

تأثير برنامج للطلاقة الحركية في تطوير بعض القدرات الحس -حركية والبدنية والمهارية لدى مبتدئات كرة اليد

أ.م.د/ إيمان نجيب محمد شاهين

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد التعلم الهادف هو الركن الأساسي في التطور الحضارى للإنسان ويؤثر نسبياً على سلوك الفرد ، بل هو يعتبر العملية الأساسية لبناء المعلومات الصحيحة الموجه للسلوك واستخدام طريقة التعلم الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية هي عملية فعالة من اجل الوصول لتعلم افضل مع الاقتصاد في الوقت والجهد .

حيث تعتبر مرحلة التعليم الأساسي من المراحل الأساسية المهمة في حياة الافراد لما لها من اثر كبير في مراحل النمو وتنمية القدرات والاستعدادات الجسمية والعقلية والنفسية وغيرها ، فهي انسب فترة لتعليم المهارات الحركية المختلفة حيث يكون المبتدئ في هذه المرحلة ممثلي بالحيوية والنشاط والمثابرة والعطاء والطاقة ، ومن ثم يجب اتاحة الفرص امامهم لممارسة الرياضة بما يتناسب مع قدراتهم . (٢٢ : ١٣)

كما أن التفكير الابداعى في المجال الرياضى يهدف إلى خلق مناخ جديد يساعد المبتدئ على إظهار مهاراته الجديدة دون تقييد بالمهارات التقليدية في الاستجابات الحركية للاعبين ، والتفكير الابداعى يساهم بشكل كبير في تطور المجال الرياضى من خلال إظهار استجابات اللاعبين أثناء الممارسة فتساهم بشكل واضح في معرفة كل ما هو جديد في النشاط الممارس وأيضاً إخراج استجابات مبتكرة في مواقف اللعب التنافسية خلال المباراة . (٧ : ٢١)

لذا يجب توجيه العاملين في مجال تدريب كرة اليد الى العمل على تطوير قدرات اللاعبين ذو القدرات الإبداعية لكي يتمكنوا من تقديم أفكار جديدة مبتكرة للإرتقاء بالرياضة والرياضيين ، وذلك من خلال أن تضمن برامج التربية البدنية عناصر اللياقة البدنية والحركية والصحية والمهارية لمختلف المراحل السنية . (٣١ : ٥)

وتعد الطلاقة الحركية Fluency هي إحدى القدرات الإبداعية التي يمكن تنميتها للاعبين بصفة عامة وللبراعم والناشئين بصفة خاصة ، فتظهر في تنظيم أفكارهم وتكيفهم مع أنفسهم وبيئة التدريب وتمثل اللياقة البدنية والحركية مكان بارز في أهداف الطلاقة الحركية ، وهذا أهم ما يحتاجه المبتدئ في مرحلة التعليم للمهارات حيث أن نجاحه في أداء النشاط الحركى يرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركى . (٣٠ : ١٢٥)

والطلاقة الحركية هي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الإستجابات الحركية في الموقف الواحد خلال الزمن المتاح وهي من السمات عالية القيمة في المجال الرياضي ، وتدل على القدرة في إنتاج الأفكار لمقابلة متطلبات المواقف التنافسية ، والطلاقة الحركية عند استخدام الكرة تعتبر توافق جيد للحركات الدقيقة باليدين وبالتالي يستطيع اللاعب إدارة حركات جسمه بشكل كامل . (٥ : ٤١)

وتذكر زينب دردير (٢٠٠٧م) أنه من خلال تحسين مفهوم الذات وارتباط الناشئ بالحركي ، حيث أن ارتباط الجسم والحركة بمثابة أدوات اتصال أساسية على النفس فمن خلال الحركة يستطيع الناشئ تنمية قدراته على الملاحظة والانتباه والإدراك للزمن والمسافات المطلوبة والمكان واحساسه بالتوازن والرشاقة وإكساب أيضاً خبرات ومعرفة تنمي ذكائه وسلوكه . (٩ : ١٤٣)

ويؤكد كل من أسامة راتب (٢٠٠٠م) ، محمد منصور (٢٠٠١م) أن أول ما يتعلمه الناشئ كالأستجابات العضلية والحركية من خلال السلوك الحركي وتفاعل الناشئ وإدراكه للمجال التدريبي ككل وإدراك المسافة وتقديرها وإدراك الزمن والاتجاه المكاني فالإدراك الحس حركي من أهم العمليات العقلية ، وتعتبر من العوامل الهامة في المجال الرياضي لأداء المهارات الحركية بصورة تتصف بالدقة والتوافق العضلي العصبي لأداء الحركة بانسيابية فهو عامل هام في الأداء الحركي بل الأكثر أهمية فهو الذي يسمح بالتحكم في توجيه وتصحيح الحركة أثناء أداءها من حيث الشكل والاتجاه والزمن . (٢ : ٢٥) ، (٢٤ : ٤٠)

وترى الباحثة أن الطلاقة الحركية من الاتجاهات الهامة للمراحل السنية المتوسطة والأولى ، فهي مبنية بشكل أساسي على الإمكانات الحركية لدى الناشئين ، وتهدف لتحقيق اللياقة الحركية والبدنية والمهارية للناشئ وإدراكه الحس حركي وتنمية قدراته على التفكير الجيد وزيادة دوافعه نحو الابتكار وتحقيق التكيف النفسي ، لكي يكون أداء الناشئ أداء فعال وأداء الحركة متناسقة في الأداء المهاري لناشئ كرة اليد لذا يجب على المدرب توجيه الحواس نحو الأداء الحركي بشكل صحيح من بداية تعليم المهارة كي يتمكن الناشئ من تقدير الأوضاع المطلوبة كتقدير المسافة والزمن والاتجاه وهذا يعتبر دليلاً على مستواه في الأداء الحركي وأيضاً دقة الأداء وإنجاز الحركة بشكل متناسق .

ويذكر محمد الوليلي (٢٠٠٧م) أن كرة اليد تعتبر من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وأيضاً حداثة طرق وأساليب التدريس المتعددة وإعداد الفرق ، مما ساهم على ارتفاع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً وانعكس على مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات والدورات الرياضية المختلفة . (٢٥ : ٦٠)

ويؤكد طارق صلاح (٢٠١١م) أن من أهم متطلبات رياضة كرة اليد الحديثة هو التغلب ومواجهة مواقف اللعب المختلفة بتفكير سريع ومناسب للموقف ، مام يتطلب من اللاعب امتلاك القابلية الجيدة للإدراك الحس حركي لمكانه ومكان المنافس دون الاعتماد على حاسب النظر وهذا يتجلى في كثير من مواقف اللعب ومنها التصويب على المرمى في المواقف الصعبة أثناء تواجد المدافعين . (١ : ١٢)

ويوضح في هذا الصدد كل من محمد منصور (٢٠٠١م) ، مجدى عبد الشكور (٢٠٠٩م) ، وسام صلاح (٢٠١٣م) أن تطوير الأداء المهاري عن طريق الطلاقة الحركية والمرونة الفكرية يتم من خلال التدريب على مواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتدريب عليها بكثافة فعندما يواجه اللاعب مواقف صعبة يتطلب منه الخروج عن البرنامج الحركي لتحقيق هدف التدريب ، لذا يجب

التدريب على أداء مهارات مختلفة للتغلب على أصعب المواقف أثناء المباراة والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة في جزء أقل من الثانية . (٢٤ : ٦٢) ، (٢٢ : ٧٨) ، (٢٨ : ٤٥)

وتشير الدراسات المرجعية كدراسة أحمد الشربيني (٢٠١٦م) ، أمر الله البساطي (١٩٩٤م) ، صلاح عمر (٢٠١١م) إلى ضرورة تعميم برامج تدريبية تحاكي وتشابه الأداء أثناء مواقف اللعب مع مراعاة أن تتشابه التدريبات مع متطلبات الأداء وظروف المنافسة التي ينافس فيها اللاعبون خلال المباراة أي تكون التدريبات قريبة من شكل المنافسة الحقيقية . (١ : ١٠) ، (٣ : ٣٦) ، (١١ : ٩٤)

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تأثرت إيجابيًا وبشكل كبير من خلال تطور طرق وأساليب التدريب الرياضي ، وهي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية والحركية ويتأثر بمستوى الأداء في كرة اليد بالسلمات الإرادية كالثقة بالنفس والشجاعة والالتزان والبراعة ، فكلما كان المبتدئ لديه إبداع حركي وقدرة على توظيف الأنماط الحركية والمهارات بشكل صحيح كلما استطاع إنتاج استجابات حركية مناسبة للمشكلة الحركية وأيضًا يستطيع أن يكتشف قدراته الحركية وينعكس ذلك على الناشئ في اكتساب الثراء الحركي وزيادة حصيلته من المهارات البدنية والحركية .

كما أن كرة اليد ترتبط بطرق تدريب متعددة ومواقف مختلفة مما يتطلب التوقع المستمر للمواقف المتغيرة والمنافسة داخل الملعب ، فاللاعب الذي يتميز بمستوى عالي من البراعة والذكاء وقدر كاف من الطلاقة الحركية يستطيع التغلب على المواقف الصعبة ويساعده على التصرف الحسن في المواقف الهجومية أثناء المنافسة .

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال تدريب الناشئين ومتابعة مباريات كرة اليد ترى أن مرحلة البراعم هي المرحلة الأساسية لتنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الحركية والبدنية واكتساب المعارف ففي هذه المرحلة يكون المبتدئ لديه القدرة على اكتساب العديد من الاستجابات الحركية ويكون ملئ بالحيوية والنشاط ، وتنمية الطلاقة الحركية يعد أمرًا هامًا ضمن البرامج التدريبية لتلك المراحل السنوية لتطوير الصفات البدنية والحركية ، ولكن برامج التدريب تتضمن القليل من تدريبات الطلاقة الحركية والاستجابات النادرة والمتكررة خلال المباريات والوحدات التدريبية في المواقف الهجومية وبالتالي لا يستطيع الناشئ سرعة اتخاذ القرار المناسب للموقف الهجومي مما يؤثر على إحراز أهداف ، وكما نعلم جيدًا أن المباراة تتوج بعدد الأهداف التي يحرزها الفريق .

ومن المتعارف عليه أن طرق التدريب في كرة اليد متعددة وتتطور بشكل سريع وملحوظ فعدم تدريب الناشئ على الطرق الحديثة والمتطورة كتدريبات الطلاقة الحركية لا يتمكن من تحقيق أهداف من خلال التقدم المهاري والخططي فقط بل يجب التدريب جيدًا وبطرق تتناسب مع قدرات واستعدادات ورغبات الناشئين والبراعم وتشمل التدريبات التحركات والأداءات مهارية والإدراكات الحس حركية وفقًا للمواقف التنافسية التي تتشكل في لحظة أو فترة أقل من الثانية فلا بد أن يتمتع الناشئ بالبراعة والإبداع والابتكار في الحركات للقدرة على الاختيار المناسب والتغلب على المواقف التنافسية .

