

فاعلية استخدام بعض التدريبات البدنية المهارية وأثرها في تحسن أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

*د/ أحمد عبدالرازق حسن حجازي

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمي عامل من العوامل التي يعتمد عليها في تطوير المجتمعات للوصول لأعلي المستويات في العديد من المجالات العامة، والمجال الرياضي بصفه خاصة وذلك عن طريق التعرف علي القدرات المتعددة داخل الإنسان في محاوله لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية والبحثية الحديثة في المجال الرياضي.

وتُعد كرة اليد من الأنشطة الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي، والتي ساهمت في ارتفاع مستوى اللاعبين بدنياً، ومهارياً، وخططياً مما انعكس أثره على ارتفاع مستوى الأداء في البطولات والمنافسات المختلفة، كما تعتبر من أسرع الأنشطة الجماعية التنافسية، والتي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة، لذلك فالتدريب على مهارات كرة اليد ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في مرمى المنافس (١٣ : ١٦٣)

ويري الباحث أن الأداء المهارى في كرة اليد هو مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات المواقف التي يمر بها خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمدا في ذلك علي مهاراته الفنية وقدراته البدنية، وكذلك مهاراته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلي درجة من الإنجاز والفاعلية.

* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر.

ويشير كل من "خالد حمودة، جلال سالم (٢٠٠٨)، منير جرجس" (٢٠٠٤) أن الأداء الهجومي والمتمثل في مجموعة من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم تُمكن المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من المرمى فيسهل إصابته، والفريق الذي يجيد أفراده التمير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها، كما تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة، بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأشكالها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى، لذا يجب الاهتمام به باعتباره الهدف الأساسي في التـأثيرعلى نتيجة المباراة.

(١٤: ١٠٦) (١٨: ٧)

ويشير "توفيق الوليلي" (٢٠٠١) أن التدريبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد هي أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، الفترية، السنوية، وترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهارى والخططي للعبة، والتدريبات التي تنمى المتغيرات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في البرنامج التدريبي طوال العام. (١٣: ١٦ - ٢١)

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب الرياضي وتعليم وتدريب كرة اليد سواء للطلاب أو الطالبات بالكلية أو منتخب الجامعة وجد أن هناك صعوبة بالغة في أداء مهارات كرة اليد الهجومية للطالبات التي التحقن بالكلية وخاصة وأن كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الأزهر قد ظهرت للنور في عامها الأول للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م كأول مرة في تاريخ جامعة الأزهر وأن معظم الطالبات لم يمارسن رياضة كرة اليد سواء في الأندية الرياضية أوفي قطاع المعاهد الأزهرية مما وجد الباحث صعوبة في تدريب وتعليم الطالبات للمهارات الهجومية في كرة اليد، وقد أرجع ذلك الي ضعف اللياقة البدنية والمهارة للطالبات التي لم يمارسن الرياضة أو كرة اليد بشكل منتظم، أو عدم

معرفة الطالبات بكيفية أداء المهارات بشكل صحيح، هذا مما دفع الباحث لإيجاد حلول تتمشي مع طبيعة الطالبات وتساعد في العملية التدريبية والتعليمية لمهارات كرة اليد الهجومية، فقام بإجراء تلك الدراسة وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض التدريبات البدنية المهارية علي حد سواء بهدف تحسين القدرات البدنية والمهارات الهجومية وذلك في محاوله منه لانعكاس هذا التحسن علي تعلم أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التمرير والاستلام- التصويب- التنطيط) بشكل صحيح.

