

برنامج تدريسي مقتراح لتحسين الأداء المهاري لليد الغير المميزة (التمرير ، التطبيط ، التصويب) لدى لاعبي كرة اليد فئة أصغر(U16)

د. تسموقة أرزقي*

د. موبيان هاني*

ملخص الدراسة :

تمحورت هذه الدراسة حول اقتراح برنامج تدريسي بهدف تحسين الأداء المهاري لليد الغير مميزة و هذا فيما يخص الجانب المهاري و تعلق الأمر بالتمرير ، التطبيط و كذا التصويب و من أجل الوصول الى نتائج ملموسة قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى جانبين ، الجانب الأول خصصناه للجانب النظري حيث استعرضنا فيه مشكلة الدراسة ، فرضياتها و أهدافها أما الجانب التطبيقي فخصصناه للجانب التطبيقي من خلال تطبيق البرنامج المقترن و دراسة مدى تأثيره في تطوير الأداء المهاري ، و بعد اجراء الاختبارات القبلية و البعدية المتعلقة بالمهارات المختارة و بعد معالجتها احصائيا توصلنا الى نتائج تفيد بأن للبرنامج المقترن تأثير و مساهمة في تطوير أداء اليد الغير مميزة فيما تعلق بالتمرير ، التطبيط و التسليد.

الكلمات الدالة: برنامج تدريسي مقتراح ، الأداء المهاري ، اليد الغير مميزة ،
المراقبة.

Resumé :

Par le biais ou le moyen de cette étude intitulée : « programme d'entraînement proposé et son impact sur l'amélioration du rendement technique (passe , dribble et tir) de la mauvaise main chez les jeunes handballeurs U16 ; nous avons voulu arriver à des résultats palpables , et pour ce faire nous avons divisé notre études en deux chapitre ; le premier était réservé au traitement bibliographique , la problematique les hypothèses et les objectifs , tandis que le deuxième chapitre était réservé à l'étude de terrain et l'application du programme proposé , après analyse et discussions des résultats obtenus à l'aide des moyens d'investigation appliqués sur notre échantillon , l'étude a abouti au résultats suivant : le programme proposé améliore le rendement de la mauvaise main en ce qui concerne la passe , le dribble et le tir

* المعهد الوطني للتكتورين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسمية.

* المعهد الوطني للتكتورين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسمية.

au but .

Mots clés : programme d'entraînement proposé , le rendement technique , la mauvaise main , l'adolescence.

مقدمة:

كرة اليد من الأنشطة التنسابية التي تميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفاً لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكافية والتكييف، بمعنى أن يتحقق اللاعب الهدف مع الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معينة لأدائٍ، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناقض وسلسل ودقة وتوقيت سليم يتاسب مع موقف الخصوم والزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبياً بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتوصيب بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، لأن المهارة ترتبط دائمًا بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة انجاز أفضل النتائج.(قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 186).

لقد أثبتت الكثير من الدراسات السابقة البحث على ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من حيث تسطير البرامج التدريبية بطريقة مبنية على اسس علمية لآجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق النتائج الجيدة.

ولضمان تدريب ناجح فعال وجيد على المدرسين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للأصغر وتطور صفاتهم البدنية والمهارىة بأسلوب علمي صحيح. ورغم كل هذا التطور الذي وصلت اليه كرة اليد إلا أنها ما زالت تعاني من بعض المشاكل في عملية التدريب وهذا ما لاحظنا خلال قيامنا بدراسة الاستطلاعية والمتمثلة في مشاهدة مباريات وتدريبات الفرق الولاية لكرة اليد، وهو نقص الاهتمام بتطوير اليد الغير المميزة. وهي اليد التي لا يستعملها اللاعب بشكل كبير أي اليد التي لا يجيد اللاعب استخدامها في المواقف التي تستدعي منه ذلك، و هذا راجع لأنسباب وراثية وكذلك تهاون بعض المدرسين بتحسينها أثناء الحصة التدريبية، وعدمأخذها بعين الاعتبار في بنائهم للبرامج التدريبية وهو موضوع بحثنا، وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج

تدريبي مقترن لتحسين الأداء المهاري لليد الغير المميزة ابن يخدم الجانب المهاري للفئة العمرية (14-16 سنة) مبني على أساس علمية.

الإشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي مارسها الإنسان، وهي رياضة حديثة النشأة ذات فعالية كبيرة ويمكن لكل الجنسيين ممارستها، وقد أصبحت كرة اليد من الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهوراً واسعاً بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتغيرات العديدة التي شهدتها من حيث طرق التدريب والمناهج العلمية المستخدمة وكما أن اهتمام المختصين في تطوير مختلف التقنيات التي لها علاقة بالمنافسات وتعتبر الجزائر من بين الدول التي أولت لها اهتمام كبير، حيث تعتبر الرياضة ذات الشعبية بعد كرة القدم وكورة السلة مما أدى بالسلطات بتشييد المعاهد والمدارس المتخصصة في كرة اليد وتشكيل لجان تسهر على تحسين مستوى أدائها في بلادنا.

ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي، من حيث الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي من خلال الخبرات والتجارب الميدانية التي حققت تطوراً ملحوظاً في كرة اليد، ولكن رغم ذلك ما زالت هنالك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدرب والمختصين فيها، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بتجارب ميدانية تساعد على الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين. ويعتبر الأداء المهاري جانب جد مهم لدى الفئات الشابة ففي هذه المرحلة يتم اكتساب وتنمية مختلف الجوانب الفنية لللاعب»

فالأنداء والتحكم بالكرة يتطلب استخدام كلتا اليدين لكن ما لحضناء في التدريبات والمنافسات لمختلف الفئات العمرية هو ان معظم لاعبي كرة اليد يستخدمون يد واحدة في التسليد، التمرير، التنطيط، وهي اليد المميزة وكذلك في أداء الحركات العامة ولا يجيدون استخدام اليد الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم ذلك مما يعيق أو يصعب مهمة اللاعب في أداء بعض المهارات ولهذا أردنا الاطلاع على هذا الموضوع واقتراح حل يتمثل في برنامج تدريبي يهدف إلى تنمية

اليد الغير مميزة وكمؤشر لهذا الموضوع نطرح التساؤل التالي:
"هل للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد(التصوير، التمرير، التطبيق)؟"

الأسئلة الفرعية :

- هل للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التصويب باليد الغير المميزة؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التمرير باليد الغير المميزة؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التطبيق باليد الغير المميزة؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

"للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على الأداء المهاري لليد الغير المميزة في كرة اليد(التصوير ، التمرير ، التطبيق)

الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التصويب باليد الغير المميزة.
- للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التمرير باليد الغير المميزة.
- للبرنامج التدريبي المقترن تأثير على التطبيق باليد الغير المميزة.

أهمية البحث:

الجانب العلمي:

إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لقلت البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي وتهرب الكثير من الباحثين من استخدامه.

- إثراء الرصيد العلمي للمدرسين والباحثين في هذا المجال.
- المساهمة في إرشاد المدرسين للاستفادة من هذا النوع من البحوث.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هاته البحوث.
- معرفة قيمة وجوهر تحضير التدريب وأهميته العلمية والمعرفية.

يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما توصل إليه من نتائج إفاده الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على ألعاب أخرى وأعمار مختلفة .

الجانب العملي:

- سوف تساعد الدراسة في التركيز على تنمية الماهرات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (تمرير، الاستقبال التصويب).
- تعد من الدراسات الرائدة في هذا المجال والتي اهتمت باليد الغير المميزة في كرة اليد.
- تعد هذه الدراسة محاولة عملية للباحث للوقوف على أثر هذا البرنامج على المهارات في كرة اليد.
- تتيح القيام بدراسات مشابهة .

أهداف البحث:

- الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتصويب في كرة اليد.
- الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتمرير في كرة اليد.
- الكشف عن تأثير تحسين اليد الغير المميزة على الأداء المهاري للتنظيم في كرة اليد.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:**كرة اليد:**

التعريف الاصطلاحي يعرفها (جاموس زاهر) على أنها هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبين الكرة فيما بينهم ليحاولا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (جاموس، علي حسن أبو، 2012، صفحة 506). (زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد، 2004، صفحة 34).

وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منها 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفائز.

تلعب كرة اليد بين فريقيين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعب

التعريف الإجرائي: أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب



خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.

المهارات الأساسية في كرة اليد :

التعريف الاصطلاحي: وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة سواء بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تسمية هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري. (جوكل عز بزار علي، 2014، صفحة 35).

