



**أثر منهج تعليمي للتمرينات التوافقية في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد**  
أ.م.د. ناجي مطشر عزت البدر أ.م.د. ماهر عبد الله سلمان الجبوري أ.م.د. أحمد عامر محمد علي  
قسم النشاطات الطلابية/جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان قسم النشاطات الطلابية/جامعة بابل

[naji.albadr@yahoo.com](mailto:naji.albadr@yahoo.com)

### ملخص البحث


تكمن أهمية البحث في إيصال المتعلم الى أفضل مستوى من الأداء للمهارات الدفاعية بكرة اليد من خلال دمج التمرينات التوافقية مع الوحدات التعليمية للمنهج تعليمي. وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث. وتم الافتراض ان للمنهج التعليمي للتمرينات التوافقية أثر معنوي في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث، وللمنهج التعليمي للتمرينات التوافقية افضلية التأثير في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث من المنهج التقليدي المتبع من قبل المدرس. واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وطبقت هذه الدراسة على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهن (40) طالبة، (19) طالبة مثلن عينة البحث الضابطة، (19) طالبة مثلن عينة البحث التجريبية، وتم استبعاد طالبتين لأسباب صحية. واستخدمت الوسائل والأدوات والاختبارات المناسبة والتي تلائم البحث، وبعد الحصول على النتائج من الاختبارات تم معالجتها إحصائياً من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة. وخرجت الدراسة باستنتاجات أهمها: المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية أثر إيجابياً في تطوير أداء المهارات الدفاعية (المقابلة، التغطية، حائط الصد والتسليم والتسلم) لطالبات عينة البحث. ومن أهم التوصيات: التأكيد على استخدام التمرينات التوافقية في تعليم وتطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد.

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

	<b>MODERN SPORT JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b>
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	<b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>Vol.18 Issue 2 Year /2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</b>	

## **The impact of an educational curriculum for compatibility exercises in the development of some defense skills in handball**

Asst.Prof.Dr. NajimutasharAlbadr

Asst.Prof.Dr. Maher Abd Alla Aljbury

Asst.Prof.Dr. Ahmed Ameer Mohamed Ali

The importance of research is to provide the learner with the best level of performance of the defense skills of handball through the integration of synergy exercises with the educational modules of the educational curriculum. The study aimed to identify the effect of the curriculum of the harmonized exercises in the development of some handball defense skills for the members of the research sample. It was hypothesized the curriculum of the exercises of the compatibility of a significant effect in the development of some of the skills of handball for the members of the research sample, the curriculum of the exercises harmonized the best influence in the development of some defense skills handball for the members of the research sample of the traditional curriculum followed by the teacher.

The experimental approach was applied to the design of the two parallel groups with the tribal and remote tests. This study was applied to the students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences - University of Missan for the academic year 2017-2018, which is 40 students, 19 students such as the control sample, ) Student sample experimental research, and two students were excluded for health reasons. The tools, tests and appropriate tests were used. After obtaining the results from the tests, they were statistically processed by using the statistical bag (SPSS) to extract both the arithmetic mean and the standard deviation and the t-test of the asymmetrical and asymmetrical samples. The study concluded with the most important conclusions: The educational curriculum of the compatibility exercises has a positive effect on the development of defense skills performance (interview, coverage, wall of delivery, delivery and delivery) for the students of the research sample. The most important recommendations: Emphasize the use of harmonized exercises in the education and development of defense skills handball.

**1- التعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

التعلم عملية ملازمة للحياة، أي ان الانسان في تعلم مستمر ما دام حياً، والكل يعلم بأن العملية التعليمية تتأثر بعوامل عديدة منها ما هو مرتبط بالمتعلم نفسه، والبعض الاخر مرتبط بالمعلم ونوع التعلم والظروف المحيطة بهما، فبعض العوامل الوراثية الخاصة بالمتعلم والتي لها الدور الكبير في إنجاح التعلم والمرتبطة بنوع المادة المتعلمة ممكن تطويرها، وبالتالي نحصل على مردود إيجابي في تحقيق الهدف من العملية التعليمية، ومن بين هذه العوامل التوافق الحركي والذي يؤثر بشكل كبير في أداء الكثير من المهارات الحركية في اغلب مهارات الألعاب الرياضية المختلفة ومنها مهارات لعبة كرة اليد، وبالتالي كلما كان التوافق الحركي الذي يمتلكه المتعلم بمستوى عالٍ كلما تمكن من الوصول الى افضل أداء للمهارات الحركية.

فالتوافق الحركي يعتمد بالأساس على سلامة الجهاز العصبي المركزي الذي يرسل الإشارات العصبية الى عدة عضلات تعمل في آن واحد لأداء الواجب الحركي، وبالتالي كلما زادت دقة الإشارات العصبية المرسله كلما كان التوافق الحركي بمستوى عالٍ، والذي بدوره يعد مردود إيجابي في أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد التي تتطلب القدر الكبير من التوافق الحركي. لذا توجب الاهتمام به وتطويره وهنا تكمن أهمية البحث من خلال إيصال المتعلم الى أفضل مستوى من الأداء للمهارات الدفاعية بكرة اليد من خلال دمج التمرينات التوافقية مع الوحدات التعليمية للمنهج تعليمي.

**2-1 مشكلة البحث:**

يتوجب على الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد لكي يتمكن من أداء واجباتهن الدفاعية اثناء تطبيق التشكيلات الدفاعية، وغالباً ما نلاحظهن يواجهن صعوبة في تعلمها وعدم الوصول بها الى المستوى المطلوب من الأداء، بالرغم من عدم مواجهتهن لأي صعوبة أو مشكلة في استقبالهن للمعلومات اثناء شرح المهارة المتعلمة من قبل مدرس المادة. وسعياً لإيجاد حل لهذه المشكلة ارتأينا دراسة التمرينات التوافقية لما لها من دور كبير في نجاح الأداء الحركي لأغلب المهارات الرياضية وذلك من خلال تطبيقها في منهج تعليمي معد من قبل الباحثون.

**3-1 أهداف البحث:**

– التعرف على أثر المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

**4-1 فروض البحث:**

– للمنهج التعليمي للتمرينات التوافقية أثر معنوي في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث.

– للمنهج التعليمي للتمرينات التوافقية افضلية التأثير في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد لأفراد عينة البحث من المنهج التقليدي المتبع من قبل المدرس.

**5-1 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان للعام الدراسي 2017-2018.

**2-5-1 المجال الزماني:** للفترة من 2017/12/1 ولغاية 2018/5/1.

**3-5-1 المجال المكاني:** القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان.

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**





**1-2 منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي (2017 - 2018) وبفرعيه العلميين النظري والتطبيقي والبالغ عددهن (40) طالبة.

تم اختيار طالبات الفرعين لتمثيل عينة البحث، فوَّعت القرعة على فرع العلوم النظرية لتمثيل المجموعة الضابطة بواقع (19) طالبة، وفرع العلوم التطبيقية لتمثيل المجموعة التجريبية بواقع (19) طالبة، وتم استبعاد طالبتين لأسباب صحية.

**2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:**

\* وسائل جمع البيانات (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات، استمارة تفريغ البيانات للاختبارات الخاصة بالبحث).

- الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب كرة يد قانوني، كرات يد عدد (5)، شواخص عدد (10)، صافرة نوع (fox40) عدد (2)، أشرطة ملونة لاصقة بعرض (5 سم)، كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony)، حاسبة صيني نوع (Laptop acer)).

**2-4 تحديد المهارات المدروسة واختباراتها:** تم تحديد بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد التي سيتم دراستها وهي (المقابلة، التغطية، حائط الصد، والتسلم) أما بالنسبة للاختبارات فتم الاعتماد على تقييم أداء المهارات من خلال تصويرها وعرضها على المقومين، على أن يتم لتقييم من (10) درجات.

**2-5 الاختبارات القبليّة:** تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث في يوم الاثنين الموافق 2018/2/19موفي تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان. مع ملاحظة ما يأتي:

1. إعطاء العينة الوقت الكافي للإحماء مع تهيئة كافة المستلزمات.
2. الشرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية تنفيذ الاختبارات.
3. عرض كل اختبار قبل البدء بتنفيذه من قبل افراد عينة البحث.