أهداف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير بعض التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التمرير والاستلام- التصويب- التنطيط) لدي طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر وذلك من خلال ما يلي :

- ١- التعرف علي تأثير التدريبات البدنية المهارية في تحسن بعض القدرات البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين- المرونة- الرشاقة- التوافق- الدقة).
- ٢- التعرف علي تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (التمرير والاستلام- التصويب- التنطيط).
- ٣- التعرف علي نسب التحسن في المتغيرات المختارة قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في نسب التحسن لكل من الأداء البدني والمهارى للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية :

أولا الدراسات العربية :

١- دراسة "أشرف فتحي عبدالمحسن" (٢٠٠٩) (٣) بعنوان "فاعلية تدريبات الفارتك علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية في كرة اليد" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الفارتك في بعض المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، القدرة، التوافق) والمهارية (التمرير والاستلام، التنطيط، التصويب، التحركات الدفاعية) والفسيوولوجية (النبض بعد المجهود، ضغط الدم، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) في كرة اليد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٨) لاعبا من لاعبي كرة اليد تحت ١٦ سنة وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (١٤) لاعب وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والفسيوولوجية وكانت من أهم التوصيات استخدام تدريبات الفارتك لأنها تعمل علي تنمية وتحسين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد، وإجراء مزيد من الدراسات علي مراحل عمرية مختلفة.

٢- دراسة "عمر محمد وهبي" (٢٠١٤) (٩) بعنوان "تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي كرة السلة بإقليم كردستان- العراق" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة وبعض القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، الرشاقة، التوافق، السرعة، تحمل السرعة. لدي لاعبي كرة السلة

بإقليم كردستان. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٦) لاعبا من ناشئي كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغ قوام كل مجموعة (٨) لاعبين وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة وكانت من أهم التوصيات استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، وإجراء مزيد من الدراسات على مراحل عمرية مختلفة.

٣- دراسة "أحمد محمد حامد" (٢٠١٦) (١) بعنوان "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم" وكان الهدف من الدراسة عرض فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) لاعبا من ناشئي كرة القدم بمحافظة المنوفية الموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦ وتتراوح أعمارهم من (١٦:١٧) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في المتغيرات بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ومن أهم التوصيات بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي كرة القدم لدورها في تحسين القوة

العضلية وفاعلية الأداء المهاري، وإجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة.

٤- دراسة "محمد جمال الدين محمد" (٢٠١٦) (١٥) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة" وكان الهدف من الدراسة التعرف علي تأثير برنامج لتنمية القدرة العضلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥) لاعباً من وهم جميع اللاعبين المرشحين بقائمة منتخب مصر للكراسي المتحركة وقد تراوحت أعمارهم بين (٢١ : ٣٩) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدى لمجموعة الواحدة التجريبية وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً علي عينة البحث ومن أهم التوصيات استخدام التدريب للقدرة العضلية بشكل عام للاعبين كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

ثانيا الدراسات الأجنبية :

٥- دراسة "جوفانوفك وآخرون" (Jovanovich , et al , 2011) (٢٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع علي قدرة الأداء لدي لاعبي النخبة لكرة القدم" وكان الهدف من الدراسة تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع علي قدرة الأداء لدي لاعبي النخبة لكرة القدم، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠٠) لاعب وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال قياس السرعة من خلال عدو (٥م)، والتسارع من خلال (١٠م)، وأقصى سرعة من خلال عدو (٣٠م) والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (٨) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً علي

السرعة والتسارع والقدرة علي الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

٦- دراسة "ميخيل واخرون" (Meckel, et al, 2012) (٢١) بعنوان "تأثير تدريب العدو القصير مقابل التكرار الطويل علي مكونات اللياقة البدنية لدي ناشئي كرة القدم" وكان الهدف من الدراسة تحديد أثر العدو لمسافات قصيرة مقابل العدو لمدة طويلة علي بعض الخصائص البدنية لدي ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٥) سنة، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (٨) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (٤-٦) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (٥م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (٤-٦) مجموعات عدو (٢٠٠م) بشدة (٨٥%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل البرنامجين عمل علي تحسين القوة اللا أوكسجينية ممثلة في عدو (٣٠م) والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزمن عدو (٢٥٠م)، والرشاقة ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم إجراء قياس (قبلي- بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

١- عينة الدراسات الاستطلاعية :

اختيرت بطريقة عمدية قوامها (٢٠) عشرون طالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

العينة الأساسية :

اختيرت بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر وعددهم (٣٠) طالبة للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ م.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- الطالبات الاتي لديهن فكرة سابقة بلعبة كرة اليد.
- انتظام الطالبات في الحضور وكذلك قرب إقامتهن من الكلية.
- تمثل العينة المختارة مجموعة من الطالبات المقيدون بكشوف الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ م.
- الطالبات الاتي ليس لديهن ظروف مرضية.
- اقتناع الباحث بأهمية البحث وإيجابيته مما يعود بالفائدة علي الطالبات.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٤٣	١٧,٤٠	٠,١٦	٠,٠١-
	الطول	سم	١٦٣,٢	١٦٣,٠	٠,٦١	٠,١١-
	الوزن	كجم	٦٧,٢	٦٧,٥	٠,٨٨	٠,٤٢-
٢	اختبار دقة وسرعة التمرير داخل المربعات	عدد	١٠,٣٧	١٠,٠٠	٠,٨٩	٠,١٢
	اختبار سرعة تحمل أداء التصويب بالوثب العالي على المرمى لمدة ٢ دقيقتين	عدد	١,٤٣	١,٠٠	٠,٨١	١,٠٤
	اختبار سرعة التنطيط بالكرة	الثانية	١٠,٣٠	١٠,٠٠	١,٤٢	٠,٤٤
٣	اختبار التمرير والاستلام ٣٠ ث على الحائط	الثانية	١٥,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٥	١,١٥-
	اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ متر	الثانية	١٥,٩	١٦,٠٠	٠,٨٠٣	٠,١٩
	اختبار التصويب من الوثب	عدد	١,٦٣	٢,٠٠	٠,٦٦	٠,٥٨

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
	اختبار التصويب من الثبات ١٠ كرات (من خط ال ٩ م)	عدد	٢,٤٠	٢,٠٠	٠,٧٧	٠,١٢	
٤	الاختبارات البدنية	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٥٦,٨	٥٧,٠٠	١,٥٢	٠,٤٩
		اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	الثانية	٧٠,٥٦	٧٠,٠٠	٣,٢٥	١,٠٢
		اختبار التوافق بين العين واليد	عدد	١٣,٦	١٤,٠٠	١,١٠	٠,١١-
		اختبار الجري الزجاج بطريقة بارو	الثانية	١٥,١	١٥,٠٠	٠,٥٤	٠,٠٨
		دفع كرة طيبة ٣كجم	سم	٥,٤٣	٥,٠٠	٠,٨٥	١,٠٩
		الوثب العمودي من الثبات	سم	٦٣,٦	٦٤,٥	٢,٤٩	٠,٠٢-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

ثم قام الباحث بإيجاد صدق وثبات الاختبارات في المتغيرات البدنية المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والسرعة، التوافق، والمرونة، والدقة، ومتغيرات الأداء الهجومي المتمثلة في المهارات الهجومية التمرير والاستلام الكرياجي من (الثبات، الجري)، والتصويب الكرياجي بأنواعه من (الثبات، الوثب العالي، الوثب الطويل) والتتنيط من (الثبات، الجري) وذلك من خلال مجموعتين إحداهما مميزة وهم من طلبة تخصص كرة اليد بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر والأخري من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهذا ما يوضحه جدول (٢)، (٣).

جدول (٢)
صدق التمايز في الاختبارات قيد البحث (ن=١ ن=٢ =١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س	ع	س	ع		
١	اختبار دقة وسرعة التمرير داخل المربعات	عدد	١٥,٣٠	٠,٦٧	١٠,٣٠	٠,٨٢٣	٥,٠٠	١٤,٨٥٢
	اختبار سرعة تحمل أداء التصويب بالوثب العالي على المرمي لمدة ٢ دقيقتين	عدد	٥,٤٠	٠,٨٤	١,٧٠٠	٠,٦٧	٣,٧٠	١٠,٨٣٢
	اختبار سرعة التنطيط بالكرة	الثانية	١٦,٥٠	١,٤٣	١٠,٠٠	٠,٩٤	٦,٥٠	١١,٩٧٩
٢	اختبار التمرير والاستلام ٣٠ ث علي الحائط	الثانية	٢٠,٢٠	١,٢٢	١٣,٥٠	١,٢٦	٦,٧٠	١١,٩٩١
	اختبار التنطيط المستمر ف اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ متر	الثانية	٩,٤٠	٠,٨٤	١٥,٢٠	٠,٦٣	٥,٨٠	١٧,٤٠٠
	اختبار التصويب من الوثب	عدد	٥,٤٠	٠,٦٩	١,٧٠	٠,٦٧	٣,٧٠	١٢,٠٤٠
	اختبار التصويب من الثبات ١٠ كرات (من خط ال ٩ م)	عدد	٧,٤٠	١,٥٠	٢,٢٠	٠,٦٣	٥,٢٠	١٠,٠٧٠
٣	اختبار رمي الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٦٣,٨	١,٣٩	٥٧,١٠	١,٩١	٦,٧٠	٨,٩٤٤
	اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	الثانية	٨٠,٢٠	٢,٩٧	٦٩,٣٠	٠,٤٨	١٠,٩	١١,٤٤٠
	اختبار التوافق بين العين واليد	عدد	١٧,٦٠	٠,٨٤	١٣,٩٠	٠,٩٩	٣,٧٠	٧,٧٩٤
	اختبار الجري الزجاج بظرفه بارو	الثانية	١٠,٢٠	٠,٦٣	١٥,٢٠	٠,٤٢١	٥,٠٠	٢٠,٨٠١
	دفع كرة طيبة كجم	سم	١٠,٥٠	١,٢٦	٥,٢٠	٠,٩١	٥,٣٠	١٠,٦٩٥
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٧٣,٧٠	٢,١١	٦٥,٠٠	٠,٠٠	٨,٧٠	١٣,٠٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 2,262$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا من درجات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الاختبارات قيد البحث

لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وُضعت من أجلها.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث (ن=١٠، ٢=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
١	الاختبارات البدنية المهارية	عدد	١٠,٣٠	٠,٨٣٢	١٠,٢٠	٠,٩١٠	**٠,٩٤٠
		عدد	١,٧٠	٠,٦٧	١,٩٠	٠,٧٣	**٠,٩٤٠
		الثانية	١٠,٠٠	٠,٩٤	٩,٩٠	٠,٩٩	**٠,٩٤٨
٢	الاختبارات المهارية	الثانية	١٣,٥٠	١,٢٦	١٣,٨٠	١,٢٢	*٠,٧١٢
		الثانية	١٥,٢٠	٠,٦٣	١٥,٣٠	٠,٦٧	*٠,٧١٢
		عدد	١,٧٠	٠,٦٧	١,٦٠	٠,٦٩	**٠,٨٨٥
		عدد	٢,٢٠	٠,٦٣	٢,٣٠	٠,٦٧	**٠,٨٩٥
		سم	٥٧,١٠	١,٩١	٥٧,٢٠	١,٩٣	**٠,٨٨٥
٣	الاختبارات البدنية	الثانية	٦٩,٣٠	٠,٤٨	٦٩,٤٠	٠,٥١٦	**٠,٩٨٧
		عدد	١٣,٩٠	٠,٩٩	١٤,١٠	٠,٩٩٤	**٠,٨٠٢
		الثانية	١٥,٢٠	٠,٤٢١	١٥,٣٠	٠,٤٨	**٠,٧٩٨
		سم	٥,٢٠	٠,٩١	٥,٤٠	١,٠٧	**٠,٧٦٤
		سم	٦٥,٤	٠,٥١	٦٥,٥	٠,٥٢	**٠,٨١٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كلا من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني

لنفس المجموعة الاستطلاعية بفاصل أسبوع واحد من التطبيق الأول، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات.

ثانيا الدراسات الإستطلاعية والأساسية :

١- الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها تم إجرائها في الفترة من (٢٠١٨/٢/١٧) إلى (٢٠١٨/٢/١٩).

- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي، وتقنين الأحمال تم إجرائها في الفترة من (٢٠١٨/٢/٢٤) إلى (٢٠١٨/٢/٢٦).

٢- الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي "٢٠١٧ - ٢٠١٨" في الفترة من (٣/٣) الي (٢١/٤/٢٠١٨م).

أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

١- المقابلة الشخصية:

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية :-

أ- تحديد الاختبارات (البدنية- المهارية- البدنية المهارية) مرفق (٢)، (٣)، (٤).

