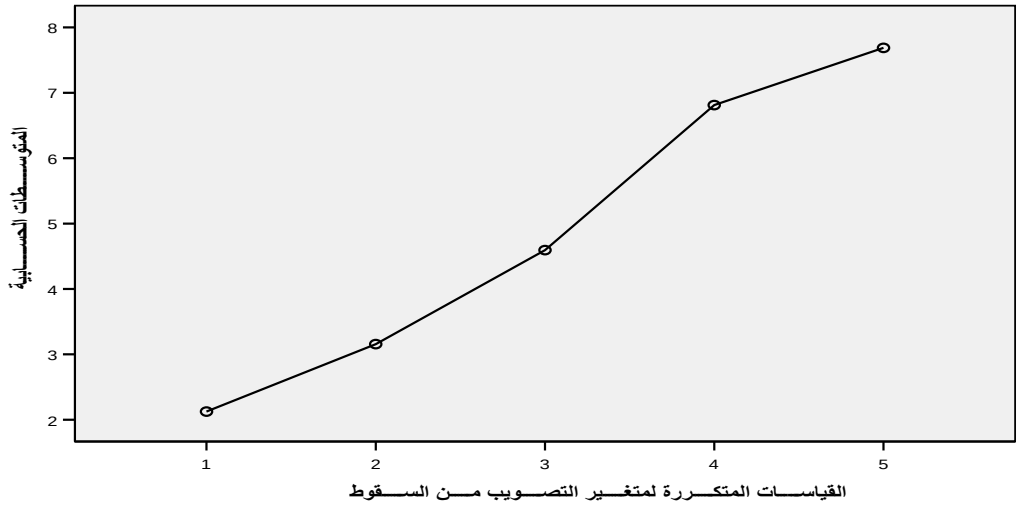
**جدول رقم (18)**

**اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير التصويب من السقوط.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -1.031 | -1.469(*) | -4.688(*) | -5.563(*) |
| الثاني | | | -1.438 | -3.656(*) | -4.531(*) |
| الثالث | | | | -2.219(*) | -3.094(*) |
| الرابع | | | | | -.875(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (18) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متغير التصويب من السقوط بين القياس الخامس والقياس الرابع والخامس ولصالح الخامس.

ويتضح أيضا أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس الأول والقياس الثاني، بالإضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث. والشكل رقم (7) يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب من السقوط.




**شكل رقم (7):** يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب من السقوط.

**د- متغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل:**

لتحديد متغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل تم استخدام تحليل التباين (Repeated Measure)، اعتمادا على احتساب الدرجات(علامات) التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل، حيث تم إجراء (5) قياسات خلال فترة البرنامج التعليمي المقترح وهي:

- القياس الأول قبل بداية البرنامج.
- القياس الثاني بعد (3) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الثالث بعد (6) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الرابع بعد (9) أسابيع من بداية البرنامج.
- القياس الخامس في نهاية البرنامج بعد (11) أسابيع.

ولتوضيح ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات المتكررة والنسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب الكرباجي من الوثب الطويل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والجدول رقم (19) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (19)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمتغير التصويب الكرباجي من الوثب الطويل في جميع القياسات. (درجة من عشرة)**

| القياسات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| القياس الأول | درجة | 2.406 | 1.331 |
| القياس الثاني | درجة | 3.406 | 1.529 |
| القياس الثالث | درجة | 4.875 | 1.575 |
| القياس الرابع | درجة | 6.718 | .815 |
| القياس الخامس | درجة | 7.781 | .773 |
| النسبة المئوية للتغير | % 22.33 | | |

والجدول رقم (20) يوضح اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل.

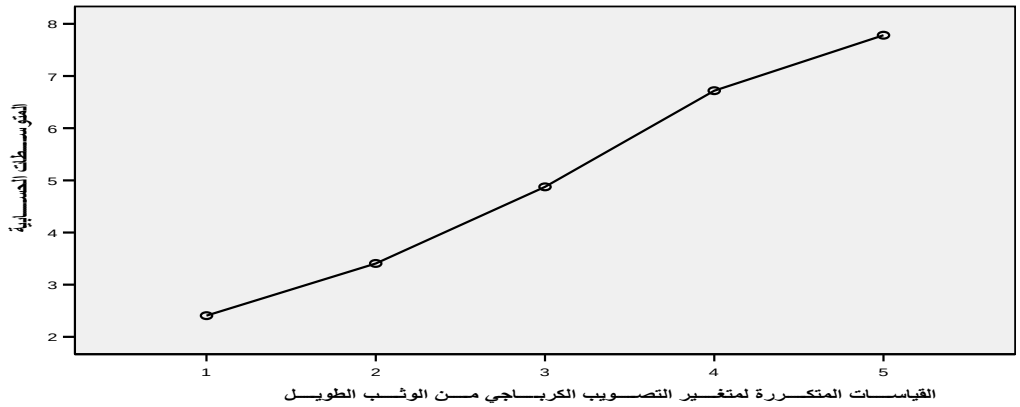
**جدول رقم (20)**

**اختبار سيداك(Sidak) للمقارنات البعيدية لمتغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل.**

| القياس | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | | -1.000 | -2.469(*) | -4.313(*) | -5.375(*) |
| الثاني | | | -1.469 | -3.313(*) | -4.375(*) |
| الثالث | | | | -1.844(*) | -2.906(*) |
| الرابع | | | | | -1.063(*) |
| الخامس | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (20) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) في متغير التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل بين القياس الخامس والقياس الثالث والرابع ولصالح الخامس.

ويتضح أيضا أن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الأول والقياس الثاني، بالإضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث. والشكل رقم (8) يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل.




**شكل رقم (8):** يوضح اثر برنامج تعليمي على منحنى التغير في التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل.

## الفصل الخامس

## مناقشة نتائج الدراسة

- **الاستنتاجات.**
- **التوصيات.**

# الفصل الخامس

**مناقشة النتائج:**

من خلال عرض نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في مساق كرة اليد، وهذا يعود الى اثر البرنامج التعليمي المقترح الذي تم تطبيقه على عينة الدراسة خلال (10) أسابيع.

ويرى الباحث أن البرنامج التعليمي له اثر فعال ونتائج ايجابية، وذلك بسبب مفردات البرنامج سواء البدنية أو المهارية حيث تم استخدام وسائل وتمرينات وطرق تعليمية مميزة من قبل الباحث مما ساعد على تحسين وتطوير الطلبة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

ويلاحظ أن النسب المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث نرى أن المتغيرات البدنية جاءت كما يلي:

يتضح من الجدول رقم (4) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير الوثب العمودي من الثبات بمقدار (7.7 %) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التعليمي والتمرينات المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (6) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير الحجل بمقدار (18.73%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التعليمي والطرق المستخدمة في هذا البرنامج.