**2-6 المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية**

لتحقيق أهداف البحث تم إعداد الوحدات التعليمية للتمرينات التوافقية وتضمنت (8) وحدات تعليمية، مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة كما يلي:

- **القسم الاعدادي:** مدته (25) دقيقة، تضمن (المقدمة، الاحماء العام والاحماء الخاص).

- **القسم الرئيسي:** مدته (60) دقيقة وتضمن جزئيين:

أ. **الجزء التعليمي:** يتم في هذا الجزء شرح التشكيلات الدفاعية بكرة اليد. ومدة هذا الجزء (15) دقيقة.

ب. **الجزء التطبيقي:** ويتم في هذا الجزء تطبيق التشكيلات الدفاعية بكرة اليد ويتخللها تنفيذ تمرينات توافقية، وتكون مدة هذا الجزء (45) دقيقة.

- **القسم الختامي:** مدته (15) دقيقة، تضمن تمرينات تهدئة واسترخاء وتحية الانصراف.

**2-7 تطبيق المنهج التعليمي:** تم تطبيق المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية على المجموعة التجريبية، في حين طبق المنهج المتبع من قبل مدرس المادة على المجموعة الضابطة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2017-2018) ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، للفترة من 2018/2/21 ولغاية 2018/4/11 في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

**2-8 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تنفيذ وحدات المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث في يوم الخميس الموافق 2018/4/12موفي تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، وتم مراعاة الظروف والمتطلبات التي قد جرى فيها الاختبار القبلي.



2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لاستخراج كل من (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المتناظرة، اختبار (t) للعينات غير المتناظرة).  
3- النتائج (عرضها، تحليلها، مناقشتها)  
3-1 عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

## جدول (1)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.03	2.34	0.76	6.12	1.2	5.79	د	المقابلة
غير معنوي	0.07	1.12	0.97	5.66	1.17	5.12	د	التغطية
غير معنوي	0.07	1.26	1.87	5.33	2.1	4.77	د	حائط الصد
معنوي	0.00	2.44	1.23	5.96	1.43	4.56	د	التسليم والتسلم

\* عند درجة حرية (19) واحتمال نسبة خطأ (0.05).

ومن خلال تحليل الجدول (1) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختباري المقابلة والتسليم والتسلم حققتا فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي لان قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05)، في حين لم تظهر فروق معنوية لاختبار يالتغطية وحائط الصد لكون قيمة مستوى الدلالة أكثر من (0.05).

## 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث في القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتي وضحت في الجدول (1) تطور مهارتي المقابلة والتسليم والتسلم، ويعزى سبب هذا التطور نتيجة ادائها بشكل متكرر خلال تطبيق التشكيلات الدفاعية في الوحدات التعليمية للمنهج التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة. في حين لم تتطور مهارتي التغطية وحائط الصد كونه مهارة يصعب أدائها من قبل الطالبات وعدم امتلاكهن للصفات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة والتي تؤهلن لمثل هكذا اداء وعليه تتكرر بشكل قليل خلال تطبيق التشكيلات الدفاعية وعدم التركيز عليها في الوحدات التعليمية.

3-3 عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

## جدول (2)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	3.27	0.73	7.17	1.07	5.79	د	المقابلة
معنوي	0.00	3.34	1.12	6.64	1.18	4.88	د	التغطية
معنوي	0.00	2.45	0.97	6.73	1.67	5.17	د	حائط الصد
معنوي	0.00	3.32	1.1	6.37	1.41	4.34	د	التسليم والتسلم

\* عند درجة حرية (19) واحتمال نسبة خطأ (0,05).



ومن خلال تحليل الجدول (2) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية في جميع الاختبارات المهارية حققت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدى لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05).

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث في القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية والتي وضحت في الجدول (2)، إن المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية والمعد من قبل الباحثون تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات الدفاعية (المقابلة، التغطية، حائط الصد، التسليم والتسلم)، وهذا يتفق مع فرض البحث الأول.