ب- التدريبات البدنية المهارية التي تم تطبيقها في التدريبات المقترحة مرفق (٥).

الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول. - أقماع.

- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم (كجم). - شريط قياس.
- أثقال حرة بأوزان مختلفة من (٣ : ٨ كجم).
- كور طبية بأوزان مختلفة. - ملعب كرة يد مجهز.
- ساعة إيقاف stopwatch لحساب الزمن.
- أحبال. - كرات يد.

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية "كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨) (١٠)، مفتى إبراهيم (٢٠٠١) (١٧)، عماد الدين عباس" (٢٠٠٥) (٧) أ- تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الي تحسين الأداء البدني والمهارى من خلال وضع مجموعه من التدريبات البدنية المهارية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر وقد قام الباحث بتقسيم فترات البرنامج الي (فترة إعداد عام- فترة إعداد خاص) بدل من التقسيم (فترة إعداد عام- فترة إعداد خاص- فترة ما قبل المنافسات) وذلك لمدي مناسبة بحثة حيث اتفق الخبراء علي أن التدريبات البدنية المهارية تحتاج لفترة لا تقل عن (٨) أسابيع لظهور تأثيرها.

ب- تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد المحتوى الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، ومنها "كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢) (١١)، منير جرجس (٢٠٠٤) (١٨)، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٦)، محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم" (٢٠٠٨) (١٤). وقد أسفرت نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، وكذا مواقع شبكة المعلومات الدولية Internet عن الآتي :

١- تحديد المهارات الهجومية قيد البحث وهي على النحو التالي :

- التمرير والاستلام من (الثبات- الجري).
 - التصويب الكرواجي من (الثبات- الوثب العالي).
 - التنطيط (الثبات- الحركة).
- ٢- تحديد الاختبارات قيد البحث :

تم حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة في مجال الاختبارات والمقاييس في كرة اليد ومنها "كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) (١٢)، كمال الدين درويش وآخرون" (٢٠٠٢) (١١)، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة قام الباحث بعمل استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات. مرفق (١)

ولقد حرص الباحث في تحديد مجموعة الاختبارات المستخدمة على ما

يلي :

- مناسبتها للمرحلة السنوية قيد البحث.
- سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس.
- مناسبتها لقياس وتقييم القدرات البدنية والمهارية.

٣- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج من خلال الاسترشاد بالدراسات المرجعية المرتبطة وتحليلها والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية كدراسة "روث كلاوس (٢٠٠٢) (٢٠)، اوليفرهنري وآخرون (٢٠٠٤) (٢٢)، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٦)، علي البيك وآخرون (٢٠٠٩) (٨)، مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٣) (١٧).

وطبقاً للفترة المحددة في الخطة التدريبية للطالبات تم تحديد المحتوى

الزمني للبرنامج التدريبي وفقاً للآتي :

- زمن تطبيق البرنامج: العام الجامعي (٢٠١٧/٢٠١٨).

- فترة تطبيق البرنامج : في فترة الإعداد البدني والمهاري وتبدأ من (٢٠١٨/٣/٣) وحتى (٢٠١٨/٤/٢١).
 - ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي على النحو التالي :
 - تحديد مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام [السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء]. ويومان راحة (الخميس - الجمعة).
 - زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة.
 - توزيع الأجزاء الأساسية للبرنامج التدريبي الي (الإحماء - الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الختام).
 - زمن التدريب في الأسبوع : ٥ وحدات \times (٤٥) دقيقة = ٢٢٥ دقيقة.
 - زمن التدريب الكلي للبرنامج: ٨ اسابيع \times ٢٢٥ دقيقة = ١٨٠٠ دقيقة.
 - استخدام طرق التدريب الفتري (مرتفع ومنخفض الشدة).
 - التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط - عالي - أقصى).
 - تشكيل دورة الحمل بإتباع الطريقة التموجية (٢ : ١).
- ولقد قام الباحث بتقسيم زمن الوحدة التدريبية في اليوم، والأسبوع، والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث بلغت الوحدات التدريبية (٤٠) وحدة تدريبية وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي للطالبات حيث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء مرفق (٢) لتحديد زمن العناصر البدنية الخاصة بالتدريبات البدنية المهارة داخل الوحدات التدريبية وهذا ما يوضحه جدول (٤)، (٥).
- توزيع أزمنا البرنامج على أنواع الإعداد:**
- تم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (١٨٠٠) دقيقة على أنواع الأعداد المختلفة (الأحماء الإعداد البدني، المهاري، الختام) وكان التوزيع وفقاً للنسب المئوية كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)
توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد

فترة الإعداد	الزمن	الزمن / ق
الإحماء	٥ ق	٢٠٠ / دقيقة
البدني المهارى	٣٥ ق	١٤٠٠ / دقيقة
الختام	٥ ق	٢٠٠ / دقيقة

يوضح جدول (٤) توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد وبلغ زمن التدريبات البدنية المهارية (١٤٠٠) دقيقة من الزمن الكلى لفترة التدريب، بينما كان زمن الاحماء والختام (٤٠٠) دقيقة من الزمن الكلى.

• تقسيم الوحدة التدريبية اليومية :

لقد ذكر "مفتي ابراهيم" (٢٠٠١) أن الوحدة التدريبية يمكن تقسيمها إلى الإحماء ويتراوح زمنه ما بين (١٠% إلى ١٥%) والجزء الرئيسي ما بين ٧٠% إلى ٨٠% وفترة التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية ما بين (٧% إلى ١٠%) (١٧: ٢٧٣ - ٢٧٦)، ولقد استند الباحث إلى ذلك في تقسيم الوحدة التدريبية في اليوم والأسبوع والزمن الكلى خلال فترة تنفيذ التدريبات المقترحة، ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥)
زمن أجزاء الوحدة التدريبية خلال فترة البرنامج

الأزمدة	الزمن في الوحدة (ق)	الزمن في الأسبوع (ق)	الزمن في الشهر (ق)	الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج (دقائق)
الجزء التمهيدي (الإحماء)	٥	٢٥	١٠٠	٢٠٠
الجزء الرئيسي	٣٥	١٧٥	٧٠٠	١٤٠٠
الجزء الختام	٥	٢٥	١٠٠	٢٠٠
الزمن الكلى	٤٥	٢٢٥	٩٠٠	١٨٠٠

يوضح جدول (٥) الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية، وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي.
طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بشقية [مرتفع الشدة/ منخفض الشدة] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة- الحجم- فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى الحمل الأقصى (٥٠% : ٩٥%) (١٦ : ١٠٥) (١٧ : ١٠٩)

درجات الحمل المستخدمة :

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى الطالبات، وفترة التدريب، مع مراعاة الفروق الفردية والارتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء، أو تقليل فترات الراحة. وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي :

- حمل متوسط [٥٠% : أقل من ٧٥%]
- حمل عالي [٧٥% : أقل من ٩٠%]
- حمل أقصى [٩٠% : أقل من ١٠٠%]

تشكيل حمل التدريب :

تم تحديد عدد مرات التدريب لدرجات الحمل والتدرج به من حيث (الحمل المتوسط- الحمل العالي- الحمل الأقصى) مع استخدام تشكيل درجات الحمل الأسبوعي بالطريقة التمرجية (٢ : ١) ١ حمل منخفض ٢ حمل عالي مع مراعاة حالة الطالبة.

ثم قام الباحث بوضع الخطة التنفيذية لتوزيع الأهداف البدنية والأهداف المهارية للتدريبات البدنية المهارية والتي تتضح من خلال الجدول التالي :

جدول (٦)

الخطة التنفيذية للتدريبات خلال (٨) أسابيع للبرنامج

نوع التدريب	أهداف التدريبات البدنية المهارية	
	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية

زوجي - جماعي	التمرير والاستلام تدريب رقم (٦,٧,٨)	سرعة رد الفعل - التوافق - القوة المميزة بالسرعة
فردى	التطيط والتحكم بالكرة (٤, ١, ٢)	سرعة رد الفعل - التوافق - سرعة الأداء - تحمل الأداء
زوجى	التطيط والتحكم بالكرة (٥, ٤)	توافق - رشاقة - سرعة رد الفعل - سرعة أداء - تحمل سرعة
زوجى	التمرير والاستلام تدريب رقم (١١, ١٠, ٩)	التوافق - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - سرعة رد الفعل
زوجى	التمرير والاستلام والتحكم بالكرة والتطيط تدريب رقم (١٥, ١٤, ١٣)	توافق - سرعة رد الفعل - تحمل أداء
زوجى - فردى	التصويب من الحركة تدريب (١٧, ١٦)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد الفعل
زوجى - فردى	التصويب من الحركة تدريب (١٩, ١٨)	الدقة - توافق - تحمل سرعة - قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد الفعل - سرعة أداء
زوجى - فردى	التصويب بالوثب تدريب (٢٠)	الدقة - تحمل سرعة - قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد الفعل - سرعة أداء - رشاقة
جماعى	التصويب بالوثب بعد التطيط تدريب (٢١)	الدقة - تحمل سرعة الأداء - قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد الفعل - سرعة أداء - رشاقة
جماعى	التصويب بالوثب بعد التمرير والاستلام تدريب (٢٣, ٢٢)	الدقة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد الفعل - تحمل سرعة الأداء
فردى - زوجى	التصويب بالوثب العالى على زوايا المرمى بعد التطيط تدريب (٢٤)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الرشاقة - الدقة - التوافق
جماعى	التمرير والاستلام ثم التصويب بالوثب تدريب (٢٥)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الرشاقة - الدقة
فردى - زوجى	التمرير والاستلام تدريب رقم (١١, ١٠, ٩)	سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - الدقة - سرعة رد الفعل

تابع جدول (٦) الخطة التنفيذية للتدريبات خلال (٨) أسابيع للبرنامج

نوع التدريب	أهداف التدريبات البدنية مهارية	
	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية

زوجي - جماعي	التطيط مع الخداع والتحكم بالكرة (٤,٣)	التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - سرعة الأداء
جماعي	التصويب بالوثب علي زوايا المرمي بعد التمرير والاستلام تدريب (٢٢,٢٣) ()	الرشاقة - التوافق - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - تحمل الأداء
جماعي	التمرير والاستلام تدريب رقم (٨,٧,٦)	سرعة رد الفعل - التوافق - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء
جماعي	التطيط مع الخداع والتحكم بالكرة تدريب (١,٢,٣,٤)	التوافق - سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء - رشاقة

ثم قام الباحث بوضع الجرعات التدريبية وفقا لنظم إنتاج الطاقة لكل تدريب مقترح ووفقا للزمن المحدد في كل وحدة تدريبية حيث تم وضع عدد (٥) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة اللاكتيكي وعدد (٣) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة الفوسفاتي والتي تتضح في الجداول التالية :

جدول (٧)

نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام الفوسفاتي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل في الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الأخيرة
١	٥ق	٢٠ث	٣:١	٣٠ث	٦مج	٣٠.١ق
٢	٥ق	١٥ث	٣:١	٦٠ث	٣مج	٢ق
٣	١٥.٥ق	١٠ث	٣:١	٤٥ث	٤مج	٢ق

جدول (٨) نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام اللاكتيكي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل في الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الأخيرة
١	٧ق	٤٠ث	١:١	٤٠ث	٦مج	٣٠.اق
٢	٧ق	٣٠ث	١:١	٣٠ث	٥مج	اق
٣	٧ق	٣٠ث	٢:١	٦٠ث	٤مج	اق
٤	٨ق	٢٠ث	١:١	٢٠ث	٢مج	اق
٥	٥ق	٣٠ث	١:١	٣٠ث	٣مج	٣٠.اق

الدراسات الأساسية :

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية المهارية والتدريبات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٤ م الي ٢٠١٨/٢/٢٨ م.

تنفيذ البرنامج التدريبي

استغرق تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع) في الفترة من ٢٠١٨/٣/٣ م الي ٢٠١٨/٤/٢١ م علي عينة البحث الأساسية وبواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة يومية (٤٥ ق)

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية المهارية والتدريبات البدنية والمهارية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٤/٢٤ م الي ٢٠١٨/٤/٢٨ م.