التعريف الإجرائي: تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواءً كانت بالكرة أو بدونها.

البرنامج التدريبي:

التعريف الاصطلاحي: هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث تراعي مواعيد بدأ والانتهاء من هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال وابراهيم الحلمي، 2002، صفحة 62).

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها في زمن محدد بهدف الوصول إلى تربية بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة أصغر(U16) باستخدام طريقة التدريب الدائرى ومبادئها.

فئة الأصغر (U16)

التعريف الاصطلاحي: مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريسيهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي.

التعريف الإجرائي: تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي حيث تعتبر القاعدة والأساس فإذا تحصل اللاعب فيها على التكوين السليم والصحيح يستطيع تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي في المستقبل تتحقق أعمار هذه الفئة ما بين 14-15 سنة.

اليد الغير المميزة:(تعريف اجرائي) هي اليد التي لا يفضل اللعب بها عندما يستوجب استخدام إحدى اليدين.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

عدل عطية محمد الفران "أثر برنامج تدريسي المقترن على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" السنة الدراسية 2012 وهي رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستر في التربية الرياضية.

مشكلة البحث:

ما مدى تأثير البرنامج التدريسي المقترن على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية"

أهداف الدراسة:

معرفة مستوى الأداء المهاري باستخدام القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

معرفة أثر البرنامج التدريسي المقترن على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

الفرضيات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \square$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \square$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \square$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

منهج البحث: المنهج التجاري.**مجتمع الدراسة:**

لاعبو كرة القدم تحت سن 13 عام الممارسين للعبة في الأندية الفلسطينية المنتسبة لاتحاد الفلسطيني والبالغ عددهم 522 ناشئاً.

العينة:

ناشئي مركز شباب عسكر الرياضي للموسم الرياضي 2011/2012 والبالغ عددهم 25 لاعباً من الناشئين تحت سن 13 سنة.

أدوات البحث:

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

- الجري المتعرج بالكرة.
- ركل الكرة لأبعد مسافة.
- التطبيط بالكرة.
- دقة التصويب.

- اختبار مختار لدقة التمرير.

أهم النتائج التي توصل إليها:

البرنامِج التدريسي المقترن لمدة ثمانية أسابيع، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية، له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تطبيط الكرة، دقة التصويب ، دقة التمرير).

أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريسي المقترن قد كان ذات فاعلية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تطبيط الكرة، دقة التصويب)، دقة التمرير من حيث عدد الأهداف، إلا أن اختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن.

ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في مختلف المهارات الأساسية الجري بالكرة في خط متعرج، تطبيط الكرة، ركل الكرة لأبعد مسافة، دقة التصويب، دقة التمرير لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بحسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

الدراسة الأساسية:**منهج البحث:**

ان هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجاري.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: البرنامج التدريسي المقترن بالتدريب الدائري.

المتغير التابع: المهارات الأساسية للاعب كرة اليد (التمرير، التطبيط،

التصوير).

- تحديد مجتمع وعينة البحث:

المجتمع الأصلي للدراسة: تمثل مجتمع البحث في فرق كرة اليد فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولاية بالبويرة للموسم الرياضي 2015/2016.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافتين وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية، فقد اخترنا ناديين : النادي الرياضي أولمبي أغبالو (OSA) والنادي الهاوي مشدالة (CAM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التدريسي المقترن عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الرياضي أولمبي أغبالو(OSA).

ب- المجموعة (الضابطة) التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريسي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي مشدالة (CAM).

مجالات الدراسة:

المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقي أغبالو ومشدالة لكرة اليد صنف أصغر والتابعين للرابطة الولاية لكرة اليد بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 14-15 سنة (u16).

المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة ومجموعة أخرى من المكتبات في جامعات أخرى).

الجانب التطبيقي: تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات (الضابطة) المتمثلة في لاعبي نادي هواة مشدالة في القاعة المتعددة الرياضيات لمشدالة.

كما تم تطبيق البرنامج التدريسي والاختبارات القبلية والبعدية على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في لاعبي النادي أولمبي أغبالو في ملعب متواسطة تزغار特 عاشر.

المجال الزمني: قد قسم إلى جانبين و هما:



الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا إبتداءاً من شهر سبتمبر 2015 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2015.

الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي

بالنسبة للاختبارات المهارية فكانت كما يلي :

الاختبارات القبلية : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التدريسي المقترن عليها و المجموعة (الضابطة) التي إستمرت في التدرب بالبرنامج التدريسي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق ثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 16 و 19 فيفري 2016 وفقا للتسلسل التالي:

يوم 16 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

يوم 19 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

البرنامج التدريسي المقترن: تم إجراء البرنامج التدريسي المقترن على المجموعة (التجريبية) في الفترة الممتدة من 23 فيفري 2016 إلى غاية 08 أفريل 2016.

الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية يومي 12 و 15 أفريل 2016 أي بعد سبعة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريسي المقترن وكانت على النحو التالي:

يوم 12 أفريل 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (الضابطة).

يوم 15 أفريل 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (التجريبية).

أدوات البحث:

الاختبارات المهارية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (التجريبية) والمجموعة (الضابطة) والفرق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

- الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تمثل في الصدق والثبات وال موضوعية

ثبات الاختبار:

إن الكلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدمنا أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

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

بحيث: n : عدد العينة. مج س ص : يمثل حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبار.

$\text{مج س} * \text{مج ص}$: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول S_1 في مجموع درجات الاختبار الثاني S_2 .

مج س^2 : مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص^2 : مربعات درجات الاختبار الثاني.

صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه.

ويحسب كالتالي:

$$\text{معامل الصدق} = \frac{\text{الثبات}}{\sqrt{\text{مج س ص} - (\text{مج س})^2}}$$

الجدول رقم (01) : نتائج معامل الثبات والصدق الاختبارات المهارية

دقة التصويب	السيطرة على الكرة	الجري بالكرة	الاختبار
تصويب الكرة نحو مناطق محددة من الرمي	قفز الكرة لأنبع مسافة ممكنة	الجري بالكرة المتدرج لمسافة 20 م	
06			حجم العينة
0.889	0.972	0.925	معامل الثبات
0.942	0.985	0.961	معامل الصدق
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (01) إن قيم الارتباط بين التطبيق الأول لكل اختبار مهاري والتطبيق الثاني جاءت على النحو التالي (0.889، 0.972، 0.925، 0.942، 0.961، 0.05)



للختبارات المهارية التالية وبالترتيب (الجري المتعرج بالكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، دقة التصويب نحو المرمى ،)، حيث يتضح أن هذه القيم لمعامل الإرتباط بين التطبيق الأول للإختبار و الثاني كلها دالة عند مستوى دلالة (&= 0.05)

-الختبارات المهارية:

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة:

الهدف: قياس مهارة اللاعب في السيطرة والتحكم في الكرة أثناء الجري، كما يقيس هذا الإختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

2- إسم الاختبار الثاني : مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة

***الهدف من الاختبار:** وبهدف الإختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها.

3- الاختبار الثالث التصويب نحو المرمى :

هدف الاختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى

البرنامج التدريبي المقترن:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية ، الرئيسية ، الختامية.

المرحلة التمهيدية: وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.

- الإحماء (العام) الجري حول الملعب.

- تمارينات الإطالة.

- بعض أبجديات السباق.

- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

تمارين الجري بالكرة.

تمارين السيطرة على الكرة.

تمارين التصويب.

التمارين المركبة.

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

- 1 جري خفيف حول الملعب.
- 2 أداء بعض التمارين التفصية والاسترخائية مع مرحلة النراعين وأخذ شهيق ورفير.

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS18: وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثـر دقة.

١) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}).

ب) الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي
ج) اختبار "ت" ستيفونت: (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو،
2009، صفحة 424)

١- اختبار "ت" ستيفونت لعينتين مستقلتين ومتباوتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الاختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30:

٢) اختبار "ت" ستيفونت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متخصصين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلى وبعدي.

حيث: $Mg F = \text{مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين}$.

هـ) معامل الالتواز: يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواز نظراً لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواز دليل انعدام الانتظام في التوزيع.



عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم(02) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط	الانحراف الانتدابي	(T) المحسوسة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
جري المتعرج بالكرة	المجموعة الضابطة	15.88	1.23	0.108	2.4	غير دال
	المجموعة التجريبية	15.82	2.12			
التصوير نحو المرمى	المجموعة الضابطة	1.12	0.88	0.203	غير دال	غير دال
	المجموعة التجريبية	1.06	0.85			
قف الكرة لأبعد مسافة	المجموعة الضابطة	14.90	1.40	0.821	غير دال	غير دال
	المجموعة التجريبية	14.51	1.32			

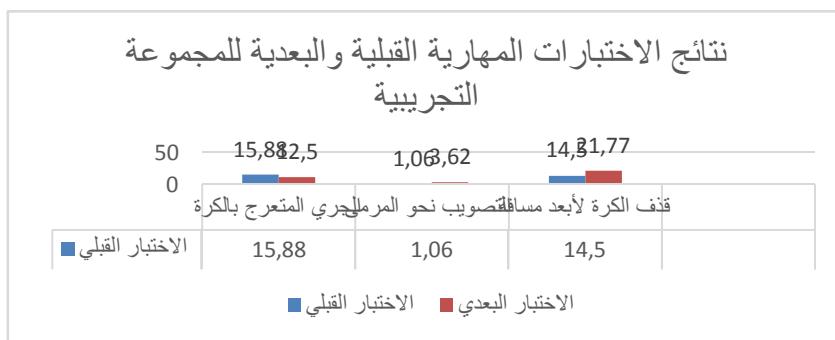
نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة



الشكل رقم (01): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم(03) يمثل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية.

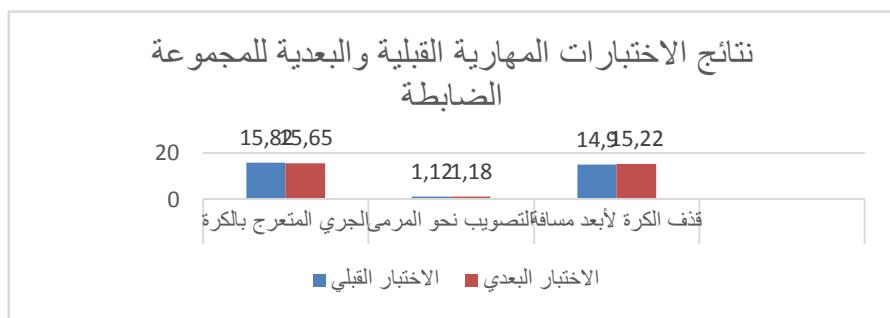
المتغيرات المهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	المتوسط	الانحراف الانتدابي	(T) المحسوسة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
جري المتعرج بالكرة	15.88	2.12	12.50	1.88	7,925	2.13	دال
	1.06	0.85	3.62	0.95	13.465		
	14.50	1.32	21.77	3.31	8.595		



الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:
الجدول رقم(04) يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الدالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	0.685	1.90	15.65	1.23	15.82	جري المتعرج بالكرة
غير دال		0.235	0.91	1.18	0.88	1.12	التصوير نحو المرمى
غير دال		1.97	1.20	15.22	1.40	14.90	قف الكرة لبعد مسافة



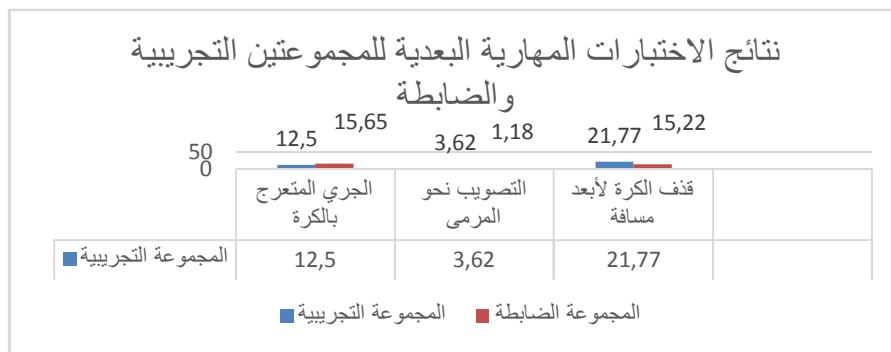
الشكل رقم (03): أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.