ويعزى سبب ذلك إلى أن المنهج التعليمي تضمن التمرينات التوافقية والتي لها الدور الكبير في أحداث التطوير للمهارات الدفاعية بكرة اليد (المدرسة)، إذ أن التوافق الحركي كلما كان جيد لدى الفرد كلما تمكن من أداء الحركات الرياضية بشكل أفضل وبمستوى عالٍ، وهذا ما أكده (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997) إذ ذكر " كلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق" (1).

3-5 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للاختبارات المهارية وتحليلها.

### جدول (3)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
مقابلة	0.00	3.27	0.73	7.17	0.76	6.12	د	المقابلة
التغطية	0.00	2.93	1.12	6.64	0.97	5.66	د	التغطية
حائط الصد	0.00	3.65	0.97	6.73	1.87	5.33	د	حائط الصد
التسليم والتسلم	0.00	2.75	1.1	6.37	1.23	5.96	د	التسليم والتسلم

\* عند درجة حرية (36) واحتمال نسبة خطأ (0.05).

ومن خلال تحليل الجدول (3) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق للقياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المهارية حققت فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05).

### 3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يتبين من الجدول (3) أعلاه تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم المهارات المدروسة، وبذلك تحقق الفرض الثاني للبحث.

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى كون المنهج التعليمي المعد أكثر فاعلية من المنهج التقليدي والمتبع من قبل مدرس المادة، إذ تضمن التمرينات التوافقية والتي لها الدور الكبير في معالجة مشكلة الاستثارة الزائدة للمجاميع العضلية والغير مرتبطة بالأداء والذي يظهر عدم انسيابية الحركة، وهذا ساهم بشكل كبير في اظهار الفروق المعنوية، فالتوافق الحركي مرتبط بالجهاز العصبي المركزي والذي بدوره يتلقى المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع وحركات الجسم من خلال الخلايا العصبية الحسية ويتخذ القرار بإصدار الأوامر فقط إلى العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي عن طريق الخلايا العصبية الحركية. بالإضافة إلى أن التمرينات التوافقية التي طبقت اتسمت بعامل التشويق والاثارة مما أدى إلى حالة من التفاعل بين المدرس والطالبة وبالتالي الاشتراك الإيجابي من قبل الطالبات خلال الوحدة التعليمية، إذ يؤكد (أسامة كامل راتب 1997) إلى أن (تعلم أي مهارة من خلال ممارسة التمرينات

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص205).





المتنوعة يجب ان تتم من خلال الممارسة الصحيحة للمهارة والتركيز على دقة الاداء بالاستخدام الامثل لزمن الممارسة وبكفاءة عالية<sup>(1)</sup>.

وان للتمرينات التوافقية المردود الإيجابي في تطوير الجانب المهاري والحركي لدى الطالبات، اذ ان الأداء المهاري يتطلب (استخدام الجسم بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة بطريقة سليمة وانسيابية وتحتاج الى صفة الرشاقة والتوافق لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات اساسية في إطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او تغيير من السرعة والاتجاه)<sup>(2)</sup>. أي ان الأداء المهاري مرتبط ارتباطا وثيقا بالتوافق الحركي وهو يعكس مستوى الأداء، ونتيجة لهذا احدث طالبات المجموعة التجريبية التفوق في الأداء على طالبات المجموعة الضابطة.



(1) أسامة كامل راتب: الاعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الأمور، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص84).  
(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص60).



### 1- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

- من خلال ما تم عرضه من نتائج في الباب الرابع تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية أثر إيجابياً في تطوير اداء المهارات الدفاعية (المقابلة، التغطية، حائط الصد والتسليم والتسلم) لطالبات عينة البحث.
  - المنهج التعليمي للتمرينات التوافقية حقق أفضلية التأثير من المنهاج التقليدي المتبع من قبل المدرس على طالبات عينة البحث.

#### 2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- التأكيد على استخدام التمرينات التوافقية في تعليم وتطوير المهارات الدفاعية بكرة اليد.
  - التأكيد على استخدام التمرينات التوافقية في تعليم وتطوير الأداء الفني لمهارات الالعاب الرياضية الاخرى لما حققت من فاعلية في تطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد.
  - إجراء بحوث مشابهة لتعليم مهارات أخرى في لعبة كرة اليد.

#### المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997).
- أسامة كامل راتب: الاعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الأمور، ط1، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997).
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997).