ويتضح من الجدول رقم (8) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير ثني ومد الذراعين بمقدار (45.17%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، وتعتبر هذه النسبة هي أعلى نسبة للتحسن على جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى التمرينات

والطرق المستخدمة في هذا البرنامج، وكذلك يعود الى طبيعة هذا المتغير (ثني ومد الذراعين) لان الطلبة متعودون على هذا الاختبار ويقومون بتأديته في جميع الوحدات التعليمية.

يتضح من الجدول رقم (10) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير الجري المتعرج بمقدار (15.70%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى الأساليب وطرق التعليم المستخدمة في هذا البرنامج والى طبيعة التمرينات المتنوعة والمتكررة للجري في الوحدات التعليمية.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من شوكة (2013)، درايسة (2001) في اثر البرنامج المستخدم في تطوير وتحسين عنصر الرشاقة.

وجاءت نتائج الدراسة غير متفقة مع دراسة وارن وآخرون (Warren et al, 2001) في عدم تحسين وتطوير عنصر الرشاقة.

أما بالنسبة للمتغيرات المهارية فنلاحظ أن النسب المئوية للتغير لجميع المتغيرات كانت ايجابية حيث جاءت كما يلي:

يتضح من الجدول رقم (12) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير الجري مع التنطيط المستمر بمقدار (17.80%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى طبيعة الوسائل التعليمية المستخدمة في هذا البرنامج ويعود كذلك الى طبيعة الخطوات التعليمية لهذه المهارة وبخاصة أن جميع تمرينات الجري كانت تستخدم الكرة أثناء تعليم وتطبيق المهارة.

ويتضح من الجدول رقم (14) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير تمرير واستلام الكرة بمقدار (17.39%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى طرق التعليم والتنوع بالتطبيقات المستخدمة في هذا البرنامج وكذلك كثرة التمرينات التي لها علاقة في الإحساس بالكرة سواء بمسك الكرة ورميها واستلامها في معظم الوحدات التعليمية في فترة الإحماء الخاص.

يتضح من الجدول رقم (14) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب من السقوط بمقدار (26.17%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى الأنشطة المستخدمة في هذا البرنامج وكذلك الى التركيز على هذه المهارة في النشاط التطبيقي في الوحدات التعليمية.

يتضح من الجدول رقم (16) أن النسبة المئوية للتغير لمتغير التصويب بالطريقة الكرباجية بالوثب الطويل بمقدار (22.33%) لدى طلبة كلية التربية الرياضية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يعود الى طبيعة البرنامج التعليمي وأساليب التدريس للمهارة المستخدمة في هذا البرنامج.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من جميل (2009)، راشد (2003) في أثر البرنامج المستخدم في تطوير وتحسين التصويب من الوثب.

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول رقم (4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18) انه يوجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس الخامس و القياس الأول في جميع متغيرات الدراسة، بينما أظهرت النتائج انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث بالتصويب الكرباجي بالوثب الطويل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث بالتصويب من السقوط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث في التمرير والاستلام، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الثالث في الجري والتنطيط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثاني والقياس الخامس في الوثب العمودي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الثالث والقياس الرابع في الجري المتعرج، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس الرابع والقياس الخامس في ثني ومد الذراعين.

ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة المهارات المستخدمة حيث أن بعض المهارات تحتاج الى فترة زمنية أكثر من أسبوعين من اجل إتقانها وتحسينها حيث أكد على ذلك ماتفيف (Matveev, 1996) في أن المهارات الحركية تحتاج الى فترة زمنية من أسبوعين الى ثلاث من اجل إتقانها بشرط أن يكون التدريب عليها منتظم ومستمر.

**الاستنتاجات:**

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

1. أن البرنامج التعليمي المقترح ساعد على تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في مساق كرة اليد.
2. أن تحسين وتطوير المستوى البدني للطلبة ساعد وكان له الأثر في تحسين وتطوير المستوى المهاري.

**التوصيات:**

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالاتي:

1. ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية والبرنامج التعليمي المقترح على كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها.
2. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.
3. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية مع استخدام برنامج تعليمي مختلف من حيث المكونات والمضمون بهدف المقارنة بين البرامج التعليمية والوصول الى أفضلها.

# المصادر والمراجع

**أولاً: المراجع العربية:**


إبراهيم، يوسف مصطفى. (2001). "**تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه** ".رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

أبو عريضة، فايز، وعبد الحق، عماد. (1999). ***اثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب 10-13 سنة"***. نظريات وتطبيقات، **مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية**، الإسكندرية، العدد3.

أبو عودة، محمد.(2009). " **فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى**". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

أنيس، إبراهيم.(1972). "**المعجم الوسيط**". ط2، دار المعارف، القاهرة.

برهم، عبد المنعم، وأبو نمرة، محمد.(1995). " **موسوعة التمرينات الرياضية**".ط2: دار الفكر، عمان.

بسطويسي، احمد.(1987)." **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**". جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي.

بشير، عبد الرحمن.(2012). " **بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني**". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

جميل، سعد باسم.(2009)." ***بناء اختبار لقياس القدرة على التصويب بالقفز من خلال دقة و تحمل الاداء بكرة اليد"***. مج 15، ع 51، ص 231 – 250، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

جميل، سعد باسم، خضر، بلال عبد الكريم، خليل، كرم عبد الكريم .(2013)." ***بناء بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي أندية النخبة بكرة اليد*** ". مج19، ع 63، ص 170 – 195. **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

حسام الدين، طلحة، وآخرون.(1997): **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي**، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

حسانين، محمد.(2001). " **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ". الجزء الأول، ط4: دار الفكر العربي، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي. (1985). **نموذج الكفاية البدنية**. دار الفكر العربي، ط1.

حسانين، محمد.(1997). " **القياس والتقويم في التربية الرياضية** ". ج3: دار الفكر العربي، القاهرة.

حسانين، محمد.(2001)."**القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**". الجزء الأول، ط4: دار الفكر العربي، القاهرة.

حسانين، محمد.(2004). " **القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضية.**" ج1: دار الفكر العربي، القاهرة.

حسن، احمد خليفة. (2008) ." **تأثير استخدام التدريب الباليستي المركب المشترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة**". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

حسين، قاسم. (1998). "**أسس التدريب الرياضي**". ط1، دار الفكر، عمان.

الحسيني، صادق جعفر. (2010). "**القدرات البدنية واختباراتها** ". كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية.

الحسيني، صادق جعفر.(2010). "**القدرات البدنية واختباراتها**". كلية التربية الإسلامية، جامعة المستنصرية.

حماد، مفتي.(2010)." **التدريب الحديث**". ط1: دار الفكر العربي، القاهرة.

حماد، مفتي إبراهيم.(2001)." **التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)**". دار الفكر العربي، الطبعة الثانية.

حمادة، مفتي. (1998). "**التدريب الحديث**"، ط1: دار الفكر العربي، القاهرة.

الحوتري، علاء الدين. (2012). " **بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين**". رسالة ماجستير غير منشورة.

الحيالي، نوفل محمد محمود، حجي، زيني مشكو.(2009)." ***دراسة مقارنة للكفاءة البدنية لدى لاعبي منتخبات المنطقة الشمالية بكرة اليد للشباب في ضوء مستوى الانجاز***. مج 15، ع 52، ص 196 – 208، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

حيدر، عادل عبد الرحيم .(1996). ***تحليل صدق لاختبارات مشروع اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بالمحافظة الغربية*** ".**مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين**، الإسكندرية.

خاطر، احمد، والبيك، علي.(1984). "**القياس في المجال الرياضي**". دار المعارف بمصر، ط2.

الخفاجي، احمد عبد الزهرة .(2005). "***علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري للتصويب من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد.*** **مجلة علوم التربية الرياضي**". جامعة بابل، العدد1، المجلد4.

داريسة، خالد.(2001)." **أثر استخدام التدريب الدائري في تطـــــوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساســـــي** ". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية.

درويش، وآخرون .(2002)."**الأسس الفسيولوجية في كرة اليد(نظريات–تطبيقات)**. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

راشد، أسماء محمد.(2003)." **برنامج تدريبي مائي لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وأثره على مهارة التصويب بالوثب للناشئين**". رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

سلامة، إبراهيم. (2000). " **المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية** ".ط1: دار المعارف، الإسكندرية.

سلامة، إبراهيم.(2001)."**المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية** ". ط1: منشأة المعارف، الإسكندرية.

شاهين، أميرة عبد الرحمن. (2006) ."**تأثير تدريبات الفارتلك على بعض متطلبات الأداء في كرة السلة** ". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

شحاته، محمد إبراهيم.(2006). **أساسيات التدريب الرياضي**. ط1: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

شوكة ، نارت عارف .(2013). "**أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطوير الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد**". مج 40، ص 856 – 864، دراسات العلوم التربوية، الأردن.

عبد البصير، عادل. (1999). " **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**". ط1: مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

عبد الحق، عماد.(2005). " ***دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين***". **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، جامعة البحرين، مجلد 6، عدد7.

عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي . (1997) . " **اللياقة البدنية ومكوناتها،( الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)**". ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد. (1985). "**اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية النظرية والإعداد البدني**". ط3: دار الفكر العربي، القاهر.

عبد الحميد،وحسنين.(2001)."**رباعية كرة اليد ، القاهرة**.مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

عبد الخالق، عصام. (1999). " **التدريب الرياضي** ". دار المعارف، مصر.

عبد الفتاح، أبو العلا.(1997). "**التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية**". دار الفكر العربي، ط1، مصر.

عبد الكريم، عفاف.(1994). "**التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية** ". الإسكندرية، منشأة المعارف، ص 80–ص198.

عثمان، محمد. (1987). **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، ط1، دار العلم: الكويت.

علاوي، محمد، ورضوان، محمد.(2001). "**اختبارات الأداء الحركي**". ط4: دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي، محمد حسن. (1994). "**اختبارات الأداء البدني**". ط3 دار المعارف، القاهرة.

علاوي، محمد حسن، عبد الحميد، كمال. (1997). "**الممارسة التطبيقية لكرة اليد**". دار الفكر العربي، مصر.

علاوي، ورضوان.(1987)."**اختبارات الأداء الحركي في التربية الرياضية**".ج1، دار الفكر العربي.

العنزي، مؤيد حسين علي.(2011)."***بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق*** ". مج 4، ع 4، ص 25 – 48، **مجلة علوم التربية الرياضية**، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، العراق.

عيد، حسن . (2012) ."**الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية(فلسطين)** ". رسالة غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

فارس، محمد.(1993). **الإعداد البدني والانجاز الرياضي**، الإمارات العربية المتحدة، دبي.

فرحات، ليلى. (2007). " **القياس والاختبارات في التربية الرياضية** "، ط4: مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

كماش، يوسف لازم.(2002). " **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم**". دار الفكر العربي، القاهرة.

الأقرع، هشام. (2002). "**دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالمتفوقين في بعض مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بجامعة الفاتح طرابلس، كلية التربية البدنية**". رسالة ماجستير غير منشورة، طرابلس.

اللامي، أثير عبد الله.(2013)." ***التغذية الراجعة وفق مراحل بناء البرنامج الحركي وتأثيرها في تعلم مهارة التصويب من السقوط الأمامي و التصويب من الارتكاز لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد*** " . مج 13، ع 1، ص 43 – 57. **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية** – العراق.

مختار، حنفي محمود.(1988). " **أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي**". دار زهران للنشر والتوزيع، الطباعة الأولى، المكتبة المتحدة.

معوض، حسن.(1982). " **طرق التدريس في التربية الرياضية** ". الطبعة الرابعة، ص79– ص97، دار الفكر العربي، القاهرة.

المندلاوي، قاسم. ( 1997). " **التدريب الرياضي الحديث**". ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

منسي، تيسير.(2013). " **بناء مستويات معيارية لبعض العناصر البدنية والمهارية والقياسات الجسمية لانتقاء الفتيات لمراكز الواعدين لكرة اليد في الأردن** ". مج 28، ع1، ص 11 – 42، مؤتة للبحوث والدراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن.

وديع فرج، الين.(1990). " **خبرات في الألعاب للصغار والكبار** ". الإسكندرية، منشأة المعارف، ص182–ص189.

الوقاد، محمد رضا. (2003). " **التخطيط الحديث في كرة القدم** ". ط1: دار السعادة، القاهرة.

الويلي، محمد.(2000) ."**تدريب المنافسات**". دار GMS، القاهرة.

**ثانياً: المراجع الأجنبية :**


Barbanti, V. (1982)." A comparative study of selected anthropometric and physical fitness Measurement of Brazilian and American shool shildren " **Dissertation abstract International** Vo1.43 No 12, P3840.

Capan, k.(1997). **'' A Comparative study of selected physical fitness Components of students 13 to 16 years of age in India and united Arab Emirates ''** ,ICHPER,Vo1 ,No 4, PP16-18.

Clark M.A.(1976). **Application of measurement to physical education and health**. New Jersey, Prentice-hall, Englewood.

Corbin, c., & Lindsey, r. (1994). **Concepts of physical fitness with laboratories.** Dubuque, lowa : Wm. C. Brown Benchmark publishers.

Cureon, M. (1985). **Die lehrweise der ubungs for men**, frank.

Ebben, et all .(2002) **."EMG and Kinetic Analysis for Complex Training Exercise Variables''**. Journal of Strength and conditioning Research 14(4), 451-456.

Edaward L، Fox. (1989). **Sport Physiology**. Second Edition، C.B.S. Collage Publishers.

Ekblom Bjorn.(1994). **Hand book of sport Medicine and Science**, published bye black well scientific publications London.

Filin V.B.,(1987),Teory and Methods of Youth Sports.**Abooklet for Physical Education Institute,Physical Culture and Sport**،Moscow.

Fleishman, E, A. (1976). **The Structures & Measurement of physical Fitness,** hall inc.

Fox, E. Bowers, R. & Foss, m. (1989). **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics.** Champaing, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Gallahue، L.D. (1987). **Development physical Educatoin of Today**. Elementary school chlindren، Maacmillan Publishesing، New York.

George Meglyn, (1996). **Dynamic of fitness, Fourth Edition, Borown and Bench mark Publishers**, U.S.A.

Grosser, M. (1995). **Conditions training sport wissen**, Bd, 40.

Hare Dietrich. (1992). **Principles of Sports Training Introduction to the Theory and methods of Training,** Sportverlag Berlin.

Harrison, C, H.(1979). **Application of measurement to health & physical education,** for edition, New York.

Hettinger, T.H, (1985). **Some trashes muscles training**, Stuttgart.

Jensen R L, Ebben W P. (2003).**''Kinetic Analysis of complex Training Rest Interval Effect on Vertical Jump**, Journal of Strength and Condition Research".may, 17(2) : 345-349.

Lorentz, B, (1974). **Zun sprint training dre manner**, Berlin.

Mathews, K.D.(1980).**Approach to measurement & measurement in physical education, W, B, Saunders**, second edition.

Matveev, L.B. (1996). **Concepts of Physical education in curriculum culture**, education, learning, training, 19-22.

Matveev, L.P.(1998). **Oat theories sportivnoi trenirovkik obzsei thwories Sports. Theory and practical**, Physical Culture publishers, V(5), N.(8), Moscow.

Medicine, 5: 459-463.

Michael G., Miller, Jenemy, J., Hernimau, Mark, D., Ricard, Chrstophe, C. and Cheulnaun and Timothy, J. 2006. **The effects of 6 week plyometric training prpgram on a gility, Journal of Sports Science and Medicine**, 5: 459-463.

Michael G., Miller, Jenemy, J., Hernimau, Mark, D.Ricard, Chrstophe, C. and Cheulnaun and Timothy, J. (2006). The effects of 6 week plyometric training prpgram on a gility, Journal of Sports Science and

Platonov, V, A. (1994). A book for physical education institutes, physical and sport. Kier, **physical culture publishers.**

Samolinsky, G. (1985). **Leicht athletic sport**, Velag, Berlin.

Schmidt R. (2000). **Motor Learning and performance**. Second edition Human Kinetics Published. United Kingdom.

Shepherd, Y. (1990). Relationship between perception of physical activity and health related fitness. **Journal of sports medicine and physical fitness**, 34(3), 149-158.

Warren, B. Young, Mank H., McDowell and Bentley J. Scarlett. (2001). Specificity of sprint and agility training methods, Journal of Strength and Conditioning Research, 15(3): 515-319, National Strength and Conditining Association.

Warren, B. Young, Mank H., McDowell and Bentley J. Scarlett. 2001. **Specificity of sprint and agility training methods, Journal of Strength and Conditioning Research**, 15(3): 515-319, National Strength and Conditining Association.

Wilmore. J. & Costill. D, (1994). **Physiology of Sport and Exercise**, Human Kinetics Publishers, Champaign, llinois.

## الملحق رقم (1)

## البرنامج التعليمي المقترح لمنحنى التغير لبعض القياسات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية

**الهدف من البرنامج:**

يهدف البرنامج المقترح للتعرف الى منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**التوزيع الزمني للبرنامج:**

حدد البرنامج التعليمي ب(10) أسابيع، بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع، مدة كل وحده تعليمية (50)دقيقة موزعة على النحو الأتي:

- تم تحديد (15) دقيقة للإحماء والتدريب على القدرات البدنية.
- تم تحديد (15) دقيقة لطريقة الأداء وتعليم المهارة.
- تم تحديد (15) دقيقة للعب وتطبيق المهارات التي تم تعلمها.
- تم تحديد (5) دقائق للراحة واستعادة الشفاء.

**القدرات البدنية والمهارية المستخدمة في البرنامج:**

**القدرات البدنية:**

سيتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والتركيز على القدرات البدنية التالية :

1. القوة العضلية للذراعين.
2. القوة العضلية للرجلين.
3. القوة المميزة بالسرعة.
4. الرشاقة.

**القدرات المهارية:**

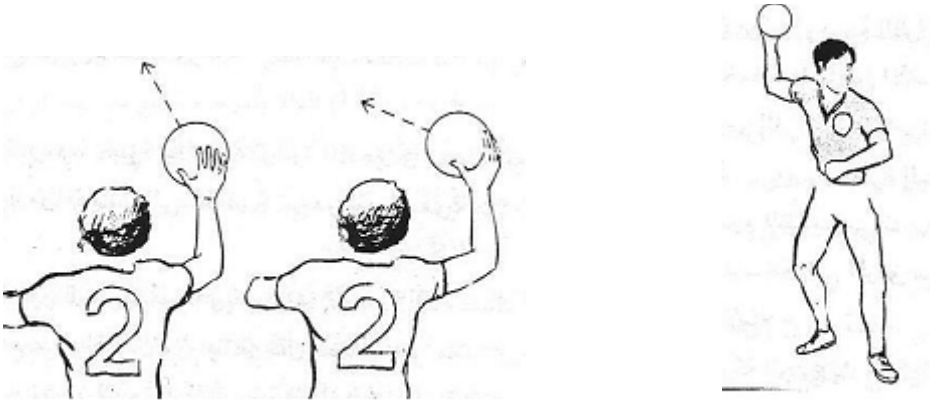
سيتم تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد:

1. مهارة التمرير والاستلام.
2. مهارة التنطيط.
3. مهارة التصويب من الوثب الطويل.
4. مهارة التصويب من السقوط.

**شرح الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات المستخدمة:**

**التمرير الكرباجي :**

**التمرير الكرباجي من الارتكاز :**



**الخطوات الفنية للتمرير الكرباجي من الارتكاز:**

1. بعد استلام الكرة يتم سحب الكرة باليدين للخلف حتى مستوى الكتف.
2. يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الاستلام.
3. اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة ساندة للكرة بأطراف الأصابع.
4. الإعداد لمرجحة الذراع الممررة بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.
5. تقوم الذراع الممررة بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة).
6. يقوم الطالب في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة يثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام.
7. ( حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب.
8. توضع الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد

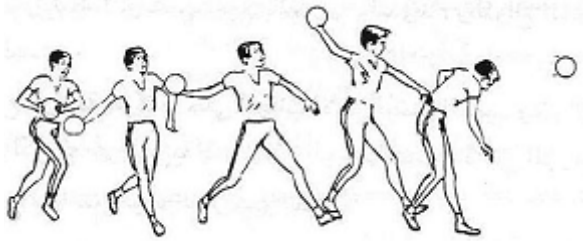
استلامها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم عكس اليد الممررة ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الممررة للخلف).

9. 1ثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة.

**ملاحظة:**

تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.

تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة.



**الخطوات التعليمية في التمرير الكرباجي:**

عمل نموذج واضح للطلاب.

التأكيد على إجادة مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.

تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.

تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة

تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الارتكاز.

**استلام الكرة باليدين:**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

1. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدان في علو الوسط وتتجهان للأمام.
2. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
3. لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستلامها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي

اليدين، وتسجيلها للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمرير.

4. ويلاحظ في الخطوات السابقة تتبع عند أداء الاستلام في مستوى الصدر، أما إذا كان وصول الكرة أعلى من مستوى الرأس فإن الذراعين تمتدان لأعلى مع انثناء بسيط في مفصل المرفقين بينما تتجه اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة0 أما إذا كان وصول الكرة في مستوى منخفض (تحت الوسط) فإن الذراعين تمتدان إلى الأسفل دون تصلب، وتتجه راحتا اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمرير.

**الخطوات التعليمة:**

يجب على الطالب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استلامها.

يجب على الطالب مسك الكرة بخفة وبدون تصلب حتى لا تتعثر بين يديه.

مد الذراعين أماما لاستلام الكرة.

يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستلام لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.

يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستلام الكرة.

**مهارة التمريرة البندولية (للأمام، للخلف).**

في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة، وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لانثناء الساعد على العضد.

**التمريرة البندولية للأمام :**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

1. تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمريرة، وتؤدى بحيث تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول، لتقوم اليد بتمرير الكرة لمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

**الخطوات التعليمية:**

1- عمل نموذج واضح للطلاب.
2- التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استلامها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3- تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4- تطبيق الخطوات الفنية للمهارة بدون الكرة.
5- تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

**التمريرة البندولية للخلف:**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

1. هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة من الى الزميل الخلفي دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة، حتى يصعب على المدافع إعاقتها وتتم بعد أن تستقر الكرة في اليد المفتوحة، تمد الذراع أماما وتتأرجح أسفل خلفا كحرة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم الطالب.

**الخطوات التعليمية:**

1. عمل نموذج واضح للطلاب.
2. التأكيد على أداء المهارة بشكل جيد وتمريرها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
3. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بدون كرة.
4. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة.
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات.

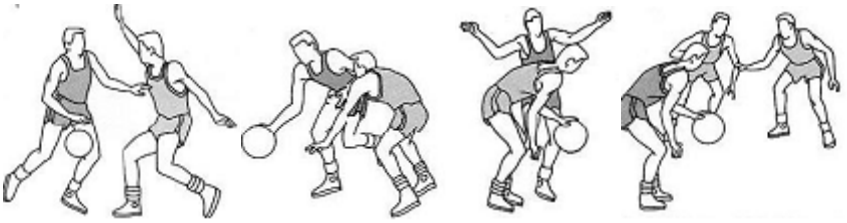
**التنطيط:**

**الخطوات الفنية للمهارة:**

1. للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم.
2. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل

أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

3. أثناء المحاورة باليد اليمنى يكون النظر للأمام وترفع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
4. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة أمام وجانب الجسم.



**الخطوات التعليمية:**

عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.

يجلس الطلاب في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.

وقوف الطلاب مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.

التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.

المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.

الطلاب قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.

التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.

التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.

**التصويب بالوثب الطويل**

**هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويت وهي:**

الاقتراب – الارتقاء – الطيران مع التصويب – الهبوط

**الخطوات الفنية للمهارة:**

**أولا:**

**الاقتراب:**

يتجه الطالب بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب.

بعد لقف الكرة يؤدي الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري).

**ثانيا:**

**الارتقاء والتصويب:**

يأخذ الطالب الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصوب بيده اليمنى).

عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرجحة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف.

يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.

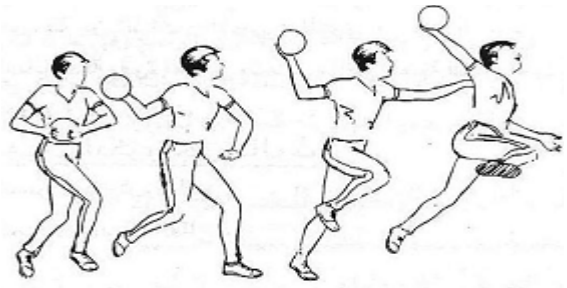
عند وصول الطالب إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى.

يصوب الطالب الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).

**ثالثا:**

**الهبوط:**

1. يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتصاص هذا الاندفاع.



**الخطوات التعليمية :**

شرح المهارة أمام الطلاب لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.

الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للطالب الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة.

التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى / للأمام).

تحديد مسافة الجري بثلاثة علامات على الأرض متتابعة وعل خط مستقين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل العلامة الأولى والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل العلامة الثانية ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل العلامة الثالثة بحيث يتم أخذ ارتقاء قوى (للأمام / لأعلى).

نفس الخطوات السابقة ويمسك الطالب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.

لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يوضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة.

يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

**رابعا: التصويب من السقوط :**

**الخطوات الفنية:**

1. تمسك الكرة باليدين أمام الجسم والى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة.
2. تبدأ حركة السقوط بانثناء بطيء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية الى الخلف والى أعلى ثم الى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله الى الأرض.
3. في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيداً لنزول الذراع المصوبة مع ثنى الذراعين قليلاً لتفادى صدمة الهبوط.

**الخطوات التعليمية:**

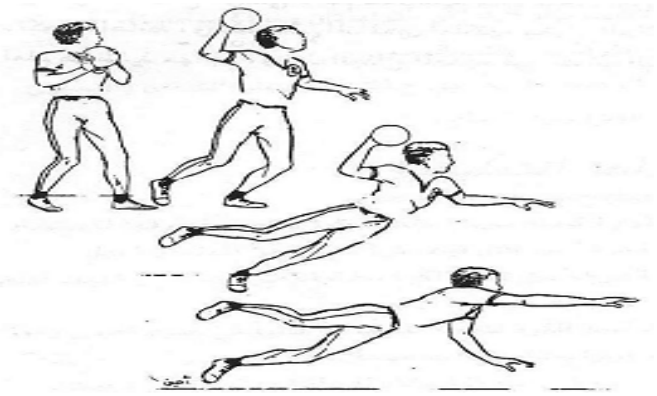
أداء الحركة دون استخدام الكرة.

أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر.

التصويب باستخدام الكرة من خط رمية الجزاء.

التصويب من الجثو.

التصويب من الانبطاح .



**الاختبارات المستخدمة في الدراسة:**

**الاختبارات البدنية:**

1. الوثب العمودي من الثبات (رجلان من الثبات).
2. الحجل مسافة (30)متر (رجلين من الحركة).
3. ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل(ذراعين).
4. الجري المتعرج لمسافة (30)متر (رشاقة)

والملحق رقم ( 2 ) سيوضح الهدف من الاختبارات وطريقة الأداء والتسجيل.

**الاختبارات المهارية:**

1. الجري مع التنطيط المستمر لمسافة(30)متر.
2. اختبار استلام وتمرير الكرة بالطريقة الكرباجية من مستوى الكتف من الثبات.
3. اختبار التصويب الكرباجي من الجري (بالوثب الطويل).
4. اختبار التصويب من السقوط.

والملحق رقم ( 3 ) سيوضح الهدف من الاختبارات وطريقة الأداء والتسجيل.

**طرق تعليم المهارات الأساسية :**

- تم استخدام أسلوب التدريب الدائري للقدرات البدنية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة للتدريبات القدرات البدنية.
- تم استخدام الطريقة الكلية في تعليم بعض مهارات كرة اليد.
- تم استخدام الطريقة الجزئية في تعليم بعض مهارات كرة اليد.
- تم استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض مهارات كرة اليد.

**ملاحظة:**

تم اعتماد (10) أسابيع لتطبيق البرنامج التعليمي لأنه سوف يتم إجراء القياسات البدنية والمهارية خلال كل أسبوعين في الوحدة التعليمية كما هو موضح في البرنامج.

**البرنامج التعليمي المقترح**

| الأسبوع | اليوم | أقسام الوحدة التعليمية | الزمن | المحتوى |
|---|---|---|---|---|
| الأسبوع الأول | احد | | | القياس الأول سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية |
| | الثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية(القوة العضلية للذراعين والرجلين ، الرشاقة). |
| | | مهارة التمرير واستلام الكرة باليدين من اعلي | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | راحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين). |
| | | مهارة التمرير واستلام الكرة باليدين من أسفل | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي الخاتمة | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية |
| | | | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | احد | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة المميزة بالسرعة والرشاقة). |
| | | مهارة التمرير البدولي للأمام وللجانب | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية |
| | | الخاتمة | دقائق | اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين). |
| | | مهارة التمرير البندولي من الأمام والخلف. | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية |
| | | الخاتمة | 5 د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( السرعة الانتقالية والرشاقة). |
| | | مراجعة للمهارات السابقة | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| الأسبوع الثالث | احد | | | القياس الثاني سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية |
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة الانفجارية للرجلين والرشاقة). |
| | | مهارة التصويب الكرباجي من الثبات | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية |
| | | لخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرشاقة). |
| | | مهارة التصويب الكرباجي من الثبات | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| الأسبوع الرابع | احد | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للرجلين والرشاقة). |
| | | مهارة التصويب الكرباجي من الحركة. | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة الانفجارية للرجلين والسرعة). |
| | | مهارة التصويب الكرباجي بالوثب الطويل من خطوة واحده الى ثلاث خطوات | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين). |
| | | ربط مهارة التمرير بالتصويب | 15د | شرح المهارة وطريقة ادائها وتطبيقها باشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | احد | | | القياس الثالث سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية |
| الأسبوع الخامس | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرشاقة). |
| | | التصويب الكرباجي من السقوط الأمامي | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال التدريب. منوعة ولعبة تمهيدية |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والسرعة الانتقالية). |
| | | مهارة التنطيط | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | احد | الاحماء | 15د | الاحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة والرشاقة). |
| | | مهارة التنطيط المتعرج ثم التمرير | 15د | شرح المهارة وطريقة ادائها وتطبيقها باشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ثلاثاء | الاحماء<br><br>مهارة التصويب بالسقوط الجانبي<br><br>النشاط التعليمي<br><br>الخاتمة | 15د<br><br>15د<br><br>15د<br><br>5د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين).<br><br>شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية.<br><br>تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية.<br><br>اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء<br><br>مراجعة للمهارات السابقة<br><br>النشاط التعليمي<br><br>الخاتمة | 15د<br><br>15د<br><br>15د<br><br>5د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين).<br><br>شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية.<br><br>تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة وشاملة ولعبة تمهيدية.<br>اراحة العضلات والمراجعة. |
| الأسبوع السابع | احد | | | القياس الرابع سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية |
| | ثلاثاء | الإحماء<br><br>الاستلام ثم التصويب من خطوة ثم خطوتان ثم ثلاث خطوات<br><br>النشاط التعليمي<br><br>الخاتمة | 15د<br><br>15د<br><br>15د<br><br>5د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرشاقة).<br><br>شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية.<br><br>تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية.<br><br>اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة والرشاقة باستخدام كرة اليد). |
| | | مراجعة التصويب من السقوط | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| الأسبوع الثامن | احد | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة المميزة بالسرعة والرشاقة). |
| | | التمرير ثم الاستلام ثم التصويب من السقوط | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية). |
| | | التمرير ثم الاستلام ثم التصويب بالوثب الطويل | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | اللعب الجماعي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |

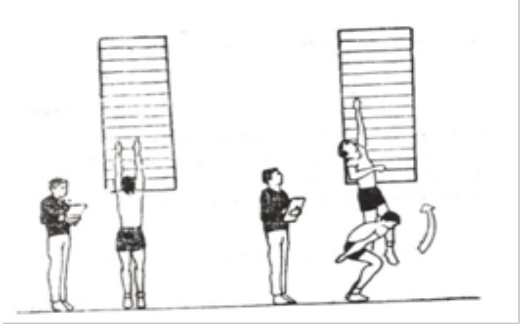
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين الرجلين ). |
| | | مراجعة عامه للمهارات السابقة | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| الأسبوع التاسع | احد | | | القياس الخامس سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية |
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( السرعة الانتقالية والرشاقة). |
| | | مهارة التنطيط والتصويب | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والسرعة). |
| | | مهارة التمرير ثم التصويب | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| الأسبوع العاشر | احد | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة العضلية للذراعين والرجلين والرشاقة). |
| | | التمرير بأنواعه | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب |
| | | النشاط التعليمي | 15د | تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | | | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | ثلاثاء | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( القوة الانفجارية للرجلين). |
| | | التصويب بأنواعه | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | اللعب الجماعي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| | خميس | الإحماء | 15د | الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية( الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة). |
| | | التنطيط | 15د | شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع العاب تمهيدية. |
| | | اللعب الجماعي | 15د | تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية. |
| | | الخاتمة | 5د | اراحة العضلات والمراجعة. |
| الأسبوع الحادي عشر | | | | القياس السادس سيتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية (النهائية) |

## الملحق رقم ( 2 )

**الاختبارات البدنية :**

**1. الوثب العمودي من الثبات ( Squat Jump test) :**



**الهدف من الاختبار :**

قياس مسافة الوثب العمودي ومعرفة القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الاتجاه العمودي.

**الأدوات:**

1. حائط مع ارتفاع مناسب للسقف.
2. أرضية غير زلقة.
3. طبشورة أو بودرة.
4. شريط قياس.
5. سلم أو كرسي.

**طريقة الأداء:**

1. يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بأحد كتفيه وتكون القدمين باتساع الصدر، والارتكاز على القدمين بالتساوي مع امتداد مفاصل الرجلين كاملا.
2. يضع المختبر طبشورة أو بودرة على إطراف اليد القريبة من الحائط ويلمس اعلي نقطة ممكنة محافظا على وضع السابق وبذلك تكون هذه النقطة نقطة الصفر.
3. يتخذ المختبر الوضع التحضيري للوثب وذلك بثني الركبتين حوالي (90) درجة والحوض والكاحل ووضع اليدين بجانب الحوض وعند سماع الإشارة يثب الى اعلي ليلمس اعلي نقطة ممكنة على الحائط مع الاحتفاظ باليد البعيدة عن الحائط بجانب الحوض وعدم تحريك إي من القدمين من مكانها.

**احتساب النتائج:**

يتم قياس المسافة العمودية بين العلامة الأولى والثانية الى اقرب(1)سم بحيث تكون هذه المسافة هي مسافة الوثب العمودي أو مستوى الوثب العمودي لدى المختبر، ويقوم كل لاعب بأداء محاولتين ويتم احتساب أفضل محاولة.

**2. الحجل مسافة (30)متر :**

**الهدف من الاختبار:**

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

**الأدوات:**

1. ملعب لا يقل طوله عن(30)متر.
2. صفارة.
3. ساعة توقيت.
4. شريط قياس.
5. شريط لاصق.

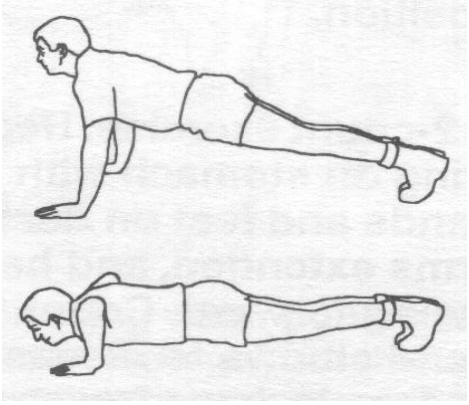
**طريقة الأداء:**

(الوقوف على قدم واحده) الحجل لمسافة (30)متر مبينه بخط بداية ونهاية بحيث يتم الحجل مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير القدم الحاجلة حتى بلوغ خط النهاية.

**احتساب النتائج:**

يتم اخذ الزمن المستغرق لعملية الحجل مسافة (30)متر.

**3. ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل(ذكورا):**



**الهدف من الاختبار:**

قياس القوة المميزة بسرعة لعضلات الذراعين والمنكبين.

**أدوات الاختبار:**

1. ملعب.
2. صفارة.
3. ساعة توقيت.

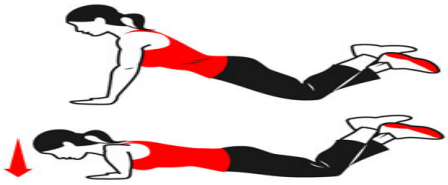
**طريقة الأداء:**

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى أن يلامس الأرض بصدر ثم مد المرفقين للوصول لوضع الانبطاح المائل باستمرار.

**احتساب النتائج:**

يسجل له عدد المحاولات الصحيحة خلال عشر ثواني.

**4. ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعدل (إناثا):**



**الهدف من الاختبار:**

1. قياس القوة المميزة بسرعة لعضلات الذراعين.
2. أدوات الاختبار:
3. ملعب.
4. صفارة.

5. ساعة توقيت.

**طريقة الأداء:**

من وضع الانبطاح المائل المعدل تقوم المختبرة بالارتكاز عل ركبتين بدلا من مشطي القدمين وتقوم بثني المرفقين الى أن يلامس الصدر الأرض ثم مد المرفقين للوصول لوضع الانبطاح المائل باستمرار.

**احتساب النتائج:**

يسجل لها عدد المحاولات الصحيحة خلال عشر ثواني.

**5. الجري المتعرج لمسافة (30)متر :**

**الهدف من الاختبار:**

قياس الرشاقة والتحكم بحركات الجسم.

**الأدوات المستخدمة:**

1. ملعب
2. 14 قمع
3. صفارة
4. شريط لاصق
5. ساعة توقيت

**طريقة الأداء:**

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الأقماع حتى خط النهاية.

**ملاحظة:**

المسافة بين كل قمع وآخر (2)متر.

**احتساب النتائج:**

يحسب للمختبر الزمن المستغرق لأقرب عشر ثانية.

## ملحق رقم (3)

**الاختبارات المهارية:**

**1- الجري مع التنطيط المستمر (30)متر :**

**الهدف من الاختبار:**

تعليم طريقة التنطيط الصحيحة من الحركة.

**الأدوات:**

1. كرة يد.
2. ساعة إيقاف.
3. صفارة.
4. خطان متوازيان والمسافة بينهما (30)متر.

**طرقة الأداء:**

يقف المختبر خلف خط البداية وهو ممسك للكرة متخذ وضع البدء العالي.

عند سماع إشارة البدء يجري اللاعب الى الأمام مع التنطيط المستمر للكرة باستخدام يد واحدة ويستمر في ذلك بأقصى سرعة الى أن يتجاوز خط النهاية.

**احتساب النتائج:**

1. يتم تقيم أداءه لطريقة التنطيط من خلال ثلاث محكمين.

**2- اختبار استلام وتمرير الكرة بالطريقة الكرباجية من مستوى الكتف من الثبات:**

**الهدف من الاختبار:**

تعليم استلام وتمرير الكرة بالطريقة الكرباجية من مستوى الكتف بالطريقة الصحيحة.

**الأدوات:**

1. كرة يد.
2. صفارة.
3. خط يوازي حائطا على مسافة (9)متر.
4. شريط لاصق.

**طريقة الأداء:**

1. يقف المختبر خلف الخط مباشرة.
2. يقوم بتمرير الكرة الى الحائط ثم استلامها أثناء ارتدادها.

**احتساب النتائج:**

يقوم ثلاثة محكمين بوضع علامة من عشره لطريقة الأداء

**3- اختبار التصويب من السقوط :**

**الهدف من الاختبار:**

تعليم مهارة التصويب من السقوط بالطريقة الصحيحة.

**الأدوات:**

1. كرات يد.
2. صفارة.
3. ملعب كرة يد قانوني.

**طريقة الأداء:**

يقف المختبر خلف الـ (6)م مواجها للمرمى ويقوم بالتصويب بطريقة السقوط ثلاث مرات متتالية.

**احتساب النتائج:**

يقوم ثلاثة محكمين بوضع علامة من عشره لطريقة الأداء.

**4- اختبار التصويب الكرباجي من الجري بالوثب الطويل :**

**الهدف من الاختبار:**

تعليم مهارة التصويب الكرباجي من الرجي بالوثب الطويل بالطريقة الصحيحة.

**الأدوات:**

1. كرات يد.
2. ملعب كرة يد قانوني.
3. صفارة.
4. شريط لاصق.

**طريقة الأداء:**

يتم وضع شريط لاصق مواجه لخط المرمى على بعد 10 م ، ويقف المختبر خلف خط المنتصف وحاملا الكرة، وعند سماع الإشارة يقوم بالجري أماما مع تنطيط الكرة على أن يقوم بعميلة التصويب عند وصول الشريط اللاصق بالوثب الطويل.

**احتساب النتائج:**

يقوم ثلاثة محكمين بوضع علامة من عشره لطريقة الأداء

## ملحق رقم (4)

أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

| الرقم | الاسم | الرتبة العلمية | التخصص | مكان العمل |
|---|---|---|---|---|
| 1 | أ.د.عبد الناصر القدومي | أستاذ | فسيولوجيا الرياضة | جامعة النجاح الوطنية |
| 2 | د. وليد عبد الفتاح خنفر | أستاذ مشارك | أساليب التدريس | جامعة النجاح الوطنية |
| 3 | د. بدر رفعت | أستاذ مساعد | أصول التربية الرياضية | جامعة النجاح الوطنية |
| 4 | د. جمال شاكر | أستاذ مساعد | سباحة | جامعة النجاح الوطنية |
| 5 | د. محمود الأطرش | أستاذ مساعد | كرة قدم | جامعة النجاح الوطنية |
| **6** | د. بهجت أبو طامع | أستاذ مشارك | التعلم الحركي والسباحة | جامعة فلسطين التقنية |
| **7** | د. جمال أبو بشارة | أستاذ مساعد | تدريب رياضي | جامعة فلسطين التقنية |
| **8** | د.عبد السلام حمارشة | أستاذ مساعد | العلاج الطبيعي | جامعة أبو ديس |
| **9** | د. احمد الخواجي | أستاذ مساعد | تدريب رياضي | جامعة أبو ديس |

## ملحق رقم (5)

### الفريق المساعد

| الرقم | الاسم | الرتبة العلمية | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| 1 | د. معين حافظ | أستاذ مساعد | جامعة النجاح الوطنية |
| 2 | د. وليد خنفر | أستاذ مشارك | جامعة النجاح الوطنية |
| 3 | أ. مالك شاكر | محاضر | جامعة النجاح الوطنية |

**An-Najah National University**
**Faculty of Graduate Studies**

# The Effect of Proposed Learning Program on the Curve of Change for some Physical and Technical Abilities in Handball Amongst Physical Education Students

**by**
**Laith Malik Shaker Ismail**

**Supervisor**
**Prof. Imad Saleh Abdel-Haq**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Educaion, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University in Nablus - Palestine.**

**2014**

**The Effect of Proposed Learning Program on the Curve of Change for some Physical and Technical Abilities in Handball Amongst Physical Education Students**

**by**
**Laith Malik Shaker Ismail**
**Supervisor**
**Prof. Imad Saleh Abdel-Haq**

The purpose of this study was to identify the effect of Proposed Learning Program (PLP) on the curve of change for some physical and technical abilities in handball amongst physical education students at An-Najah National University. To achieve this, the study was conducted on a sample of (18 ) students whom registrant in handball course (1) , the (PLP) applied to them for a period of 10 weeks , physical and technical abilities were measured 5 times, each measure after tow weeks, , and after collecting data (SPSS) using (Repeated ANOVA) , means, percentage of change and Sidak test were used.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level of ($a \leq 0.05$) in all measures in favor of fifth one , this results means that the (PLP) had a positive effect in improving the physical and technical abilities.

The results also showed that the percentage of change in the physical variables were ( 7.7% ) to the vertical jump , ( 18.73 % ) to the stepping , (45.17 % ) to pus-ups , ( 15.70 %)to zigzag. The percentages of change for technique variables were: ( 17.80 % ) to run with dribbling , ( 17.39 % ) to

receive and pass the ball , ( 26.17 % ) of scoring from fall position , and (22.3%) for scoring from long jump position.

Based on the findings of the study the researcher recommended generalizing the results in the faculties and departments of physical education in the Palestinian universities to take advantage of them.

**Key words:** Learning Program, Physical, Technical, Handball, Physical Education Students.

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.