4-1-4 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم(05) يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات المهارية
دال	2.4	4.691	1.88	12.50	المجموعة التجريبية	جري المترج بالكرة
			1.90	15.65	المجموعة الضابطة	
دال		7.379	0.95	3.62	المجموعة التجريبية	التصوير نحو المرمى
			0.91	1.18	المجموعة الضابطة	
دال		7.422	3.31	21.77	المجموعة التجريبية	قذف الكرة لأبعد مسافة
			1.20	15.22	المجموعة الضابطة	



الشكل رقم (04) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل تبين أن البرنامج التدريسي المقترن ساهم في تنمية مهارة الجري المترج بالكرة ويفتهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدى للعينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريسي المقترن في اختبار الجري المترج بالكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدى للعينة الضابطة التي تدرست وفق البرنامج العادى هذا الشيء الذى

لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج التدريسي المقترن على افراد العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الاولمبي اغبالو قد حقق الهدف المنشود وأثبتت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة الجري المتعرج بالكرة .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريسي المقترن يساهم في تنمية مهارة الجري المتعرج بالكرة قد تحقت.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن البرنامج التدريسي ساهم في تنمية مهارة التصويب نحو المرمى ويفسر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدى للعينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريسي المقترن في اختبار التصويب نحو المرمى سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للعينة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدى للعينة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج العادى هذا الشيء الذى لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج التدريسي المقترن على العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الاولمبي اغبالو قد حقق الهدف المنشود وأثبتت فاعليته من خلال التجربة في تحسين مهارة التصويب نحو المرمى .

بحيث يرى الباحث أن القوة والدقة في تسليم الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائماً أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه وهي من أولى المهارات التي يجب إكتسابها للاعبين في المراحل السنية المبكرة وخاصة للاعب الهجوم ، وتعد طريقة المنافس بين اللاعبين من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير هذه المهارة وهذا ما استطعنا تحقيقه من خلال البرنامج التدريسي .

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن البرنامج التدريسي المقترن ساهم في تنمية مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدى للعينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريسي المقترن في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للعينة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدى للعينة الضابطة التي تدربت وفق البرنامج العادى هذا الشيء الذى لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترن لتحسين اليد الغير



المميزة المطبق على العينة التجريبية والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الاولمبي اغبالو قد حقق الهدف المنشود وأثبتت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة.

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة عدل عطية محمد الفران "أثر برنامج تدريسي مقترن على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية ركل الكرة لأبعد مسافة.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريسي المقترن في تحسين مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة قد تحققت.

مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على "البرنامج التدريسي المقترن تأثير على أداء اليد الغير المميزة في كرة اليد(التصوير ، التمرير، التطبيط)" صنف أصغر قد تحقق.

الاستنتاج عام:

من خلال كل ما تم تقديمها في كلتا الجانبين النظري والتطبيقي، نستطيع القول أنها وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التدريسي المقترن على جميع المهارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعتين (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التدريسي المقترن والمجموعة (الضابطة) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تفويض البرنامج على المجموعة (التجريبية)

أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (التجريبية) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية لصالح

الاختبار البعدي.

أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الضابطة) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل اختبارات المهارية.

أما الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة (التجريبية) التي طبق عليه البرنامج المقترن، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.

فمن خلال النتائج يرى الباحثين أن هذا البرنامج التدريسي المقترن يساعد على تنمية مهارة الجري بالكرة و دقة التصويب والتمرير باليد الغير المميزة وهذا ما يعني أن البرنامج التدريسي المقترن المطبق على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في 16 لاعبي من النادي أولمبي أغبالو قد أثر على جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

الخاتمة

من خلال كل ما قمنا به في الجانبين النظري والتطبيقي ومن خلال المعطيات السابقة انطلاقاً من المشكلة المطروحة فالبرامج التدريبية المقتننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيدة بوصول اللاعب خاصية في المراحل السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى تستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدرسين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عاملاً وكرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

الببليوغرافيا

- 01 - قاسم حسن حسين، 1998، الموسوعة الرياضية والبلدية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، الأردن، دار الفكر العربي.
- 02 - علي حسن أبو جاموس، (2012). المعجم الرياضي. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 03 - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (2004). موسوعة الأصابع الرياضية واسعافاتها الأولية. مصر: مركز

- الكتاب للنشر.
- 04 - علي بزار جوكل. (2014). فسحة التدريب في كرة اليد. الاردن: دار الدجالة.
- 05 - حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملی . (2002). رسالة ماجستير برنامج مقترن للتدریب العقلاني
- 06 - عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو. (2009). الاسس المنهجية والاسخدمات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع.