



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

" تأثير استخدام التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب
المتزامن (للقدرة والتحمل) على بعض القدرات البدنية والجوانب
الصحية وأداء المهارات المنهجية في كرة اليد لتلاميذ
المدارس الرياضية "

د/ محمد علي إمام يوسف

أ.م. د/ ممدوح محمد السيد محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة- العدد الخامس عشر- مارس ٢٠٢٥ م.
الترقيم الدولي: 2682-3748 -print -online (ISSN 2682-3837)

تأثير استخدام التدريس التبادلي الرياعي المدعم بالتدريب المتزامن (للقوة والتحمل) على بعض القدرات البدنية و الجوانب الصحية وأداء المهارات المنهجية في كرة اليد لتلاميذ المدارس الرياضية

(*) أ.م. د/ ممدوح محمد السيد محمد

(*) د/ محمد علي إمام يوسف

في ظل التحديات المعاصرة التي تواجهها أنظمة التعليم، أصبح من الضروري تبني أساليب تعليمية مبتكرة تواكب الاحتياجات الفعلية للتلاميذ وتساعد المعلم في تحقيق الأهداف التعليمية ويعد إكساب وتنمية المهارات للرياضات الجماعية وتنمية اللياقة البدنية والصحية لدى التلاميذ أهدافاً رئيسية للتربية الرياضية بالمدارس الإعدادية الرياضية، ولتحقيق تلك الأهداف لابد من السعي والبحث عن الطرق والأساليب العلمية الحديثة لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. (٢٢:١٢)

ويؤكد (ألتن Altun ٢٠١٠) على أن هذا الأسلوب يقدم إيجابيات متعددة منها أنه يساعد المتعلمين على العمل مع زملائه دون الخضوع لأوامر المعلم مباشرة، وينمي لدى المتعلم المهارات الاجتماعية كما يحصل المتعلم على التغذية الراجعة مباشرة من الزميل (٢٤ : ٢٠٢) ويشير مفتي إبراهيم (٢٠١٠م) إلى أن الصفات البدنية من أهم العوامل التي يتأسس عليها الوصول لأعلي المستويات المهارية والخطيطة، وأن تنمية الصفات البدنية لها الأثر الفعال في تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطيطة للوصول لإتقان الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٩ : ١٨١)

ويعد التدريب المتزامن فكرة تمتد جذورها إلي العلماء الروس حيث تضمنت الدراسة التي أجراها (فوفمبوكوف، و أوزلين) والتي نجحت في استخدام أنظمة تدريبية متعددة، حيث يشتمل التدريب المتزامن علي العديد من القدرات الحركية مثل القوة والتحمل، بحيث يتم تنميتها في نفس الوقت بهدف تنمية جوانب اللياقة البدنية المتعددة، وتتضمن هذه الطريقة أدلة تجريبية علي أن التكيف الذي أظهرته العناصر المختلفة في التدريب المتزامن ليست نتيجة لتجميع التأثيرات التدريبية المختلفة، ولكنها نتيجة تعاونية لتفاعل التأثيرات أثناء عملية التدريب خلاله مراحلها المختلفة. (٢٦ : ٧)

(*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة سوهاج.

(*) مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية كلية علوم الرياضة - جامعة سوهاج.

ويشير مصطلح التدريب المتزامن إلى دمج التدريب البدني والمهاري في آن واحد، مما يرفع من كفاءة الأداء البدني والقدرة على التحمل ويعمل هذا النوع من التدريب على تحسين القوة العضلية، سرعة الاستجابة، والقدرة الهوائية واللاهوائية، مما يقلل من معدل التعب العضلي أثناء المباريات، ووفقاً لدراسة أجراها **محمد خالد وآخرون (٢٠٢٠)**، فإن التدريب المتزامن يُساعد على تحسين كفاءة الجهاز القلبي الوعائي من خلال تقليل معدل النبض بعد المجهود، مما يُشير إلى زيادة القدرة على التعافي السريع وتحمل الإجهاد البدني لفترات أطول (١٦ : ٤٥ - ٦٠).

ويذكر **Agard Andersen (٢٠١٠م)** إلى أن التدريب المتزامن هو مزج بين تدريبات التحمل وتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي بتضمين وحدة تدريبية لتدريبات المقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل، أو أسبوع تدريبي لتدريبات المقاومة وآخر لتدريبات التحمل، أو تقسيم البرنامج التدريبي كاملاً بالتساوي زمنياً بين تدريبات القوة والتحمل فغالبية الرياضات تحتاج إلى العنصرين معاً وبنفس الدرجة والأهمية. (٢٣ : ٤١)

ويؤكد **Murlasits Thalib (٢٠١٨م)**، على أن التدريب المتزامن من خلال تدريب القوة والتحمل معاً له تأثير فعال في تنمية المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين في مختلف الرياضات التنافسية. (٢٨ : ٦)

وأظهرت دراسة **حسن محمد وآخرون، (٢٠٢٠م)** أن اللاعبين الذين خضعوا لبرنامج تدريبي متزامن في كرة اليد قد شهدوا تحسناً ملحوظاً في اللياقة البدنية، بالإضافة إلى انخفاض ملحوظ في معدلات التعب العضلي خلال المباريات، كما أن الدمج بين اللياقة البدنية والتدريبات المهارية ساعد اللاعبين على تحسين أدائهم دون التأثير السلبي على المهارات الدقيقة مثل التمرير والتصويب والمراوغة ويعز ذلك إلى أن التدريب المتزامن هو أحد الأساليب الحديثة التي تجمع بين تطوير المهارات البدنية والمهارات الفنية في آن واحد، مما يعزز من القدرة البدنية للاعبين دون التأثير سلباً على أدائهم المهاري، وأن هذا الأسلوب يعتمد على دمج تدريبات القوة والتحمل والسرعة مع التدريبات المهارية، مما يؤدي إلى تحسين الاستجابة العضلية والعصبية أثناء اللعب. (٨ : ٧٠ - ٥٥)

وتشير الأبحاث إلى أن التدريب المتزامن له تأثير إيجابي كبير على الأداء الرياضي، ولكن يجب تطبيقه بحذر لتجنب التأثيرات السلبية المحتملة مثل تأثير التداخل (Interference Effect)، حيث يمكن أن يؤثر التدريب الهوائي المكثف على تطوير القوة العضلية إذا لم يتم تنظيم الجلسات التدريبية بشكل صحيح (٢٥ : ٢٦٤٤ - ٢٦٣٣).

وفي كرة اليد، يحتاج اللاعبون إلى قوة بدنية كافية لتحمل التلاحم البدني والاحتكاك مع المنافسين، إلى جانب قدرة تحمل عالية للاستمرار في الأداء البدني العالي طوال المباراة، حيث

أشارت دراسة (Ronnestad et al., 2012) إلى أن التدريب المتزامن ساعد لاعبي كرة اليد في تحسين القوة العضلية دون التأثير سلباً على قدرتهم الهوائية (٢٩ : ٢٩٤٨-٢٩٣٩) ومن خلال العرض السابق يتضح أن مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة اليد يتأثر بما يمتلكونه من مستوي الصفات البدنية، وخاصة تحمل القوة حيث إنها تعتبر من المتطلبات البدنية الأساسية لتنمية الاداء المهاري لمهارات كرة اليد سواء المهارات الهجومية منها أو المهارات الدفاعية فالأداء الأمثل لتلك المهارات يتسم بالقوة والتحمل والتي يتغلب عليها اللاعب في حالة امتلاكه لهاتين الصفتين، وهذا يوضح أهمية تنمية صفة التحمل مع القوة في توقيت متزامن. وتعددت الدراسات التي هدفت الي التوصل الي كَوْن التدريبات الخاصة مثل التحمل والقوة هي تدريبات متضادة لا يمكن استخدامها معاً للاعبين في وحدة تدريبية واحدة، وعلي النقيض فإن التطوير المستمر لعمليات التدريب الرياضي للوصول لأعلي المستويات سواء المهارية أو البدنية قاد الباحثين الي التقصي عن طرق جديدة لتنمية الصفات البدنية جنبا إلي جنب مع تنمية المهارات الحركية في فترة زمنية قصيرة، حيث يعد التدريب المتزامن أحد الطرق التدريبية التي اهتم بها الباحثين في الآونة الأخيرة والتي تحقق الأهداف التدريبية في تنمية الأداء المهاري والصفات البدنية المرتبطة بها بأعلى مستوى وأقل زمن .

ولما كانت المهارات الأساسية في كرة اليد تتميز بالتنوع والتعدد، فإنها تحتاج إلى امتلاك المتطلبات البدنية الأساسية اللازمة لإتقان الأداء المهاري، و لذا يجب البحث عن أفضل السبل العلمية لتنمية المتطلبات البدنية التي تسهم في تطوير الأداء لتلك المهارات.

وعلي الرغم من أن دروس التربية الرياضية هي في الأساس وحدات تعليمية تعتمد في مضمونها علي النشاط البدني والحركي الذي يجب أن يتم مراعاة تقنين الحمل البدني عند تخطيط وتنفيذ الأنشطة البدنية والخبرات التعليمية التي تحتوي عليها تلك الدروس بحيث تتناسب وخصائص وقدرات المتعلمين البدنية والمهارية، إلا أنه تبين من خلال إجراء المقابلة الشخصية المقننة مع بعض معلمي التربية الرياضية بمدارس المرحلة الإعدادية الرياضية بمحافظة سوهاج وبسؤالهم عن كيفية تخطيطهم للوحدات التعليمية لتنفيذ منهج التربية الرياضية تبين من خلال اجاباتهم أنه يتم وضع الأنشطة والخبرات التعليمية باستخدام أساليب التدريس المناسبة دون التخطيط المسبق لشدة الحمل البدني، حيث يقررها المعلم أثناء التنفيذ، ولما كانت أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية الرياضية اكساب المتعلمين القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام أسلوب أو طريقة مبتكرة للارتقاء بمستوي الطلاب البدني (باستخدام حمل تدريبي مقنن) الأمر الذي قد يؤثر إيجابياً علي المستوي المهاري للطلاب.