ونظرًا لأن الأداء البدني والمهاري والحركي يمثل أهمية كبيرة في نتائج المباريات يجب أن يمتلك اللاعب أشكال متنوعة للأداءات مهارية والتي تتوافق مع المباراة والقدرة على النجاح في المهام الهجومية المطلوبة منه خاصة مع صغر المساحة المقامة للعب داخل الملعب ، ولأن الطلاقة الحركية من القدرات الأساسية الهامة في الإبداع والابتكار الحركي .

ترى الباحثة أن الاهتمام ببرامج الطلاقة الحركية قد يؤدي إلى زيادة قدرة لاعب كرة اليد في مرحلة البراعم أو المبتدئين في تنمية بعض القدرات البدنية والحس حركية والمهارية في كرة اليد .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي للتعرف على :**
- ١- بناء برنامج مقترح لتنمية الطلاقة الحركية لدى مبتدئات كرة اليد.
 - ٢- تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض الإدراكات الحس حركية (إدراك الإحساس بمسافة الوثب أمامًا - إدراك الإحساس بالاتجاه - إدراك الإحساس بالزمن) .
 - ٣- تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - المرونة) .
 - ٤- تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن - دقة - توافق).
 - ٥- تأثير البرنامج المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير - التنطيط - التصويب) .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الطلاقة الحركية (قيد البحث) لدى مبتدئات كرة اليد لصالح القياسات البعدية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الإدراكات الحس حركية (قيد البحث) لدى مبتدئات كرة اليد لصالح القياسات البعدية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) لدى مبتدئات كرة اليد لصالح القياسات البعدية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية (قيد البحث) لدى مبتدئات كرة اليد لصالح القياسات البعدية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (قيد البحث) لدى مبتدئات كرة اليد لصالح القياسات البعدية .

مصطلحات البحث :**الطلاقة Fluency :**

هي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار ذات الدلالة لاستجابة مثير معين . (تعريف إجرائي)
وهي قدرة اللاعب على إنتاج أفكار وحلول جديدة متعددة ومتنوعة للاستجابة لمثير معين خلال فترة زمنية مناسبة للموقف التنافسي . (٢٠ : ٣٣)

الطلاقة الحركية Motor Fluency :

هي القدرة على توليد عدد كبير من البدائل الحركية أو الأفكار أو المشكلات أو عند الاستجابة لمثير حركي معين والسهولة والسرعة في توليدها .
وهي عملية تذكر واستدعاء اختيارية لمعلومات أو خبرات أو مفاهيم سبق تعلمها .
(١٤ : ٢٢٠)
هي إحدى قدرات الإبداع الرياضي لإنتاج استجابات حركية متعددة خلال زمن معين وثابت لتحقيق الأهداف التدريبية . (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

١- دراسة **ميسرة الكيلاني عاشور (٢٠١٧م) (٢٦)** بعنوان " تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لمرحلة التعليم الأساسي " ، وتهدف الى تصميم برنامج للطلاقة الحركية لتلاميذ الصف السابع وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة ، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٤٧) تلميذ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج أن برنامج الطلاقة الحركية المقترح أسهم بطريقة إيجابية في تنمية المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث .

٢- دراسة **حسام أبو قريش (٢٠١٧م) (٥)** بإجراء دراسة بعنوان استخدام " اساليب تدريبيه مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لابتكار حلول نهائية متعددة للمواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبين كره اليد " ، ويهدف البحث الى استخدام اسلوبان من العمليات العقلية العليا هما اسلوبى العصف الذهني والتخيل لتنمية القدرات الإبداعية (الأصالة الحركية ، الطلاقة التعبيرية ، طلاقه التداعي المرونة التلقائية ، المرونة التكيفية) لمساعدة اللاعبين لابتكار حلول مهارية هجومية متعددة لإنهاء الهجمات خلال المنافسات عند الأفراد بالمرمى واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كره اليد الشباب ١٦ سنة بالنادي الاهلي المصري وحدائق الأهرام ، وكانت اهم وسائل جمع البيانات التي إستعان بها الباحث هي إستمارة تسجيل تكرارات محاولات النجاح والفشل الخاصة بمهارات التصويب ، استمارات استطلاع رأي المدربين لاختيار المهارات التي تصلح فنيا ، إستمارة استطلاع رأي المدربين في نسب مساهمه كل مكون من مكونات الإبداع الخمسة وكذلك درجه الفاعلية لكل مهاره من مهارات التصويب ، إستمارة تسجيل تكرارات محاولات النجاح والفشل الخاصة بالتصويبات الإبداعية المتكررة ، إستمارة رأي الخبراء لتحديد الزمن المناسب لجلسات العصف الذهني والتخيل داخل الوحدة التدريبية ، الاسطوانات المدمجه وتخزين التدريبات والمباريات عينة البحث . وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث تطبيق اسلوب العصف الذهني وماتم تخيله من اداءات حركية تخيلية كأساليب جديده في التدريب الرياضى تنمي القدرات الإبداعية للاعبين وتعمل على تطوير المهارات والخطط والاساليب لحلول المشكلات التي تواجه اللاعبين اثناء المنافسات عن طريق الخروج عن المألوف وتقديم حلول إبداعية وبالتالي تطوير اللعبة وزيادة عدد مهاراتها، ضرورة اختيار القدرات الإبداعية كأحد المعايير الأساسية في اختبارات الانتقاء والتصنيف والتدريب والتقويم في جميع الالعاب بصفه عامه و كره اليد بصفه خاصة.

٣- دراسة **عقيل يحيى قاشم الأعرجى (٢٠١٣م) (١٨)** بعنوان " أثر برنامجي الطلاقة الحركية والألعاب الاستكشافية في تنمية بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية (الحس - حركية) لرياض الأطفال ، وهدفت إلى الكشف عن أثر استخدام برامج الطلاقة الحركية والألعاب الاستكشافية ودروس التربية الرياضية التقليدية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحس حركية لأطفال مجاميع البحث الثلاثة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٠) طفل ، وأسفرت النتائج عن أن برنامج الطلاقة الحركية حقق تطور إيجابي أفضل من دروس التربية الرياضية التقليدية في بعض المهارات الأساسية والقدرات الحس حركية لصالح المجموعة التجريبية .

١- دراسة **لمياء حسن الديوان (٢٠١١م) (٢١)** بإجراء دراسة بعنوان " أثر منهاج تعليمي مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي بدرس التربية الرياضية " ، بهدف التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي في تنمية الطلاقة

الحركية والرشاقة والتوازن ورفع مستوى الرضا الحركي لتلميذات الصف الخامس الابتدائي ، واستخدمت المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الخامس الابتدائي وقوامها (٤٠) تلميذة ، وأسفرت النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح أدى الى تحسن في مستوى الطلاقة الحركية والرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركي لعينة البحث .

٢- دراسة زيشوبولو وآخرون. Zachopoulou et al. (٢٠٠٦م) (٣٦) بعنوان "تصميم وبناء برنامج تربية حركية لتشجيع الأطفال على الابتكار في السنوات المبكرة من خلال العناصر الحركية والمهارات الأساسية ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) طفل من سن (٥-٦) سنوات ، وإستخدام الباحثون برنامج تربية حركية للأطفال لتشجيع على الابتكار ، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح له القدرة على زيادة الابتكار والتخيل وإكتساب معلومات مفيدة من خلال تمرينات برنامج التربية الحركية.

٣- دراسة عطية سيد عطية (٢٠٠٢م) (١٧) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخططي الهجومي للاعبى كرة القدم، ويهدف البحث إلى بناء مقياس للقدرات الإبداعية للاعبى كرة القدم، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات الإبداعية ، التعرف على تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخططي الهجومي ، التعرف على مدى مساهمة بعض القدرات الإبداعية في فاعلية السلوك الخططي الهجومي . إستخدام الباحث المنهج التجريبي (قياس قبلي وقياس بعدى) بتصميم المجموعة الواحدة لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى إنبي لكرة القدم تحت 20 سنة والمقربين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم موسم (٢٠٠٣/٢٠٠٤) وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب ، وإستخدام الباحث فى جمع الأدوات الإستبيان والمقابلة الشخصية لأخذ رأي الخبراء في تحديد المواقع الخططية وكذلك تحديد السلوك الخططي الفعال ، الملاحظة العلمية لحصر المواقع الخططية لتحديد مجال التقييم وتصميم أستمارة الملاحظة لتحليل المباريات فى الملعب من خلال الفيديو ، مقياس للقدرات الإبداعية (إعداد الباحث) استمارة ملاحظة فاعلية السلوك الخططي (إعداد الباحث) ، ومن خلال أهداف وتساؤلات الدراسة، وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الأتية (مساهمة البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية القدرات الإبداعية ويتضح ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في جميع القدرات الإبداعية المختارة (الطلاقة ، الأصالة ، الحساسية للمشكلات) لصالح القياس البعدي ، مساهمة البرنامج التدريبي المقترح فى زيادة فاعلية السلوك الخططي الهجومي ويتضح ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي فى جميع وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (التمرير - التصويب من الحركة والثبات - الجري بالكرة - المراوغات - التحركات الفعالة) لصالح القياس البعدي ، حققت قدرة الطلاقة أعلى نسبة مساهمة في فاعلية السلوك الخططي الهجومي حيث بلغت نسبتها ، ١٤.٤٠% تلتها قدرة الحساسية للمشكلات حيث بلغت نسبة مساهمتها ٩.٨٠% ثم تلتها قدرة الأصالة حيث حققت نسبة مساهمة ٢٠.٨% وبلغت نسبة مساهمة القدرات الإبداعية مجتمعة ٣٢.٤% في فاعلية السلوك الخططي الهجومي، تباينت نسبة التحسن في وسائل تنفيذ خطط اللعب حيث حققت مهارة الجري بالكرة أعلى نسبة تحسن بمقدار ١٢١.١٧% ثم مهارة التصويب من الحركة ٧٥.٢٥% ، ثم مهارة المراوغة ٤٧.٥٠% ثم مهارة التمرير ٣٩.٧٢% ثم مهارة

التصويب من الثبات ٣٥.٣٩% بينما حققت مهارة التحركات بدون كرة أقل نسبة تحسن ومقداره ٣٢.٩٢% .

٤- دراسة **محمد أحمد منصور (٢٠٠١م) (٢٤)** بإجراء دراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على التصويب لدى لاعبي كرة اليد"، هدفت الدراسة إلى تصميم وسيلة مثيرات سمعية وبصرية مقترحة، ومقارنه تأثير المثيرات على دقة التصويب لدى المجموعتان التجريبية والضابطة على عينة قوامها (٢٤) لاعب يمثلون لاعبي الفريق الأول بنادي طنطا الموسم الرياضي (٢٠٠١/٢٠٢٢م) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة وتم التوزيع طبقا لمراكز اللاعبين واستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسات الاستطلاعية والتجريبية للقياسات القبلية والبعدية على مجموعتين وكانت اهم النتائج تطور مستوى دقة اصابه الهدف لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي تم تدريبهم في مواقف صناعية تشبه ظروف المباراة بمثيرتها السمعية والبصرية وارتفاع نسبة التحسن في متغيرات مستوى الدقة بصورة عالية وتكيف اللاعبين للمجموعة التجريبية على التدريب في تلك الظروف مما أدى إلى تنمية قدرات اللاعبين على عزل الوسط الخارجي .

٥- دراسة **جينز مارسيل Jennes Marcel (٢٠٠٠م) (٣٢)** بعنوان "التربية الحركية في يوم الأطفال"، بهدف دراسة الحركة وعلاقتها ببعض الألعاب التي يمارسها الطفل في حياة اليومية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، وإستخدم الباحث في جمع البيانات الاختبارات الحركية، بطارية إختبارات للألعاب، ومن أهم النتائج أن الحركة من أهم العوامل التي تلعب دورا كبيرا في حياة الطفل اليومية، وتنوع الألعاب أدى إلى تنمية وتطوير الحركات لدى الأطفال .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بإتباع القياس القبلي والبيئي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث مبتدئات كرة اليد في منطقة وسط الدلتا والمقيدات بسجلات الاتحاد المصري لكرة اليد مواليد (٢٠١٠م) للموسم الرياضي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والذي يبلغ قوامها (٧٢) مبتدئة بنادي ٢٣ يوليو، نادي سبورتنج كاسل، نادي طنطا الرياضي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من قطاع مبتدئين كرة اليد بنادي طنطا الرياضي مواليد (٢٠١٠م) والمقيدتين بسجلات الاتحاد المصري للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وقوامها (٢٠) مبتدئة وفقاً للقائمة الخاصة بالغربية من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد، كما تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) مبتدئة بنادي سبورتنج كاسل.

جدول (١) توصيف عينة البحث

النوع	النسبة المئوية	العدد	العينة
عينة أساسية	٢٨%	٢٠	المجموعة التجريبية
عينة غير أساسية	٢٨%	٢٠	المجموعة الاستطلاعية
اجمالي عينة البحث	٤٤%	٤٠	المجموع
	١٠٠%		

توصي العينة في المتغيرات :

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لإعتدالية العينة ككل في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع

الاحتمالي للبيانات باستخدام اختبار كلومجروف — سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Smirnov
١	السن	سنة	11.276	11.300	0.4397	-0.473	٠.١٦
٢	الطول	سم	139.65	140.00	0.933	-0.487	٠.١٧
٣	الوزن	كجم	38.65	38.50	1.089	-0.021	٠.٢٠
٤	العمر التدريبي	شهر	2.935	3.000	0.0813	-0.766	٠.٠٩
٥	اختبار الوثب من فوق الحواجز	درجة	20.21	20.21	0.01	-0.11	٠.١٠
٦	اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أمامًا ٦٠ سم	سم	55.90	56.00	0.91	0.676	٠.٠٧
٧	اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه (متر)	متر	4.56	4.55	0.10	0.93	٠.١٠
٨	اختبار الإحساس بالزمن (ث)	ث	6.63	6.60	0.14	-0.761	٠.١٣
٩	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة	سم	7.250	7.200	0.1505	1.675	٠.١٣
١٠	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	135.17	135.11	0.58	1.83	٠.١٠
١١	اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	ث	4.532	4.55	0.03	0.07	٠.١٠
١٢	اختبار تنس الجذع للامام من الوقوف	سم	1.010	1.00	0.04	1.41	٠.٢٠
١٣	اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز	ث	10.91	10.91	0.02	-1.29	٠.٢٠
١٤	اختبار الوقوف على المشطين	ث	1.50	1.50	0.03	0.00	٠.٠٩
١٥	اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط	درجة	6.20	6.20	0.06	0.00	٠.٢٠
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	8.20	8.20	0.06	0.00	٠.٠٧
	اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث	عدد	18.70	18.70	0.06	0.00	٠.١٠
١٤	اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨	ث	12.20	12.20	0.05	0.00	٠.١٠
١٥	اختبار دقة التصويب		4.60	4.60	0.03	0.00	٠.١٢

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف- سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا في المتغيرات قيد البحث ، ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن $\text{Sig} < 0.05$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 0.3) .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال اطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرجعية في مجال البحث لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الوسائل والأدوات التالية :

-الأدوات والأجهزة المستخدمة :

جهاز الرستاميتير – الميزان الطبي – شريط القياس – ساعة إيقاف – ملعب كرة اليد – كرات يد – صفارة – حواجز – أقماع – مراتب – كرات طبية .

كما تم استخدام استمارات لتسجيل بيانات عينة البحث في المتغيرات الأساسية ، والطلاقة الحركية ، والإدراكات الحس حركية ، والقدرات الحركية والبدنية والمهارية قيد البحث – مرفق (١) .

-الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت القدرات الحس حركية والبدنية والمهارية كمرجع طارق صلاح الدين (٢٠١١م) (١٢) ، محمد منصور (٢٠٠١م) (٢٤) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١٥) ، مجدى عبد الشكور (٢٠٠٩م) (٢٢) ، Benoit (٢٠١١م) (٢٩) ، ودراسة حسام أبو قريش (٢٠١٧م) (٥) ، أحمد الشربيني (٢٠١٦م) (١) ، لمياء الديوان (١٩٩٩م) (٢٠) ، صلاح عمر (٢٠١٤م) (١١) وإجراء استمارات الاستطلاع على مجموعة من الخبراء في مجال كرة اليد لتحديد أهم متغيرات الطلاقة الحركية ، والإدراكات الحس حركية ، والقدرات الحركية والبدنية والمهارية ، وأسفرت النتائج عن التالى :

- اختبار الطلاقة الحركية : اختبار الوثب من فوق الحواجز .
- اختبارات الإدراكات الحس حركية : اختبار (إدراك الإحساس بمسافة الوثب أمامًا - إدراك الإحساس بالاتجاه - إدراك الإحساس بالزمن .
- اختبارات القدرات البدنية وتتمثل في عدد (٤) اختبارات وهى (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة ، الوثب العريض من الثبات ، عدو ٣٠م من البدء العالى ، ثنى الجذع للأمام من الوقوف) .
- لختبارات القدرات الحركية وتتمثل في عدد (٤) اختبارات وهى (اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز ، الوقوف على المشطين ، التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط ، الدوائر المرقمة) .
- الاختبارات المهارية وتتمثل في عدد (٣) اختبارات وهى : (اختبار تمرير واستلام على الحائط – تنطيط متعرج على شكل 8 ، دقة التصويب) .
- والتي حصلت على نسبة اتفاق من السادة الخبراء تراوحت ما بين (٨٠-١٠٠%) .

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) مبتدئة لكرة اليد من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية بنادى سبورتنج كاسل للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ في الفترة من ٢٠٢١/٥/١٨م إلى ٢٠٢١/٥/٢٣م للتأكد من سلامة استخدام الأدوات المستخدمة واكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق وتصميم استمارات تسجيل أفراد العينة لتسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث ، وأيضًا لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والحركية والمهارية قيد البحث .

- حساب المعاملات العلمية للأختبارات قيد الدراسة :
أولاً : الصدق :

جدول (٢)

يوضح نتائج اختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test ، قيمة (Z) بين درجات الأربعى
الأعلى والأربعى الأدنى فى المتغيرات قيد البحث

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى		الأربعى الأدنى		قيمة مان ويتنى Z	Sig (٠.٠٥) P. Value
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	الطلاقة الحركية	درجة	5.90	29.50	5.10	25.50	-٠.٥١	0.046
٢	الحركية اللازمة للحس	سم	8.00	40.00	3.00	15.00	-٢.٨٨	0.00
٣		متر	8.00	40.00	3.00	15.00	-٢.٦٩	0.00
٤		ث	8.00	40.00	3.00	15.00	-٢.٨٣	0.00
٥		سم	8.00	40.00	3.00	15.00	-٢.٦١	0.043
٦	المتغيرات البدنية	سم	5.30	26.50	5.70	28.50	-٠.٢١	0.046
٧		ث	4.90	24.50	6.10	30.50	-٠.٦٩	0.034
٨		سم	5.00	25.00	6.00	30.00	-٠.٦٤	0.034
٩		ث	5.80	29.00	5.20	26.00	-٠.٣٣	0.043
١٠	المتغيرات الحركية	ث	6.00	30.00	5.00	25.00	-١	0.043
١١		درجة	8.00	40.00	3.00	15.00	-٢.٥١	0.046
١٢		ث	6.30	31.50	4.70	23.50	-٠.٩٤	0.043
١٣		عدد	5.10	25.50	5.90	29.50	-٠.٥١	0.043
١٤	المتغيرات المهارية	ث	6.50	32.50	4.50	22.50	-١.١٨	0.034
١٥			3.80	19.00	7.20	36.00	-٢.٠٣	0.043

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطى الأربعى الأعلى والأربعى الأدنى فى المتغيرات قيد البحث حيث أن Sig P. Value > ٠.٠٥ .

ثانيًا : الثبات :

جدول (٣)

يوضح إحصاءات معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		(ر)	Sig (٠.٠٥) P. Value
			ع	س	ع	س		
١	الطلاقة الحركية	درجة	22.24	2.09	22.46	2.16	0.989	0.00
٢	اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أمامًا ٦٠ سم	سم	60.90	5.50	60.1	4.62	0.948	0.00
٣		متر	5.06	0.48	4.92	0.48	0.894	0.00
٤		ث	6.88	0.24	6.69	0.41	0.715	0.00
٥	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة	سم	7.80	0.53	7.85	0.54	0.992	0.00
٦		سم	137.08	2.31	137.27	2.44	0.994	0.00
٧		ث	4.53	0.04	4.63	0.19	0.861	0.80
٨		سم	1.17	0.32	1.22	0.33	0.978	0.00
٩	اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز	ث	9.06	1.90	9.18	1.81	0.994	0.00
١٠		ث	1.61	0.12	1.68	0.20	0.806	0.08
١١		درجة	7.05	0.87	7.15	0.83	0.971	0.00
١٢		ث	7.68	0.55	7.78	0.53	0.938	0.00
١٣	اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث	عدد	20.25	2.54	20.29	2.53	1.000	0.00
١٤		ث	11.96	0.25	12.09	0.41	0.855	0.00
١٥			4.75	0.16	4.80	0.15	0.821	0.00

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط عال ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أن $Sig > ٠.٠٥$ مما يشير الى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

أولاً : هدف البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي الى تنمية الطلاقة الحركية وبعض القدرات البدنية والحس حركية والمهارية لدى مبتدئات كرة اليد .

ثانيًا : الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج :

- ١- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية .
- ٢- مراعاة الخصائص النفسية والبدنية والحركية والمهارية للمرحلة السنية .
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي .
- ٤- مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج .
- ٥- مراعاة التنوع والدقة في اختيار التدريبات المستخدمة .
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- ٧- محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط .
- ٨- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة .

ثالثاً : خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- ١- الرجوع الى المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع الطلاقة الحركية بشكل عام وكيفية وضع البرامج الخاصة بتنميتها ومن ثم تم تحديد متغيرات البحث (الطلاقة الحركية ، الإدراكات الحس حركية والبدنية والحركية والمهارية) قيد البحث والاختبارات المناسبة لكل متغير – مرفق (٢) .
- ٢- إجراء المعاملات العلمية لمتغيرات البحث من خلال الدراسات الاستطلاعية .
- ٣- تحديد القياسات القبلية والبيئية والبعيدة لعينة البحث .
- ٤- تحديد الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

رابعاً : التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٠ لمدة شهرين (٨ أسابيع) بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، حيث أن زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٨٠ق- ١٠٠ق) بمتوسط (٩٠ق) ومحتوى الوحدة التدريبية يتضمن الإحماء لمدة (١٠ق) ، وتدريبات الطلاقة الحركية لمدة (٢٠ق) ، وتدريبات القدرات الحس-حركية (١٥ق) وتدريبات القدرات البدنية والحركية لمدة (٣٥ق) ، وأيضاً التدريبات المهارية لمدة (٢٠ق) ، و (١٠ق) للتهئية والختام خلال فترة الإعداد وتبدأ من ٢٠٢١/٦/٣ إلى ٢٠٢١/٨/٣م.

واستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترة مرتفع ومنخفض الشدة لمناسبة تلك الطريقة في تنوع أساليب التدريب ، وراعت الباحثة الارتقاء بالأحماء التدريبية ما بين الحمل المتوسط يتراوح ما بين ٥٥% - ٧٠% ، والحمل العالي يتراوح ما بين ٧٥% - ٩٠% ، الأقصى يتراوح ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى قدرة للاعب بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومتغيرات البحث ، لذا استخدمت الباحثة أحمال متنوعة داخل البرنامج التدريبي .

خامساً : محتوى الوحدة التدريبية لبرنامج الطلاقة الحركية :

الجزء	المحتوى	الزمن
الإحماء	تدريبات إطلاات وتهيئة	١٠ق
الجزء الرئيسي	تدريبات للطلاقة الحركية	٢٠ق
	تدريبات الإدراكات الحس حركية	١٥ق
	التدريبات البدنية والحركية	٣٥ق
	تدريبات المهارات الأساسية	٢٠ق
الختام	تدريبات تهئية	١٠ق

ملاحظة : يتم تدريب عينة البحث على مهارات الطلاقة الحركية أيضاً من خلال وحدات التدريب ، ومع مراعاة أن زمن الاحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية .

جدول (٤)
توزيع نسب متغيرات البحث خلال فترات التدريب

المتغيرات	مراحل الفترة	الإعدادات البدنية العام	الإعدادات البدنية الخاص	الإعدادات للمباريات	مجموعة فترة الإعداد خلال البرنامج التدريبي
الطلاقة الحركية		%٣٥	%٣٠	%٣٥	%١٠٠
		١٦٨ ق	١٤٤ ق	١٦٨ ق	٤٨٠ ق
الإدراكات الحس حركية والبدنية		%٤٥	%٤٠	%١٥	%١٠٠
		٤٨٦ ق	٤٣٢ ق	١٦٢ ق	١٠٨٠ ق
المهارات الأساسية		%٢٠	%٣٠	%٥٠	%١٠٠
		١٢٠ ق	١٨٠ ق	٣٠٠ ق	٦٠٠ ق
المجموع		%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
		٧٧٤ ق	٧٥٦ ق	٦٣٠ ق	٢١٦٠ ق

جدول (٥)
تشكيل حمل التدريب خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح

درجات الحمل	أيام الأسبوع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى									
حمل عالي									
حمل متوسط									

يتضح من جدول (٥) دورة الحمل الفترية المستخدمة خلال أسابيع البرنامج التدريبي (١) :
(١) لمناسبتها لعينة البحث وملائمتها للبرنامج التدريبي المقترح .

إجراءات البرنامج التدريبي :

الدراسة الاستطلاعية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٥/١٨ م حتى ٢٠٢١/٥/٢٣ م بنادي سبورتنج كاسل الرياضي .

القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠٢١/٥/٢٧ م حتى ٢٠٢١/٨/٢٩ م بنادي طنطا الرياضي .

تطبيق البرنامج التدريبي : تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢١/٦/٣ م حتى ٢٠٢١/٨/٣ م

القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٢١/٨/٧ م حتى ٢٠٢١/٨/١٠ م

المعالجات الإحصائية :

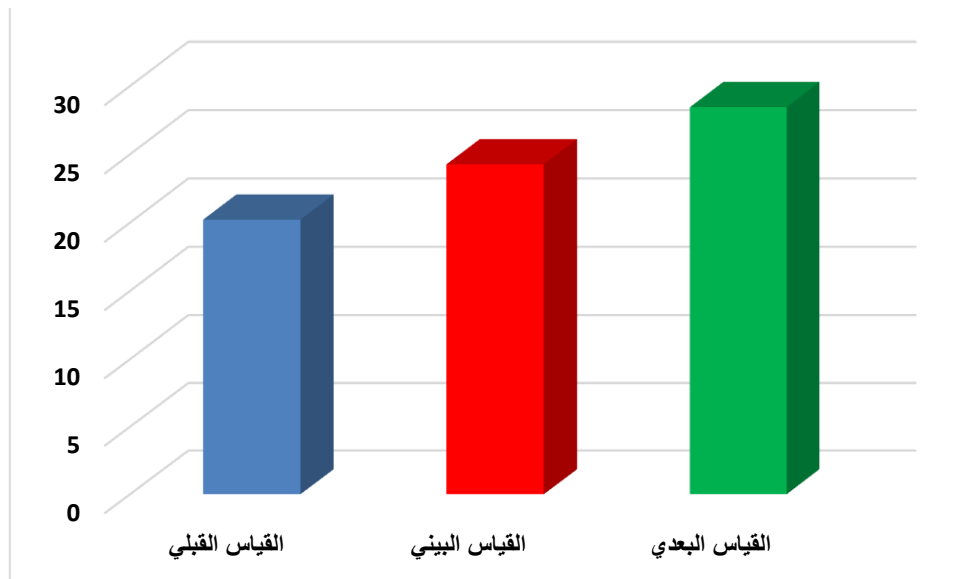
- من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) :
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار كلومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov - معامل الارتباط (بيرسون) - اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test - اختبار تحليل التباين ANOVA - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D - الرسوم البيانية .

عرض ومناقشة النتائج :
أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في المتغيرات قيد البحث
ن = ٢٠

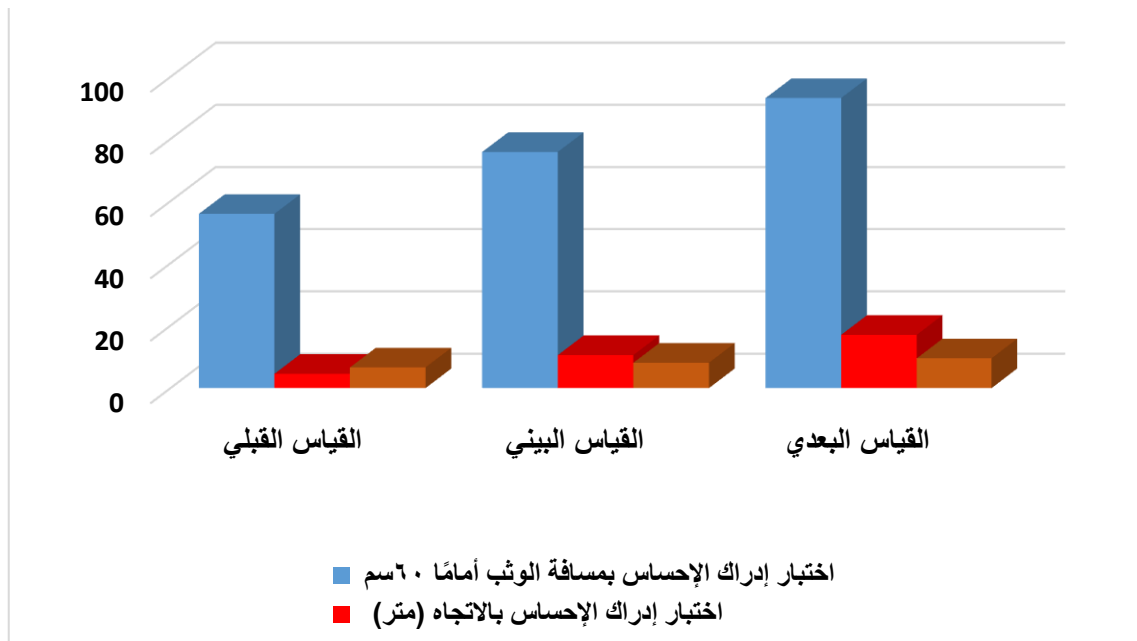
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيني		القياس البعدي	
			ع	س	ع	س	ع	س
١	الطلاقة الحركية	درجة	20.21	0.01	24.262	0.328	28.441	0.006
٢	الإدراك الحس حركي	سم	55.9	0.91	75.85	0.93	93.2	7.95
٣		متر	4.56	0.10	10.56	0.10	17.075	1.10
٤		ث	6.63	0.14	8.13	0.14	9.54	0.13
٥	المتغيرات البينية	سم	7.250	0.150	8.285	0.075	9.187	0.214
٦		سم	135.17	0.58	138.600	1.429	140.282	0.348
٧		ث	4.532	0.03	4.515	0.037	4.060	0.282
٨		سم	1.010	0.04	1.302	0.355	1.244	0.018
٩	المتغيرات الحركية	ث	10.91	0.02	7.200	0.056	8.905	0.060
١٠		ث	1.50	0.03	1.705	0.051	1.900	0.036
١١		درجة	6.20	0.06	7.900	0.056	9.600	0.065
١٢		ث	8.20	0.06	7.168	0.144	6.200	0.056
١٣	المتغيرات المهارية	عدد	18.70	0.06	22.240	3.345	22.930	0.015
١٤		ث	12.20	0.05	11.705	0.051	10.505	0.054
١٥			4.60	0.03	4.913	0.043	5.300	0.049

يوضح جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات قيد البحث .



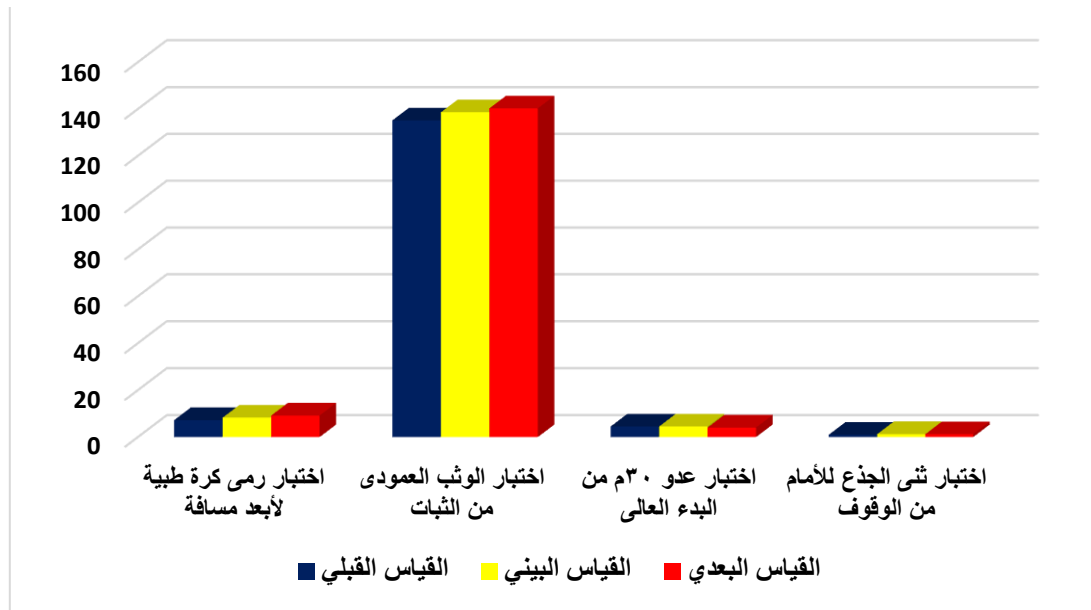
شكل (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في متغير الطاقة الحركية قيد البحث



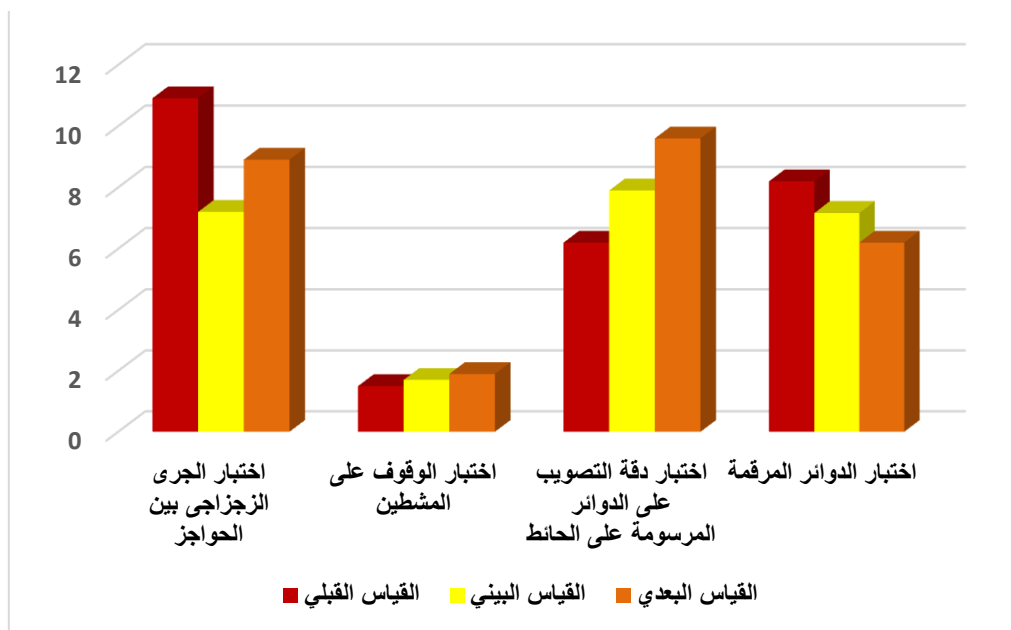
شكل (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في متغير الإدراك الحس حركي قيد البحث



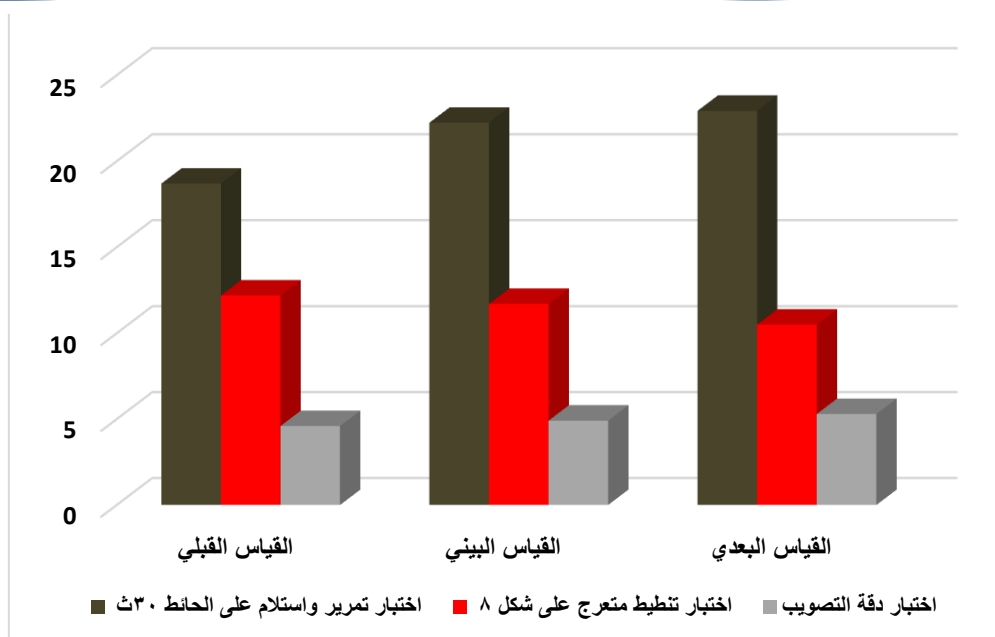
شكل (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في المتغيرات الحركية قيد البحث



شكل (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الثلاثة في المتغيرات المهنية قيد البحث
جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في متغير الطلاقة الحركية
(اختبار الوثب من فوق الحواجز)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	677.630	2	338.815	*9467.216	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	2.040	57	0.036		
الإجمالي	679.670	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في متغير الطلاقة الحركية (اختبار الوثب من فوق الحواجز) .

جدول (٨)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة
(قبلي - بيني - بعدي) في متغير الطلاقة الحركية (اختبار الوثب من فوق الحواجز)

البيان		المتوسطات		قبلي		بيني		بعدي	
				متوسط الفرق		Sig P. Value		متوسط الفرق	
				متوسط الفرق		Sig P. Value		متوسط الفرق	
قبلي						٠.٠٠	↑-4.052*	٠.٠٠	↑-8.231*
بيني						٠.٠٠	↑-4.179*		
بعدي									

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في متغير الطلاقة الحركية (اختبار الوثب من فوق الحواجز) .

جدول (٩)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أماماً ٦٠ سم)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	13935.433	2	6967.717	*321.444	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	1235.550	57	21.676		
الإجمالي	15170.983	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أماماً ٦٠ سم) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أماماً ٦٠ سم)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق
قبلي	55.90			٠.٠٠٠	*-19.95↑	٠.٠٠٠	*-37.30↑
بيني	75.85	—	—			٠.٠٠٠	*-17.35↑
بعدي	93.20	—	—				

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أماماً ٦٠ سم) .

جدول (١١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	1567.136	2	783.568	*1889.834	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	23.634	57	0.415		
الإجمالي	1590.770	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه) .

جدول (١٢)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه)

البيان		المتوسطات		قبلي		بيني		بعدي	
				Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق
قبلي	4.560					٠.٠٠	↑-6.00*	٠.٠٠	↑-12.51*
بيني	10.560			—	—				↑-6.51*
بعدي	17.075			—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه) .

جدول (١٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالزمن)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	84.708	2	42.354	*2025.317	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	1.192	57	0.021		
الإجمالي	85.900	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالزمن) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالزمن)

البيان		المتوسطات		قبلي		بيني		بعدي	
				Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق
قبلي	6.630					٠.٠٠	↑-1.5٠*	٠.٠٠	↑-2.91*
بيني	8.130			—	—				↑-1.41*
بعدي	9.540			—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في متغير الإدراك الحس حركي (اختبار إدراك الإحساس بالزمن) .

جدول (١٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	37.579	2	18.789	*762.532	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	1.405	57	0.025		
الإجمالي	38.983	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة) .

جدول (١٦)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوى بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي	7.250			↑-1.035*	٠.٠٠٠	↑-1.937*	٠.٠٠٠
بيني	8.285					↑-9.02*	٠.٠٠٠
بعدي	9.187						

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة) .

جدول (١٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	271.693	2	135.846	*162.707	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	47.590	57	0.835		
الإجمالي	319.283	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات) .

جدول (١٨)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑-3.432*	٠.٠٠٠	↑-5.113*	٠.٠٠٠
بيني		—	—			↑-1.681*	٠.٠٠٠
بعدي		—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات) .

جدول (١٩)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	2.864	2	1.432	52.609*	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	1.552	57	0.027		
الإجمالي	4.416	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي) .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				0.016	٠.٠٠٠	↑.471	٠.٠٠٠
بيني		—	—			↑.455	٠.٠٠٠
بعدي		—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني ، في المتغيرات البدنية (اختبار عدو ٣٠ من البدء العالي) .

جدول (٢١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار تني الجذع للأمام من الوقوف)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	0.952	2	0.476	11.183*	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	2.427	57	0.043		
الإجمالي	3.380	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار تني الجذع للأمام من الوقوف) .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات البدنية (اختبار تني الجذع للأمام من الوقوف)

البيان		المتوسطات		قبلي		بيني		بعدي	
				متوسط الفرق		Sig P. Value		متوسط الفرق	
				متوسط الفرق		Sig P. Value		متوسط الفرق	
قبلي						٠.٠٠		↑-0.233*	
بيني						٠.٠٠		0.058	
بعدي						٠.٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٢٢) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما لا يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي في المتغيرات البدنية (اختبار تني الجذع للأمام من الوقوف) .

جدول (٢٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	137.751	2	68.875	28147.637*	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	0.139	57	0.002		
الإجمالي	137.890	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز) .

جدول (٢٤)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوى بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) فى المتغيرات الحركية (اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑3.707*	٠.٠٠٠	↑2.002*	٠.٠٠٠
بيني		—	—			↑-1.705*	٠.٠٠٠
بعدي		—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، فى المتغيرات الحركية (اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز) .

جدول (٢٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) فى المتغيرات الحركية (الوقوف على المشطين)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	1.600	2	0.800	*509.603	٠.٠٠٠٠
داخل المجموعات	0.090	57	0.002		
الإجمالى	1.690	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (٢٥) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) فى المتغيرات الحركية (اختبار الوقوف على المشطين) .

جدول (٢٦)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوى بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) فى المتغيرات الحركية (اختبار الوقوف على المشطين)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑-0.205	٠.٠٠٠	↑-0.400	٠.٠٠٠
بيني		—	—			↑-0.195	٠.٠٠٠
بعدي		—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، فى المتغيرات الحركية (اختبار الوقوف على المشطين) .

جدول (٢٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	115.600	2	57.800	*16473.000	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	0.200	57	0.004		
الإجمالي	115.800	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (٢٧) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط)

جدول (٢٨)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوى بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑-1.700*	٠.٠٠٠	↑-3.400*	٠.٠٠٠
بيني		—	—			↑-1.700*	٠.٠٠٠
بعدي		—	—	—	—		

يتضح من الجدول رقم (٢٨) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات الحركية (اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط)

جدول (٢٩)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار الدوائر المرقمة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	40.014	2	20.007	*2208.475	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	0.516	57	0.009		
الإجمالي	40.530	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (٢٩) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي – بيني – بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار الدوائر المرقمة).

جدول (٣٠)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات الحركية (اختبار الدوائر المرقمة)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑1.032*	٠.٠٠٠	↑2.000*	٠.٠٠٠
بيني			—		—	↑.967*	٠.٠٠٠
بعدي			—		—		

يتضح من الجدول رقم (٣٠) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات الحركية (اختبار الدوائر المرقمة)

جدول (٣١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	205.971	2	102.986	*27.608	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	212.627	57	3.730		
الإجمالي	418.598	59			

قيمة ف الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.١٧

يتضح من الجدول رقم (٣١) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند ٠.٠٥ ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث) .

جدول (٣٢)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑-3.540*	٠.٠٠٠	↑-4.229*	٠.٠٠٠
بيني			—		—	-0.689	٠.٠٠٠
بعدي			—		—		

يتضح من الجدول رقم (٣٢) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما لا يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي في المتغيرات المهارية (اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث) .

جدول (٣٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	30.387	2	15.194	*5972.617	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	0.145	57	0.003		
الإجمالي	30.532	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (٣٣) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨) .

جدول (٣٤)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوي بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				*1.495 ↑	٠.٠٠٠	*1.695 ↑	٠.٠٠٠
بيني			—		—	*1.200 ↑	٠.٠٠٠
بعدي			—		—		

يتضح من الجدول رقم (٣٤) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات المهارية (اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨)

جدول (٣٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار دقة التصويب)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	Sig P. Value
بين المجموعات	4.919	2	2.459	*1485.397	٠.٠٠٠
داخل المجموعات	0.094	57	0.002		
الإجمالي	5.013	59			

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.17$

يتضح من الجدول رقم (٣٥) أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند 0.05 ، وبالتالي فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في المتغيرات المهارية (اختبار دقة التصويب).

جدول (٣٦)

دلالة الفروق باستخدام طريقة (L.S.D) لحساب أقل فرق معنوى بين قياسات البحث الثلاثة
(قبلي – بيني – بعدي) فى المتغيرات المهارية (اختبار دقة التصويب)

البيان	المتوسطات	قبلي		بيني		بعدي	
		متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value	متوسط الفرق	Sig P. Value
قبلي				↑-.312*	٠.٠٠	↑-.700*	٠.٠٠
بيني			—		—	↑-.387*	٠.٠٠
بعدي			—		—		

يتضح من الجدول رقم (٣٦) وجود فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، فى المتغيرات المهارية (اختبار دقة التصويب) .

ثانياً : مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جداول (٦) ، (٧) ، (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي فى متغير الطلاقة الحركية (اختبار الوثب من فوق الحواجز) حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار فى القياس القبلى (20.21) وارتفع فى القياس البيني وبلغ (24.262) بفرق فى المتوسط بلغ (4.052) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع فى القياس البعدي وبلغ (28.441) بفرق فى المتوسط بلغ (8.231) بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (4.179) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة ذلك التحسن الواضح لعينة البحث لتأثير برنامج الطلاقة الحركية المقترح حيث أنه تم وضع البرنامج على أسس علمية تتفق مع احتياجات العينة قيد البحث ، وراعت الباحثة أن يحتوى البرنامج المقترح على تدريبات تساعد على تشجيع روح المبادرة الإيجابية للاعبين وإثارة عنصرى التفاعل والتشويق للأداء مما أضفى الشعور بالرضا والسعادة أثناء تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بالإضافة الى انتظام أفراد العينة فى التدريب طوال فترة التطبيق .

وحرصت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج على مساعدة المبتدئات على فهم واستيعاب الجانب البدنى والمهارى داخل البرنامج مما ساعد على سرعة استيعابهم لكل جزء من أجزاء الحركى وتوظيف الوقت المخصص لكل تمرين بدقة .

وتذكر لمياء الديوان (٢٠١١م) (٢١) أن برنامج الطلاقة الحركية يساهم بشكل كبير فى طلاقة الأفكار الحركية للاعبين ويحتم عليهم أداء أكبر عدد ممكن من الاستجابات الحركية التي تدخل تحت إطار واحد ، ويكتسب اللاعب الأداء الحركى والمهارى بأكثر من وضع مما يساعد فى تحسين القدرة الإبداعية والفكرية للاعبين ورفع مستوى الرضا الحركى .

ويؤكد كلاً من Sminger R. N. (١٩٩٨م) ، زينب على (٢٠١٦م) ، ميسرة الكيلاني (٢٠١٧م) أن برنامج الطلاقة الحركية له تأثيراً إيجابياً على الأداء الرياضى مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين حيث كل لاعب مختلف في الأداء عن الآخر ، لذا ضرورة تعديل الأخطاء لتحقيق أفضل استخدام ممكن لكل لاعب ، وذلك يؤثر إيجابياً على التصور الحركى للمبتدأ وتحسين مواصفات الأداء وسرعة اكتساب المهارات الحركية بصورة واضحة وبالتالي نتمكن من تقييم مدى استيعابهم لطريقة الأداء ، كما أنه من خلال الحركات الإبداعية الفردية والألعاب التوافقية يستطيع المبتدئ أداء الحركات بدقة ويتوفر لديه أيضاً طابع التحدى وهذا ينتقل تأثيره الى تحسين المهارات الأساسية الحركية . (١١٧ : ٣٥) ، (١٠ : ٣٧) ، (٢٦ : ١٨٨)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من لمياء حسن الديوان (٢٠١١م) (٢١) ، عطية سيد عطيه (٢٠٠٢م) (١٧) ، ميسرة الكيلاني عاشور (٢٠١٧م) (٢٦) والتي أكدت نتائجهم على أن برامج الطلاقة الحركية لها تأثير إيجابى في تحسين الأداء للمبتدئين وتنمية القدرات الإبداعية وتقديم أفكار جديدة للارتقاء بنوع النشاط الرياضى الممارس .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول يتضح أنه تحقق إجرائياً .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جداول (٦) ، (٩) ، (١٠) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي في متغير الإدراك الحس حركى (اختبار إدراك الإحساس بمسافة الوثب أماماً) حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار في القياس القبلي (55.9) وارتفع فى القياس البيني وبلغ (75.85) بفرق في المتوسط بلغ (19.95) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (93.2) بفرق في المتوسط بلغ (37.30) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (17.35) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (١١) ، (١٢) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي في متغير الإدراك الحس حركى (اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه) حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار في القياس القبلي (4.56) وارتفع فى القياس البيني وبلغ (10.56) بفرق في المتوسط بلغ (6.00) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (17.075) بفرق في المتوسط بلغ (12.51) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (6.51) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (١٣) ، (١٤) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي في متغير الإدراك الحس حركى (اختبار الإحساس بالزمن) حيث بلغ المتوسط الحسابى للاختبار في القياس القبلي (6.63) وارتفع فى القياس البيني وبلغ (8.13) بفرق في المتوسط بلغ (1.5) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (9.54) بفرق في المتوسط بلغ (2.91) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.41) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة هذا التحسن الى فاعلية برنامج الطلاق الحركية المقترح حيث أنه تم الاهتمام بجوانب الادراك الحس حركى لعينة البحث ضمن برنامج التدريب ، حيث احتوى البرنامج على حركات متنوعة أسهمت في زيادة الخبرات الحركية اللازمة لتطوير القدرات الحس حركية لدى عينة وساعدت على التعرف على الاتجاهات والمجالات التي تتحرك فيها المبتدئة مع ادراك الأشكال والتحكم العضلى العصبى .

وفى ضوء ما تقدم فإن الإدراك الحس حركى هام جداً وللحواس دور فعال في تأدية الواجب الحركى من خلال تبادل الإشارات العصبية والحركية ، ومن هنا ترى الباحثة أن الإدراك الحس حركى في المجال الرياضى يُمثل المحتوى الأول والهام في المجال الحركى بصورة عامة ، وفى كرة اليد بصورة خاصة لأنها تحتاج الى المزيد من التركيز والانتباه للتمكن من الأداء الجيد والقدرة على اتخاذ قرارات سليمة وسريعة وفقاً لطبيعة الأداء في كرة اليد .

ويؤكد العديد من المراجع العلمية أمين أنور الخولى وآخرون (١٩٩٨م) ، وعبد الحفيظ محمود (٢٠١٤م) ، عصام الدين متولى (٢٠١١م) على أهمية القدرات الإدراكية لأهمية المعلومات الحسي في عملية الإدراك كالإدراك البصرى ومن أهم عوامل تقدير المسافات والزمن والاتجاه بين اللاعبين ، فالإدراك الحركى من أهم الوسائل لتعليم وتدريب الناشئ كيفية استخدام ميكانيكية الجسم كمرشد ومسيطر لحركات وأوضاع الجسم لكى يكون قادر على استنباط المعنى من الخبرات الحسية وذلك ما أدى لتطوير إدراك المسافة بالاتجاه .

(٤ : ١٦٩) ، (١٣ : ١٧٧) ، (١٦ : ١٩٥)

وأشار في هذا الصدد Benoit Huet (٢٠١١م) أن الطلاقة الحركية للمبتدء تلعب دوراً هاماً في السيطرة على الجسم أثناء الحركى الحرة في الفراغ ، وأكد على ذلك Revue (٢٠١٢م) ، Rigol Robert (٢٠١٠م) على أهمية السيطرة على الجسم فهى من الواجبات الهامة للتوازن والقدرة على الانتقال أثناء الحركات المختلفة ، فيعتبر برنامج الطلاقة الحركية ينمى للمبتدئين بشكل تلقائى خلال عملية التعلم الحركى لمختلف المهارات . (٢٩ : ٦١) ، (٣٣ : ١٧٤) ، (٣٤ : ٢)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٤م) أن التدريب بطريقة غير مقصودة وغير مقننة وفق برنامج للتربية البدنية للمراحل السنية الصغيرة ونسبة التحسن والنمو لا تكون بالقدر الكافى إذا قورنت بنظيرتها التي تتحسن بطريقة مقصودة من خلال تصميم واختيار تدريبات وفق برامج منظمة ومخصصة لتنمية مختلف المهارات لأنها ليست وليدة الصدفة ، إنما ترجع لبرامج التربية البدنية مبنية على أسس علمية لتحقيق الأهداف المرجوة ، كما أن نظرية كيفارت للإدراك الحس حركى على أن التنوع والربط في الأنماط الحركية مما يساعد على التعميم الحركى فهو ظاهرة تعبر عن التعاون والتكامل بين الواجبات الحركية بشل أكثر اتساع وعمق ، وهذا ما ساعد في إدراك المسافة وإدراك الاتجاه والزمن . (٦ : ٥٥)

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلاً من لبنى بيه عز الدين (٢٠١٦م) (١٩) ، رشيد عامر محمد عامر (٢٠٠٤م) (٨) حيث أنها أكدت على أن برنامج الطلاقة الحركية أدى الى تحسين إدراك الإحساس بالمسافة والاتجاه والزمن ، كما أدى البرنامج المقترح الى انسيابية تامة لحركات الناشئين تعبر عن مدى احساسهم بالأداء والسيطرة التامة ، وذلك يساعد على زيادة الثقة بالنفس وزيادة الدافعية للأداء الحركى واشترك أكثر من حاسة كالسمع والبصر وإدراك المسافات والزمن في عملية التعلم والتدريب فيكون لها فعالية أكثر في بقاء وثبات المعلومات بالذهن .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح أنه تحقق إجرائياً .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جداول (٦) ، (١٥) ، (١٦) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية (اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (7.250) وارتفع في القياس البيني وبلغ (8.285) بفرق في المتوسط بلغ (١.٠٣٥) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (9.187) بفرق في المتوسط بلغ (1.937) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (9.02) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (١٧) ، (١٨) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (135.17) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (138.600) بفرق في المتوسط بلغ (3.432) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (140.282) بفرق في المتوسط بلغ (5.113) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.681) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويتضح من جداول (٦) ، (١٩) ، (٢٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني ، في المتغيرات البدنية (اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي) - حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (4.532) ، وارتفعت ارتفاع طفيف في القياس البيني وبلغ (4.515) بفرق في المتوسط بلغ (0.016) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (4.060) بفرق في المتوسط بلغ (٠.471) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (٠.455) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٢١) ، (٢٢) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما لا يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي في المتغيرات البدنية (اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (1.010) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (1.302) ، بفرق في المتوسط بلغ (٠.291) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي بنسبة ضعيفة وبلغ (1.244) بفرق في المتوسط بلغ (٠.233) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (0.058) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة ذلك التحسن لتأثير برنامج الطلاقة الحركية المقترح والمقنن علمياً وتطبيقه على المجموعة التجريبية الذي أثر بشكل ايجابي واضح في المتغيرات البدنية قيد البحث ، وساعد البرنامج على فهم المبتدئات للاختبارات البدنية قيد البحث واستيعابها بصورة أفضل ، حيث أن مبتدئة كرة اليد يحتاج الى مستوى عالي من اللياقة البدنية لكي تتمكن من الأداء المهارى السليم

والتدريب باستخدام الطلاقة الحركية يساعد على الارتقاء بالقدرات البدنية كالقدرة العقلية والسرعة والمرونة مما يجعلهم يمتلكون طاقة ورغبة وإثارة لاستكمال العملية التدريبية بشكل فعال ومثالي .

وتشير لمياء الديوان (٢٠١١م) (٢١) أن تدريبات الطلاقة هي إحدى القدرات الرئيسية في القدرات الإبداعية لأنها تعمل على تكوين استجابات قادرة على تميز المبتدء والناشئ للوقت المخصص للتدريب داخل الوحدة التدريبية وتنظيم أفكاره ، لذا تلك القدرة (الطلاقة الحركية) لدى البراعم أو الناشئين تعتبر أمراً هاماً لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية ، وتتيح فرصة للتفوق والإبداع في مختلف الأنشطة الرياضية ، وذلك ينعكس على الناشئ بالثقة بالنفس والسعور بالرضا والسعادة .

وتذكر كلاً من نادية هایل (٢٠٠٢م) (٢٧) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١٥) أن النشاط الرياضي يعتبر جوهره يعتمد على الإعداد البدني والحركي وذلك يتحقق من خلال التدريبات الخاصة ، كما أن تلك التدريبات تبني عليها مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، وتتعلق القدرات البدنية بطرق توفير الطاقة وتدريب الطلاقة تساعد على توفير قدر كافي من الطاقة لدى الناشئين وبالتالي ينعكس ذلك على إكساب الناشئ العديد من الصفات البدنية المختلفة .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من محمد أحمد منصور (٢٠٠١م) (٢٤) ، ودراسة أجرى زيشوبولو Zachopoulou (٢٠٠٦م) (٣٦) ، دراسة عقيل يحيى (٢٠١٣م) (١٨) ، ودراسة لمياء الديوان (٢٠١١م) (٢١) التي أكدت نتائجهم أن برنامج الطلاقة الحركية تلعب دوراً هاماً في تطوير وتحسين القدرات البدنية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث يتضح أنه تحقق إجرائياً .

٤ - مناقشة نتائج الفرض الرابع :

يتضح من جداول (٦) ، (٢٣) ، (٢٤) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي ، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي ، في المتغيرات الحركية (اختبار الجري الزجراجي بين الحواجز) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (10.91) ، وارتفع في القياس البيني (7.200) بفرق في المتوسط بلغ (3.707) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (8.905) بفرق في المتوسط بلغ (2.002) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.705) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٢٥) ، (٢٦) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي ، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي ، في المتغيرات الحركية (اختبار الوقوف على المشطين) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (1.50) ، وارتفع في القياس البيني (1.705) بفرق في المتوسط بلغ (2.05) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي (1.900) بفرق في المتوسط بلغ (4.00) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.195) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٢٧) ، (٢٨) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات الحركية (اختبار دقة التصويب على الدوائر المرسومة على الحائط) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (6.20) وارتفع في القياس البيني (7.900) بفرق في المتوسط بلغ (1.700) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي (9.600) بفرق في المتوسط بلغ (3.400) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.700) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٢٩) ، (٣٠) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات الحركية (اختبار الدوائر المرقمة) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (8.20) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (7.168) بفرق في المتوسط بلغ (1.032) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (6.200) بفرق في المتوسط بلغ (2.000) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (9.67) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثة هذا التحسن الى أن البرنامج التدريبي المقترح أعطى اهتمامًا بالقدرات الحركية وإدراك التوافق والتوازن والرشاقة بين أكثر من جزء بالجسم (الوعي المكاني) ، حيث أن كرة اليد تتميز بسرعة تغير اتجاه الجسم ، ولاتقان الجزء المهارى يجب التركيز على القدرات التي تعتمد عليها المهارات قيد البحث كالتوافق والتوازن والرشاقة والدقة ، ويتضمن البرنامج المقترح تطبيقات للمهارات قيد البحث وتنفيذ بعض الحركات استنادًا على المشطين أو بالحجل والجرى المتعرج حيث أن جميع تلك الفعاليات تتطلب السيطرة والتحكم بالجهاز العضلي العصبي وهذا يؤدي لتطوير التوازن والرشاقة والدقة والتوافق بالتدريج ، لذا فالتدريب له دورًا كبيرًا في تطوير تلك القدرات الحركية (قيد البحث) .

ويؤكد مجدى فوزى (٢٠٠٩م) (٢٣) ، أمين الخولى (١٩٩٨م) (٤) ، زينب دردير (٢٠٠٧م) (٩) على أن القدرات الحركية تلعب دورًا هامًا في نمو وتطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية وهى إحدى الاتجاهات الهامة والحديثة في تدريب وتعليم مراحل الناشئين والبراعم لتدعيم الحركة وتطويرها بأسلوب مرتبط ارتباط وثيق بحياة الناشئ فتساعده على التغلب على أغلب المثيرات التي تواجهه أثناء عملية التدريب .

وتذكر لمياء الديوان (٢٠١١م) (٢١) ، ميسرة الكيلانى (٢٠١٧م) (٢٦) أن القدرات الحركية كالتوافق والتوازن والرشاقة يجب إدخالها بشكل أساسى في برامج الطلاقة الحركية في شكل تحديات وتوافقات لها طابع المنافسة والتحدى الفردى مما يضيف السعادة والتشويق والشجاعة والثقة بالنفس على الناشئين ، ويؤكد على ذلك أمين الخولى (١٩٩٨م) أن التعليم والتدريب باستخدام الطلاقة الحركية يساعد على التوافق الجيد للحركة الدقيقة ، فعند أداء إحدى المهارات الأساسية يستطيع الناشئ التحكم في الكرة وإدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة من التوافق والمرونة والاتزان والدقة بطريقة فعالة ومؤثرة تأثيرًا واضحًا في اكتساب المهارات المختلفة وذلك يعتبر تمهيد طبيعي ومنطقي لاكتساب الأداء المهارى الخاص بالنشاط الرياضى الممارس. (٤) : (٢١٣-٢١١)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من زينب دردير (٢٠٠٧م) (٩) ، ميسرة الكيلاني (٢٠١٧م) (٢٦) ، طارق صلاح (٢٠١١م) (١٢) ، لمياء الديوان (٢٠١١م) (٢١) ، أمر الله البساطي (١٩٩٤م) (٣) حيث أشارت الى أن برنامج الطلاقة الحركية يساعد في تطوير القدرات الحركية ، فهناك ترابط بين البرنامج التدريبي وتطبيق الوحدات التدريبية للقدرات الحركية مما أدى لتطوير مستوى الأداء للناشئين في العديد من الأنشطة الرياضية .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع يتضح أنه تحقق إجرائيًا .

٥- مناقشة نتائج الفرض الخامس :

يتضح من جداول (٦) ، (٣١) ، (٣٢) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما لا يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي في المتغيرات المهارية (اختبار تمرير واستلام على الحائط ٣٠ ث) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (18.70) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (22.240) بفرق في المتوسط بلغ (3.540) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (22.930) بفرق في المتوسط بلغ (4.229) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (0.689) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٣٣) ، (٣٤) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات المهارية (اختبار تنطيط متعرج على شكل ٨) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (12.20) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (11.705) بفرق في المتوسط بلغ (4.95) لصالح القياس البيني ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي وبلغ (10.505) بفرق في المتوسط بلغ (1.695) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (1.200) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من جداول (٦) ، (٣٥) ، (٣٦) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البيني لصالح القياس البيني ، وبين متوسطات قياسات البحث القبلي ، البعدي لصالح القياس البعدي، كما يوجد فروق بين متوسطات قياسات البحث البيني ، البعدي لصالح القياس البعدي، في المتغيرات المهارية (اختبار دقة التصويب) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار في القياس القبلي (4.60) ، وارتفع في القياس البيني وبلغ (4.913) بفرق في المتوسط بلغ (0.312) لصالح القياس البعدي ، وواصل الارتفاع في القياس البعدي (5.300) بفرق في المتوسط بلغ (0.700) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ (0.387) بين القياسين البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن المهارات الأساسية (التمرير والاستلام والتنطيط والتصويب) فبلا شك يساعد برنامج الطلاقة الحركية على اكتساب وتعلم وتدريب المهارات الأساسية قيد البحث بطريقة أكثر انسيابية ودقة ، حيث اعتمد البرنامج على أسلوب حل المشكلة الحركية والاستكشاف الحركي والبراعة والابتكار الفردي مما ساعد على تحقيق خبرة نجاح كل فرد من أفراد العينة وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية وانعكس ذلك على الشعور بالرضا والمتعة من ممارسة النشاط المهارى في كرة اليد ، ويرجع أيضًا إلى أهمية اللعب في تلك المراحل السنية فمن ميزات تلك المرحلة السنية هي القدرة على الاكتساب والتعلم والتدريب وسرعة الاستيعاب وتنمية المهارات الحركية .

ويؤكد وسام صلاح (٢٠١٣م) أن برامج الطلاقة الحركية لها دور فعال في تحقيق الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ قرارات صائبة في مواقف اللعب المختلفة خاصة للمراحل السنية المتوسطة أو الأولى ، فالكثاب الناشئ الجزء المهارى له تأثير واضح في سرعة الاستجابة وتعلم الأخطاء مع تنمية القدرة الابتكارية وحسن التصرف لدى الناشئ . (٢٨ : ٦٨)

ويشير محمد منصور (٢٠٠١م) (٢٤) ، عصام الدين متولى (٢٠١١م) (١٦) إلى أن تطوير الأداء المهارى عن طريق الطلاقة الحركية والمرونة الفكرية ، ويتم عن طريق خلق مواقف مطابقة لمواقف المنافسة والتدريب عليها بكثافة لتحقيق الهدف من التدريب ، وحل المشكلات الحركية التي تواجه اللاعب والتغلب على المواقف المختلفة ، وكذلك التدريب على أداء مهارات مختلفة لا يتحقق إلا من خلال الطلاقة الحركية لمواقف اللعب من أهم أساليب التدريب حيث تعتمد عليها صقل المهارات الأساسية للعديد من الألعاب الرياضية ، فإملاك اللاعب للقدرات البدنية والمهارية أفضل الطرق لاتخاذ قرارات صحيحة وتنمية قدراتهم في التعامل مع مختلف المواقف والمتغيرات داخل المنافسة بشكل صحيح .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من أحمد الشربيني (٢٠١٦م) (١) ، حسام أبو قريش (٢٠١٧م) (٥) ، صلاح عمر (٢٠١٤م) (١١) ، زينب دردير (٢٠٠٧م) (٩) ، عقيل يحيى (٢٠١٣م) (١٨) ، أجرى جينز مارسيل Jennes Marcel (٢٠٠٠م) (٣٢) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن برامج الطلاقة الحركية تساعد بشكل واضح في تنمية المهارات الحركية الأساسية بصورة أكثر انسيابية ودقة في الأداء خاصة لمراحل الناشئين ، حيث أن في تلك المرحلة يميل الناشئ للعب والمرح والاستمتاع ، لذا تدريبات الطلاقة الحركية تحتوى على عنصرى المتعة والإثارة فهى من أفضل التدريبات التي تساعد على تطوير الأداء المهارى .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الخاص يتضح أنه تحقق إجرائيًا .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي تمكنت الباحثة من الوصول الى الاستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية – البيئة – البعدية في اختبارات الإدراكات الحس حركية قيد البحث .
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية – البيئة – البعدية في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث .
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية – البيئة – البعدية في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية – البيئة – البعدية في اختبارات القدرات المهارية قيد البحث .
- ويتضح من ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً في تنمية المتغيرات (قيد البحث)

التوصيات :

- ١- استخدام برنامج الطلاقة الحركية لتلاميذ المرحلة المتوسطة لتأثيره الايجابي في تنمية قدرات متعددة ومختلفة .
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية في مجال الطلاقة الحركية لمختلف المراحل السنوية .
- ٣- إعادة النظر في وضع البرنامج التدريبية خاصة للمراحل السنوية المتوسطة .
- ٤- مراعاة المدربين تطبيق برنامج للطلاقة الحركية في مراحل التعلم والتأسيس لبراعم وناشئات كرة اليد أثناء الوحدات التدريبية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٦م) : فاعلية برنامج نفسى موقفى على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للناشئين في رياضة الهوكى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : علم النفس الرياضى (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أمر الله أحمد اليساطى (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٤- أمين أنور الخولى وآخرون (١٩٩٨م) : التربية الحركية للطفل ، ط٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- حسام محسن أبو قريش (٢٠١٧م) : استخدام أساليب تدريبية مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لابتكار حلول مهارية متعددة المواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) : تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية ، ط٤ ، ملتنقى الفكر ، الإسكندرية .
- ٧- رافدة عمر الحريرى (٢٠١٠م) : طرق التدريس بين التقليد والجديد ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- رشيد عامر محمد عامر (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الإدراكية الحركية ، بحث منشور ، العدد ١٢ ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٩- زينب دردير علام (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية الإدراك الحس حركى والتفكير الإبداعى وبعض مهارات كرة اليد المصغرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٠- زينب على عمر (٢٠١٦م) : الأسس النظرية والتطبيقات العلمية في طرق تدريس التربية الرياضية وتطبيقاتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- صلاح محمود عمر (٢٠١٤م) : تأثير المواقف التدريبية الخططية على الأداء الخططى الدفاعى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٢- طارق صلاح الدين سيد (٢٠١١م) : الاتجاهات الحديثة في مجال تدريب كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة العلوم والفنون ، المجلد الثانى ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٣- عبد الحفيظ محمود حفى (٢٠١٤م) : المناهج الدراسية بين الأصالة والمعاصرة واستشراف المستقبل ، ط١ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١٤- عبد الرحمن عدس ، نايف قطامى (٢٠٠٠م) : مبادئ علم النفس ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٦- عصام الدين متولى عبد الله (٢٠١١م) : أسس برنامج التربية الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٧- عطية سيد عطية (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الإبداعية على فاعلية السلوك الخططى الهجومي للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٨- عقيل يحيى هاشم (٢٠١١م) : أثر برنامجى الطلاقة الحركية والألعاب الإستكشافية في تنمية بعض المهارات الأساسية والقدرات الإدراكية (الحس – حركية) لرياض الأطفال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الكوفة .
- ١٩- لبنى بيه عز الدين (٢٠١٦م) : تأثير برنامج للتربية الحركية على تنمية الإدراك الحس حركى للأطفال ٥-٦ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العربى بن مهدي .
- ٢٠- لمياء حسن الديوان (١٩٩٩م) : أثر استخدام أسلوبين تدريبيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- ٢١- لمياء حسن الديوان (٢٠١١م) : أثر منهاج تعليمى مقترح لتنمية الطلاقة الحركية في تطوير الرشاقة والتوازن ومستوى الرضا الحركى بدرس التربية الرياضية ، بحث منشور ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- ٢٢- مجدى فوزى عبد الشكور (٢٠٠٩م) : التعليم والتحكم الحركى (مبادئ نظرية وتطبيقات) ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٣- مجدى محمود فهم فوزى (٢٠٠٩م) : الأسس العلمية والعلمية لطرق التدريس ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٢٤- محمد أحمد منصور (٢٠٠١م) : تأثير استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على التصويب لدى لاعبي كره اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٥- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٧م) : كرة اليد (تعليم – تدريب – تكتيك) ، ط٦ ، دار GMS ، القاهرة .
- ٢٦- ميسرة الكيلانى عاشور (٢٠١٧م) : تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لمرحلة التعليم الأساسى ، بحث منشور ، مجلة جامعة صبراته العلمية ، المجلد ٥ ، العدد ٢ ، كلية التربية البدنية والتأهيل الحركى ، جامعة صبراته .
- ٢٧- نادية هائل سرور (٢٠٠٢م) : مقدمة في الإبداع ، جامعة عمان العربية للدراسات ، دار ديبونو للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ٢٨- وسام صلاح عبد الحسين (٢٠١٣م) : التعليم الحركى وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار سامر يوسف متعب للكتب العلمية ، بيروت ، لبنان

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 29- **Benoit Huet, Nathalie Gal (2011)** : Experience corporelle, editions, EPS, Paris, P. 61.
- 30- **Bucher Charles A., Thactou Molana (1995)** : Physical education for children government and Experiences Macmillan Conc., N. Y.
- 31- **Guilfords, J. P. (1990)** : Three facts of intellect American Psychologist, London Press.
- 32- **Jennes Marcel (2000)** : Bewegung im Alter von Kindern : eine Tagesverlaufstudie. Diplomarbeit Deutsche sporthochschule kolon .
- 33- **Revue, (2012)** : Development Professionnel des métiers du l'activité physique et sportive.
- 34- **Rigol Robert, et Tres, I. (2010)** : Education motrice et ;'education psychomotrice au préscolaire et au primaire, Presse de l'université du Quebec, Canada P. 2
- 35- **Sminger, R. N. (1998)** : Motor learning and human performance: An application to physical education skills, 3rd ed., New York, N. Y., MacMillan.
- 36- **Zachopoulou,K., Evridiki , Z., Efthimios, K., Konstandindou, (2006)** : The design and implementation of a physical education program to promote children's creativity in the early years , International Journal of early years education ,Vol ., 14, No ., 3 , Oct.

تأثير برنامج للطلاقة الحركية في تطوير بعض القدرات الحس-حركية والبدنية والمهارية لدى مبتدئات كرة اليد

أ.م.د/ إيمان نجيب محمد شاهين (*)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي لتنمية الطلاقة الحركية لدى مبتدئات كرة اليد ومعرفة تأثيره على بعض الإدراكات الحس حركية ، وبعض القدرات البدنية ، وبعض القدرات الحركية ، وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير – التنطيط – التصويب) ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بإتباع القياس القبلي والبيئي والبعدي ، وتمثل مجتمع البحث في مبتدئات كرة اليد في منطقة وسط الدلتا والمقيدات بسجلات الاتحاد المصري لكرة اليد مواليد (٢٠١٠م) للموسم الرياضي (٢٠٢١ – ٢٠٢٢) والذي يبلغ قوامها (٧٢) مبتدئة بنادي ٢٣ يوليو ، نادي سبورتنج كاسل ، نادي طنطا الرياضي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من قطاع مبتدئين كرة اليد بنادي طنطا الرياضي مواليد (٢٠١٠م) والمقيدتين بسجلات الاتحاد المصري للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وقوامها (٢٠) مبتدئة وفقاً للقائمة الخاصة بالغربية من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد ، كما تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) مبتدئة بنادي سبورتنج كاسل ، ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً في تنمية اختبارات الإدراكات الحس حركية والقدرات البدنية والقدرات الحركية والقدرات المهارية قيد البحث .

الكلمات الدالة :

الطلاقة الحركية – القدرات الحس-حركية – مبتدئات كرة اليد

(*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .

The effect of a motor fluency program on developing some sensory-motor, physical, and skill abilities among female handball beginners

The research aims to build a training program to develop motor fluency among female handball beginners and to know its effect on some sensory motor perceptions, some physical abilities, some motor abilities, and some basic handball skills (passing - dribbling - shooting). The researcher used the experimental approach by designing a single experimental group. By following the pre-, inter- and post-test measurement, the research community was represented by female handball beginners in the Central Delta region who are registered in the records of the Egyptian Handball Federation, born in (2010 AD) for the sports season (2021 - 2022), which is (72) female beginners in the 23 July Club, Sporting Castle Club, and the Sporting Castle Club. Tanta Sports Club, and the research sample was chosen intentionally from the sector of handball beginners at Tanta Sports Club, born in (2010 AD) and registered in the records of the Egyptian Federation for the 2021-2022 sports season, and its strength is (20) beginners according to the list for Gharbia by the Egyptian Handball Federation. A sample was also selected An exploratory study from within the research community and from outside the basic research sample of (20) beginners at the Sporting Castle Club. One of the most important results is that the proposed training program has a positive effect on the development of sensory-motor perception tests, physical abilities, motor abilities, and skill abilities under study.