ومن خلال إطلاع الباحثان علي عدد من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث مثل (٣) (٦)(٧)(١٠)(١٣)(٢٢) تبين لهما أن تخطيط الوحدات التعليمية يعتمد علي تضمين الأنشطة والخبرات

التعليمية في قالب يتناسب مع أساليب التدريس المستخدمة دون الاهتمام بتقنين الحمل البدني الذي يقع علي المتعلمين عند تنفيذ التدريبات البدنية والأنشطة التعليمية داخل درس التربية الرياضية, ومن خلال الاطلاع علي نتائج بعض الدراسات التي أكدت علي التأثير الايجابي للتدريب المتزامن للحمل والقوة مثل (١)(٨)(٩)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩) علي تحسين القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للرياضات المختلفة, ونظرا لما تحتاج اليه لعبة كرة اليد من متطلبات بدنية أهمها التحمل والقوة, وما يوفره أسلوب التدريس التبادلي الرباعي من مشاركة للمتعم في تنفيذ الدرس حيث يوفر معلم لكل متعلم من خلال ورقة المعيار التي يستخدمها الطالب الملاحظ والذي يضمن تنفيذ التدريبات والانشطة التعليمية وتقديم التغذية الراجعة للطالب المؤدي, وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة لتقصي أثر استخدام التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن علي بعض القدرات البدنية والصحية وأداء المهارات المنهجية في كرة اليد لتلاميذ الاعدادية الرياضية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في الاتي:

- ١- تقديم نموذج تطبيقي لكيفية تخطيط وتنفيذ دروس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية الرياضية باستخدام التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن للحمل والقوة قد يفيد في تحسين القدرات البدنية والصحية وأداء مهارات كرة اليد المنهجية لدي التلاميذ.
- ٢- قد يفيد البرنامج المقترح معلمي التربية الرياضية بالمدارس الإعدادية الرياضية في الاسترشاد به عند التدريس لتلاميذهم.
- ٣- قد يساعد هذا البحث مخططي مناهج التربية الرياضية للمدارس الإعدادية الرياضية في دمج أساليب التدريس مع أساليب التدريب المختلفة لتحقيق الأهداف العامة للتربية الرياضية في المدارس الرياضية.

هدف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن للحمل والقوة علي ما يلي:
- ١- بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام - تحمل القوة - السرعة الانتقالية- تحمل السرعة) للعينة قيد البحث.
 - ٢- بعض المتغيرات الصحية (النبض قبل المجهود - النبض بعد المجهود - التعب العضلي " للعينة قيد البحث).
 - ٣- مستوي أداء المهارات المنهجية في كرة اليد(التمرير والاستلام- التنطيط - التصويب - التحركات الدفاعية المتنوعة) للعينة قيد البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كل من: القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كل من: القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من: القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة بالبحث:

التدريب المتزامن:

هو مزيج من تدريبات التحمل (الهوائي واللاهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية وبشكل معزول تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (٢٧ : ٤٠)

التدريس التبادلي الرباعي:

هو نمط تم ابتكاره بأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران وذلك بإضافة تلميذ ثالث ورابع بحيث يتم تنظيم أعمال المتعلمين في مجموعات كل مجموعة أربعة متعلمين بدلاً من اثنين، بحيث يقوم اثنان منهما بأداء العمل وتنفيذه أمام بعضهما ويصبحوا بذلك هما (المؤديان) ويقوم المتعلمان الآخران بالتوجيه والملاحظة كبديل للمعلم، ثم يتم تبادل الأدوار لأداء العمل بين المتعلمين الأربعة عكس اتجاه عقارب الساعة لتنفيذ الأعمال الواردة بأوراق العمل تحت إشراف المعلم(٦: ١١)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدرسة الإعدادية الرياضية بحي الكوثر بمحافظة سوهاج (جميع الشعب) وعددهم(٢١٠) تلميذ والمقيدين بسجلات المدرسة للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ الصف الثاني الإعدادي وعددهم (٨٠) تلميذ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٦٠) تلميذا موزعة على مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة بواقع (٣٠) تلميذا لكل مجموعة، وتم اختيار العينة الاستطلاعية بعدد (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

شروط اختيار العينة

- ١- أن يكون الطالب سليماً بديناً وصحياً ولم يتعرض لإصابات طويلة المدى قبل تنفيذ البرنامج.
- ٢- أن يكون الطالب غير خاضع لأي برامج تدريبية أخرى خارج المدرسة.
- ٣- استبعاد التلاميذ غير المنتظمين بالدراسة .
- ٤- الانتظام والاستمرارية في تنفيذ برنامج التمرينات البدنية وأسلوب التدريس المستخدم طول فترة إجراء التجربة.

- قام الباحثان بإجراء قياسات تكافؤ أفراد العينة قيد البحث في كل من " الطول والوزن والسن والتاريخ التدريبي وجميع القياسات القبلية للمتغيرات (الصحية - البدنية - المهارية) كما هو في الجداول التالية وفق إعتدالية العينة:

اعتدالية عينة البحث :

قام الباحثان بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وبعض القدرات البدنية (التحمل العام - تحمل القوة - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة) وكذلك بعض المتغيرات الصحية (النبض قبل المجهود - النبض بعد المجهود - التعب العضلي) وكذلك بعض المهارات المنهجية في كرة اليد (التمرير والاستلام -التخطيط - التصويب - التحركات الدفاعية المتنوعة) و مرفق (٦) يوضح ذلك .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات (معدلات النمو - القدرات البدنية - المتغيرات الصحية - المهارات المنهجية في كرة اليد) قيد البحث ، و مرفق (٧) يوضح ذلك .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المبينة فيما يلي وعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (١) حدد الباحثان الاختبارات التالية:

اختبارات القدرات البدنية :

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة بالدراسة الحالية مثل (١)، (٢)، (٤)، (٩)، (١١)، (١٤)، (١٥) وذلك لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية (التحمل العام - تحمل القوة - السرعة الانتقالية -

تحمل السرعة) للعينة قيد البحث والمناسبة للمرحلة العمرية وقد تم تحديد اختبار التحمل العام: اختبار كوبر جري ١٢ ق وحدة القياس بالدقيقة، اختبار تحمل القوة: الجلوس من الرقود ٣٠، اختبار السرعة الانتقالية : T-Test بالثانية، اختبار تحمل السرعة : ٤٠٠ مترجري بالدقيقة مرفق (٢)

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث من صدق وثبات على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين احدهما مميزة في الاختبارات قيد البحث وهممن الطلاب الممارسين لكرة اليد، حيث بلغ عددهم (١٠) تلاميذ ، والأخرى غير مميزة وهم تلاميذ العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) تلاميذ من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، و مرفق (٨) يوضح النتيجة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، و مرفق (٩) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

١) اختبارات المتغيرات الصحية :

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة بالدراسة الحالية مثل (٢)، (٤)، (١٤)، (٢١)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٩) وذلك لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المتغيرات الصحية قيد البحث والمتمثلة في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وقد تم تحديد الاختبارات التالية مرفق (٣):

- معدل النبض قبل المجهود.

- معدل النبض بعد المجهود.

- التعب العضلي (اختبار منحني التعب لكارلسون)

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات الصحية قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات الصحية قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين إحدهما مميزة في الاختبارات قيد البحث وهممن الطلاب

الممارسين لكرة اليد، حيث بلغ عددهم (١٠) تلاميذ ، والأخرى غير مميزة وهم تلاميذ العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) تلاميذ من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، و مرفق (١٠) يوضح هذه النتائج .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات الصحية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، و مرفق (١١) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

٢) اختبارات المهارات المنهجية في كرة اليد :

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة بالدراسة الحالية مثل (٣)، (٥)، (٦)، (١٣)، (٢٢)، (٢٥) وذلك لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث وقد تم تحديد الاختبارات التالية التمرير والاستلام على حائط (٣٠). لقياس مهارة التمرير والاستلام، التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج (ذهاباً) والعودة في خط مستقيم لقياس مهارة تنطيط الكرة، التصويب بالوثب الطويل علي مربع (٦٠×٦٠) ٦ كرات، لقياس مهارة التصويب التحركات الدفاعية المتنوعة لقياس مهارة التحركات الدفاعية

مرفق (٤)

المعاملات العلمية لاختبارات المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق اختبارات بعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين احدهما مميزة في الاختبارات قيد البحث وهممن الطلاب الممارسين لكرة اليد، حيث بلغ عددهم (١٠) تلاميذ ، والأخرى غير مميزة وهم تلاميذ العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) تلاميذ من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، و مرفق (١٢) يوضح هذه النتائج .

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج

العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، و مرفق (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

خطوات تنفيذ البحث

الإجراءات الإدارية:

- الحصول على موافقة السيد الأستاذ / مدير المدرسة الرياضية (المرحلة الإعدادية) بمحافظة سوهاج لإجراء القياسات والاختبارات للعينة قيد البحث وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح وذلك لتوافر الأجهزة والأدوات المستخدمة مرفق (١).
- الحصول على موافقة أولياء أمور الطلاب أفراد العينة على المشاركة في إجراء التجربة مرفق(٤).
- الإتفاق على وقت وإجراء القياسات المطلوبة بالنسبة للعينة وتحديد وقت تنفيذ البرنامج المقترح مما يتناسب مع أفراد عينة البحث.
- مسح وتحليل الدراسات والمراجع العلمية لجمع وتكوين محتوى البرنامج من التمرينات.
- البدء في تصميم البرنامج التعليمي المقترح مع تحديد أجزائه الأساسية.
- عرض البرنامج بعد تصميمه على الخبراء وعددهم (٧) ملحق (١) لحذف أو تعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً سواءً من مكونات البرنامج أو ما يحتويه من تمرينات واختيارهم لأنسب التمرينات حسب أهميتها حتى يصل البرنامج لصورته النهائية القابلة للتطبيق.

البرنامج المقترح:

هدف البرنامج المقترح الي تحقيق عدد من الأهداف العامة والخاصة وقد تم تحديدها في ضوء ما يلي:

- أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية الرياضية.
- أهداف وحدة كرة اليد للصف الثاني الاعدادي بالمدارس الاعدادية الرياضية.
- حاجات وميول وقدرات المتعلمين من طلاب الصف الثاني الاعدادي بالمدارس الاعدادية الرياضية.

وقد تمثل الهدف العام للبرنامج في :

- إكساب وتنمية المهارات المنهجية في كرة اليد (التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب - التحركات الدفاعية) وتطوير القدرات البدنية (التحمل العام - تحمل السرعة- تحمل القوة - السرعة الانتقالية) وتحسين أداء الجهازين الدوري والتنفسي للعينة قيد البحث من خلال البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بأسلوب التدريب المتزامن، وقد تم بناء البرنامج بحيث يتم تقنين الحمل للأنشطة والتدريبات في جميع أجزاء الدرس مستخدماً أسلوب التدريب المتزامن للتدريبات البدنية .

ولتحقيق الهدف العام من البرنامج تم تحديد الأهداف الفرعية التالية:

الأهداف المعرفية:

- إكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم الصحية قيد البحث
- إكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم المتعلقة بالمتغيرات البدنية قيد البحث
- إكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم المتعلقة بالمهارات المنهجية قيد البحث

الأهداف النفس حركية:

- إكساب المتعلمين بعض المهارات الهجومية والدفاعية المنهجية في كرة اليد
- إكساب المتعلمين بعض الصفات البدنية واللياقة الصحية المرتبطة بالمهارات المنهجية قيد البحث.

الأهداف الوجدانية:

- تنمية روح التعاون من خلال تنفيذ الدروس بأسلوب التدريس التبادلي الرباعي.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال المشاركة في البرنامج.
- إعطاء قيمة للتعاون لتحقيق الهدف من الدرس.

الأهداف الخاصة للبرنامج (أهداف إجرائية)

تم تحديد أهداف سلوكية لكل درس من دروس البرنامج متضمنة أهداف معرفية ونفس حركية ووجدانية موزعة علي الدروس بالبرنامج التعليمي المقترح.

ب- أسس بناء البرنامج:

- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله
- أن يتم تنفيذ التدريبات البدنية (للتحمل والقوة) في كل درس تعليمي بتوجيه مباشر من المعلم ثم يوزع التلاميذ الي مجموعات كل مجموعة (٤) تلاميذ باستخدام ورقة المعيار لتنفيذ الجزء الخاص بالتدريبات التطبيقية للمهارات المنهجية.
- أن يتضمن البرنامج التعليمي المقترح تدريبات للقوة والتحمل في شكل متزامن
- أن يوفر البرنامج فرص متعددة لتطبيق المهارات وتوظيف الحالة البدنية والصحية أثناء التعلم.
- التنوع في أنشطة البرنامج بما يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
- مراعاة تقنين الحمل البدني للتدريبات والأنشطة التعليمية في تخطيط وتنفيذ البرنامج بما يتناسب وقدرات المتعلمين.
- أن يتضمن البرنامج المقترح أنشطة و تدريبات توفر فرص التعاون والمشاركة .
- أن يتوافر عاملي الأمن والسلامة في بيئة التعلم.
- أن يتميز البرنامج بالسهولة والمرونة أثناء التطبيق.

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

وقد التزم الباحثان عند بناء البرنامج المقترح بالزمن المخصص لوحدة كرة اليد كما وردت بدليل المعلم لمنهج التربية الرياضية بالمدارس الاعدادية الرياضية ومرفق (١٣) التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح.

بعد عرض البرنامج التعليمي المقترح علي السادة الخبراء وتم تحديد الصورة النهائية للبرنامج التعليمي مرفق(٥) تم تطبيق تجربة البحث وفقا لما يلي:
القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية وعددها (٦٠) طالب من طلاب الصف الثاني بالمدسة الإعدادية الرياضية بحي الكوثر - محافظة سوهاج في الفترة منالسيبت٢٨/٩/٢٠٢٤م إلى الخميس ٣/١٠/٢٠٢٤م واشتملت هذه القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة على اختبارات بعض (القدرات الصحية - البدنية -المهارية).

تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، واستغرق ذلك (٨)أسابيع وذلك في الفترة من الاثنين ٧/١٠/٢٠٢٤م إلى الخميس ٥/١٢/٢٠٢٤م وهي نفس الفترة الزمنية لتدريس وحدة كرة اليد لتلاميذ المجموعة الضابطة.

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التعليمي حيث تم ذلك في الفترة من السبت ٧/١٢/٢٠٢٤م إلى الخميس ١٢/١٢/٢٠٢٤م، وقد تم رصد البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام حزمة البرنامج الإحصائي spss.

عرض ومناقشة النتائج :

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض يتم عرض وتفسير النتائج فيما يلي:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كلاً من القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

يتضح من خلال مرفق (١٤) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (٣.٢٠% : ٩٥.٢٤%) مما يدل على أن استخدام أسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن له تأثير إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد لدى التلاميذ قيد البحث .

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١

ويعزي الباحثان هذا التحسن إلي ما احتوي عليه البرنامج من تدريبات للتحمل والقوه وتقنين هذه التدريبات بما يتناسب وقدرات المتعلمين وخصائص المرحلة العمرية, حيث يتفق ذلك مع ما ذكره كل من ريسان خريبط و أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م)، خالد نعيم (٢٠١٠م) في أن العلاقة بين كل من السرعة والقوة والتحمل تمثل دوراً هاماً في الوصول إلى قمة الأداء ، لذا فإن الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض يساعد علي تنمية تلك الصفات وفقاً لمتطلبات النشاط التخصصي ، مثل ارتباط القوة بالتحمل والذي ينتج عنه تحملاً لقوة وأرتباط السرعة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل السرعة. (٩ : ٥٩٥) (١١ : ٢٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من أحمد حسن (٢٠١٩م) (١) وهبه رضوان (٢٠١١م) (٢١) أن التدريب المتزامناً إلى تحسن في مستوى القوة العضلية والقدرة العضلية وتحمل السرعة.

وأن القدرات البدنية لها تأثير كبير في المجال الرياضي فالعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم من انقباض وانبساط وكلما كانت العضلات تقوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية حيث إن هذا يزيد من محصلة القوة وبالتالي تزيد السرعة والقدرة وكذلك يتم التقدم بكثير من المهارات . (١١ : ٦٥)

- كما تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية في المتغيرات الصحية قيد البحث ما بين (٣.٢٠% : ٢٣.٥٢%) مما يدل على أن استخدام البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على الجهاز الدوري التنفسي.

ويعزي الباحثان هذا التحسن إلي ما احتوي عليه البرنامج من تدريبات متنوعة للتحمل والقوة وتقنين الحمل التدريبي بما يتناسب وقدرات المتعلمين وخصائص المرحلة العمرية الذي أدى زيادة المستوي البدني بشكل عام والقدرة علي التحمل العام وتحمل القوة والسرعة الانتقالية والذي

أثر علي معدلات النبض قبل وبعد المجهود, حيث يذكر أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) (٢) أن الدفع القلبي يزداد بزيادة حجم الضربة وأن السبب في زيادة الدفع القلبي أثناء التمرين هو زيادة حجم العضلات وزيادة استهلاك الأوكسجين وكلما زاد قدرة الفرد في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ارتفع مستوى الدفع القلبي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فارس حسين (٢٠٠٥م) (١٥) أن ضغط الدم يتأثر بالتدريب الرياضي مما يؤدي إلى حدوث استجابات يمكن ملاحظتها عند قياس معدلات النبض إذ يعتبر انخفاض ضغط الدم يعد مؤشراً على إرتفاع الحالة التدريبية.

- كما تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية في مستوى أداء المهارات المنهجية قيد البحث ما بين (٣٢.٠٩% : ٩٥.٢٤%) مما يدل على أن استخدام البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على أداء المهارات المنهجية قيد البحث (التمرير والاستلام - التتطيط - التصويب بالوثب الطويل - التحركات الدفاعية المتنوعة).

ويعزي الباحثان هذا التحسن إلي ما أحتوي عليه البرنامج من أنشطة وخبرات تعليمية متنوعة واستخدام أسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بأسلوب التدريب المتزامن للقوة والتحمل حيث ساهم استخدام أسلوب التدريب المتزامن للقوة والتحمل وتقنين شدة الحمل في الدرس التعليمي في تحسين مستوى القدرات البدنية قيد البحث, وحيث أن المستوي البدني يسهم بشكل فعال في ارتفاع مستوى أداء المهارات الحركية و ما يتطلبه الوصول الي مستوى اتقان مهارات كرة اليد من تحسين الصفات البدنية المرتبطة بمهاراتها مثل تحمل السرعة والقوة والتحمل العام ساهم في اكساب المهارات المنهجية قيد البحث, كما أتاح أسلوب التدريس التبادلي الرباعي توفير معلم لكل متعلم والانتقال من مهمة تعليمية الي أخرى بعد إتقانها, وكذا تقديم التغذية الرجعية الفورية مما يقلل من الأخطاء ويقلل من الزمن اللازم للتعلم واكتساب المهارة , كما يتيح اسلوب التدريس التبادلي الرباعي للمتعلم التبادل بين الاداء وملاحظة أداء زملاء باستخدام ورقة المعيار ونقل قرارات التنفيذ والتقييم من المعلم الي المتعلم , حيث يذكر هيثم عبد المجيد (٢٠٠٤م) (٢٢) أن نمط أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران الرباعي قد أتاح الفرصة للمتعلمين لتحدي إمكانياتهم بإيجابية وقد أتخذ العديد من القرارات من حيث التنفيذ والتقييم بأسلوب علمي من خلال ورقة المهام والمعايير المعدة جيداً.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من رائد عباس (٢٠١٣م) (١٠), هيثم عبد المجيد (٢٠٠٤م) (٢٢) حيث توصلت دراسته إلى أن أسلوب التدريس (التبادلي الرباعي) له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الحركية لما يوفره من مشاركة ايجابية للمتعلم في تنفيذ وتقييم التعلم.

و من خلال ما سبق، يتضح أن استخدام أسلوب التدريس الرباعي المدعم بأسلوب التدريب المتزامن له اثر فعال في تحسين القدرات البدنية (التحمل العام - تحمل السرعة - تحمل القوة - السرعة الانتقالية) للعينة قيد البحث ومستوي أداء المهارات المنهجية في كرة اليد (التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب بالوثب الطويل - التحركات الدفاعية المتنوعة) للعينة قيد البحث، حيث يساعد الأول على تعزيز التفاعل بين المتعلمين ويوفر معلم لكل متعلم وتبادل الأدوار بين الأداء والملاحظة ، بينما يُحسن الثاني الأداء البدني ويقلل من تأثير التعب العضلي كما أن قياس معدل النبض قبل وبعد المجهود يُمثل مؤشراً مهماً لتقييم تطور اللياقة البدنية ومدى استجابة اللاعبين للتدريبات المختلفة.

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كلاً من القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كلاً من القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج مرفق (١٥) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (١.٣٢% : ٥١.١١%) مما يدل على أن الطريقة التقليدية في التدريس لها تأثير إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد لدى التلاميذ قيد البحث.

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد البحث ما بين (٤.٨٢% : ٢١.٢٤%) مما يدل على أن الأسلوب التقليدي له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية قيد البحث .

ويعزي الباحثان هذا التحسن إلى أن البرنامج التعليمي المتبع الذي يستخدم الطريقة التقليدية الشرح اللفظي - النموذج قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية قيد البحث (التحمل العام - تحمل القوة - تحمل السرعة - السرعة الانتقالية)

نتيجة للجهد البدني الذي تعرض له المتعلمين أثناء تنفيذ البرنامج التقليدي وما تضمنه من أنشطة تعليمية وحركية وما تضمنه الأسلوب التقليدي من تدريبات للإحماء العام والخاص وتدريبات للياقة البدنية وخبرة المعلم في تخطيط وتنفيذ الدروس التعليمية.

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية في المتغيرات الصحية للمجموعة الضابطة قيد البحث ما بين (١.٣٢% : ٥.٣٠%) مما يدل على أن الأسلوب التقليدي له تأثير إيجابي على الجهاز الدوري التنفسي لما يحتويه على أنشطة حركية وما تضمنه من تدريبات للجري وتمارين بدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية في أجزاء الدرس وخصوصا في جزء الإحماء وجهود المعلم في رفع اللياقة البدنية والصحية لتحقيق أهداف منهج التربية الرياضية التي لها تأثير إيجابي علي المتغيرات الفسيولوجية.

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية في مستوي أداء المهارات المنهجية للمجموعة الضابطة قيد البحث ما بين (٢٠.٦٧% : ٣٨.٩٠%) مما يدل على أن الأسلوب التقليدي له تأثير إيجابي في اكساب وتنمية المهارات المنهجية (التمرير والاستلام -التنطيط - التصويب بالوثب الطويل - التحركات الدفاعية المتنوعة)

ويعزي الباحثان هذا التحسن الي خبرة المعلم في تخطيط وتنفيذ الدروس التعليمية وما احتوي عليه البرنامج التقليدي من معلومات ومعارف والشرح والنموذج الذي ادى إلى تصور كامل وعميق للمهارات الحركية , كما أدى إلى تنمية المعارف والمعلومات لديهم من خلال مسارات تربوية هادفة , بجانب تعود المتعلمين على طبيعة تلك الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي - النموذج والتي تكون فيه كل متعلم متلقي لكل ما يقال له, حيث تعتمد الطريقة المتبعة في التدريس بشكل أساسي على إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم وتقديم المعارف والمعلومات المرتبطة برياضة كرة اليد قيد البحث من منطلق أنه لا من أن يجمع بين الممارسة والمعرفة وجهود القائم بالعملية التعليمية من تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء وتكرار التدريبات يؤثر إيجابيا في تعلم و أداء المهارات

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كلاً من القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح القياس البعدي" .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كلاً من القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

ينضح من مرفق (١٦) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم ايتا^٢ ما بين (٠.١٠ : ٠.٨٢) مما يدل على فاعلية استخدام أسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن على مستوي القدرات البدنية والمتغيرات الصحية وبعض المهارات المنهجية في كرة اليد لدى التلاميذ قيد البحث .

ويُعزي الباحثان هذا التحسن (في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية إلي نجاح البرنامج المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية قيد البحث الي البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن للقوة والتحمل وما اشتمل عليه البرنامج من تدريبات لتحمل والقوة في أجزاء الدرس من خلال تقنين الحمل البدني بما يتناسب مع قدرات المتعلمين وخصائص المرحلة السنية والتي أثرت بشكل ايجابي في تحسين القدرات البدنية قيد البحث (التحمل العام - تحمل القوة - تحمل السرعة - السرعة الانتقالية)، وحيث أن هذه القدرات البدنية ترتبط بأداء المهارات المنهجية قيد البحث (التمرير والاستلام - التنطيط - التصويب بالوثب الطويل - التحركات الدفاعية المتنوعة) و أن ارتفاع مستوي هذه القدرات البدنية يؤثر ايجابيا في تحسين مستوي أداء مهارات كرة اليد المنهجية قيد البحث كما يسهم في تحسين اللياقة القلبية والمتغيرات الصحية، حيث يشير هاني حسن كامل، أيمن ناصر مصطفى (٢٠١١) (٢٠) في أن القوة العضلية من أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير في المجال الرياضي فالعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم من انقباض وانبساط وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية حيث أن هذا يزيد من محصلة القوة وبالتالي تزيد السرعة والقدرة والرشاقة وكذلك يتم التقدم بكثير من المهارات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من أحمد حسن (٢٠١٩م) (١) وهيبه رضوان لبيب (٢٠١١م) (٢١) هاني حسن كامل، أيمن ناصر مصطفى(٢٠١١)(٢٠) أن برنامج التدريب المتزامن أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية والقدرة العضلية وتحملا لأداء المهاري لدى مجموعة البحث التجريبية.

كما أن استخدام أسلوب التدريس التبادلي الرباعي في البرنامج المقترح جعل المتعلم في حالة نشطة وأتاح زيادة الدافعية للتعلم من خلال تبادل الأدوار ووفر فرص التعاون بين أفراد المجموعة الواحدة والتي تحتوي علي أربعة متعلمين، وأن ما تضمنته ورقة المعيار المعدة جيدا من معلومات ومعارف ومؤشرات للأداء أدى إلي فهم و إدراك المتعلمين بشكل صحيح للمعارف والمعلومات عن المهارة، كما وفر فرص التغذية الرجعية الفورية التي ساهمت في تقليل الأخطاء

التنظيف - التصويب - التحركات الدفاعية المتنوعة) لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٢.٠٩٪ : ٩٥.٢٤٪).

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنادا الي نتائجه يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- تضمين أسلوب التدريس الرباعي مع التدريب المتزامن في تدريس مهارات كرة اليد بالمدارس الإعدادية الرياضية.
- ٢- يوصي الباحثان باستخدام التدريب المتزامن مصاحبا لاساليب التدريس للأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصرى القوة والتحمل.
- ٣- تضمين محتوى دليل المعلم بتدريبات متكاملة تجمع بين تدريبات القوة والتحمل، مع التركيز على تحسين معدل النبض والاستشفاء العضلي.
- ٤- اجراء أبحاث أخرى مماثلة لتعليم المهارات الأساسية في مختلف الألعاب الرياضية الأخرى بأسلوب التدريس التبادلي الرباعي المدعم بالتدريب المتزامن

المراجع

- ١- أحمد حسن حسين (٢٠١٩م) : تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الإسكواش،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م) فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات دار الفكر العربي القاهرة
- ٣- السيد محمود أحمد (٢٠٢٠م) : تأثير التدريس التبادلي الرباعي على تحسين الأداء الرياضي في كرة اليد، المجلة الدولية للعلوم الرياضية، ١٢(٣)، ٤٥-٦٠.
- ٤- السيد محمود أحمد (٢٠١٩م) اللياقة البدنية ومؤشرات الأداء القلبي الوعائي .دار النهضة العربية.
- ٥- النجار أحمد محمد (٢٠٢١م) تأثير أساليب التدريس الحديثة على تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد .دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- حسن زيتون،كمال زيتون(٢٠٠٣م): التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية،عالم الكتب،القاهرة.
- ٧- حسن محمد وآخرون (٢٠١٩م) فاعلية التدريس التبادلي الرباعي في تنمية مهارات التفكير النقدي لدى طلاب المرحلة الثانوية .المجلة العربية للتربية، ١٥(٢)، ٥٥-٧٠.

- ٨- حسن محمد وآخرون (٢٠٢٠م) فاعلية التدريب المتزامن في تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة اليد. المجلة الدولية للعلوم الرياضية، ١٥(٢)، ٧٠-٥٥.
- ٩- خالد نعيم على (٢٠١٠م): "تأثير برنامج لتنمية تحمل القوة على الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية الناشئ الإسكواش، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط .
- ١٠- رائد عبد الأمير عباس (٢٠١٣م) : "أثر الأسلوبين التبادلي والتضمين في تطوير بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بعمر (١٣-١٥) سنة، مجله علوم التربية الرياضية،المجلد،العدد الأول.
- ١١- ريسان خريبط، أبو العلا (٢٠١٦م) عبد الفتاح التدريب الرياضي، ط،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- ١٢- عبد الحميد أحمد (٢٠١٨م) أساليب التدريس الحديثة في التربية الرياضية .دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- علي حسين محمد (٢٠٢٠م) : "تأثير أسلوب التدريس الرباعي التبادلي على تحسين مستوى المهارات المنهجية في كرة اليد" مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة -أرقام الصفحات: ١٢٣-١٤
- ١٤- علي فهمي البيك، عماد عباس، محمد عبده (٢٠٠٩م) الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق)، الجزء الثالث، دار منشأة المعارف، الاسكندرية
- ١٥- فارس حسين (٢٠٠٥م) أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- ١٦- محمد خالد وآخرون (٢٠٢٠)تأثير التدريب المتزامن على الأداء البدني في كرة اليد .المجلة الدولية للعلوم الرياضية، ١٢(٣)، ٦٠-٤٥.
- ١٧- محمد خالد وآخرون (٢٠٢٠م)تحليل تأثير التدريب المتزامن على معدل النبض والتعب العضلي في كرة اليد .المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة، ١٠(١)، ٤٥-٣٠
- ١٨- محمد عبد الله (٢٠١٩م) بعنوان: "أثر استخدام التدريب المتزامن في تحسين مستوى المهارات المنهجية في كرة اليد"مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة -أرقام الصفحات: ١٥٦-١٧٣
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد:(٢٠١٠م) المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٠- هاني حسن كامل وأيمن ناصر مصطفى (٢٠١٣م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية للاعبين الإسكواش، مجلة علوم الرياضة،العدد ٢٦ كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢١- هبة رضوان لبيب (٢٠١١م) : تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء في كرة اليد، مجلة أسويط العلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٢ كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط.

٢٢- هيثم عبد المجيد (٢٠١٤م) : تأثير أسلوب التطبيق التبادلي الرباعي باستخدام الحاسب الآلي على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية والانفعالية لرياضة سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

المراجع الاجنبية:

23- **Agard Andersen, J.L.:** Effects of strength training on endurance capacity top level endurance athletes " Scandinavian journal of medicine and, science of sports, 20(s2),2010

24- **Altuna, E., Feyzioglu b, B., Demircag, B., Atcs, A., Cobanoglu, I.:** Preservice computer teachers' views on developing chemistry software based on constructivist 7E model, Procedia Social and Behavior-al Sciences, 2010

25- **Fyfe, J. J., et al. (2016).** Concurrent Strength and Endurance Training: The Influence of Exercise Order on Adaptation. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(9), 2633-2644

26- **Gregory T. Levin (2007)** the effect of concurrent Resistance and Endurance Training on Physiological and performance parameters of owell-trained Endurance Cyclists, Edith cwan University

27- **Kravitz., (2004):** The effect of Concurrent training, IDEA, Personal trainer, VOL.,15(3)34-37

28- **Murlasits Thalib Kneffel2018:** the physiological effects of concurrent strength and endurance training sequence, A systematic review and meta- analysis, Journal of sports sciences,

29- **Ronnestad, B. R., Hansen, E. A., & Raastad, T. (2012).** In-season strength training for football players: A randomized controlled trial. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(10), 2939-2948.