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً للأهداف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).

- معامل الالتواء (ل).
- معامل الصدق.
- النسبة المئوية لمعدل التحسن.
- معامل الارتباط (ر).
- اختبار (ت)
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً : عرض النتائج :

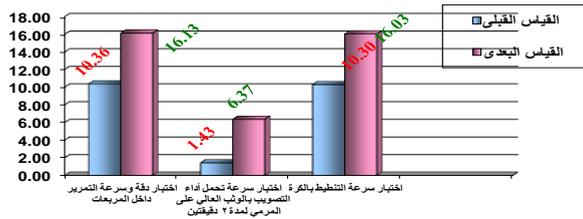
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (ن = ٣٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس القبلي		القياس البعدي		الاختبارات البدنية المهارية
		المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي المعياري	
٥٥,٧%	٢٤,٧١٤	٠,٩٣	١٦,١٣	٠,٨٨	١٠,٣٦	اختبار دقة وسرعة التمرير داخل المربعات
٣٤٥,٥%	٢٧,٥٦٥	٠,٤٩	٦,٣٧	٠,٨١	١,٤٣	اختبار سرعة تحمل أداء التصويب بالوثب العالي على المرمى لمدة ٢ دقيقتين
٥٥,٧%	١٥,٩٨٩	١,١٥	١٦,٠٣	١,٤١	١٠,٣٠	اختبار سرعة التنظيط بالكرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥



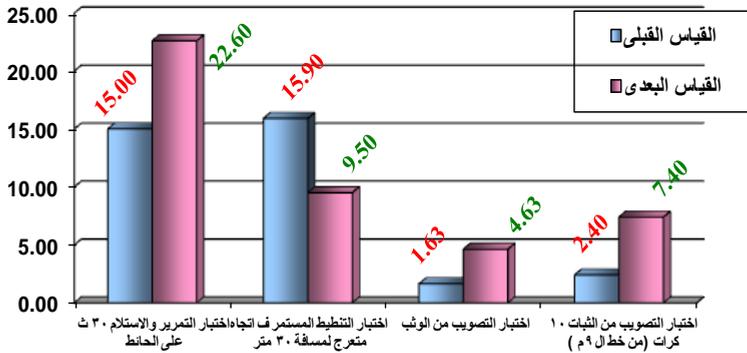
شكل رقم (١)

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث
في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٣٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس القبلي		القياس البعدي		الاختبارات المهارية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٥٠,٦%	٢٨,١٩٨	١,٥٧	٢٢,٦٠	١,٠٥	١٥,٠٠	اختبار التمرير والاستلام ٣٠ ث على الحائط
٤٠,٣%	٢٣,٣٧٨	١,٠٠	٩,٥٠	٠,٨٠	١٥,٩٠	اختبار التنظيط المستمر ف اتجاه متعرج لمسافة ٣٠ متر
١٨٣,٥%	١٦,١٥٥	٠,٧٧	٤,٦٣	٠,٦٦	١,٦٣٣	اختبار التصويب من الوثب
٣,٢٠٨%	٢٠,٠٦٩	١,٢٢	٧,٤٠	٠,٧٧	٢,٤٠	اختبار التصويب من الثبات ١٠ كرات (من خال ٩ م)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥



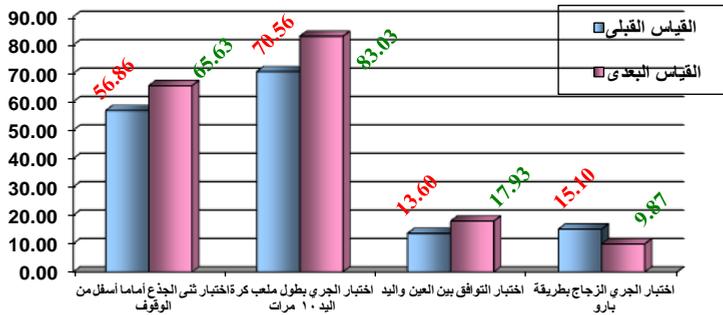
شكل رقم (٢)

جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث
في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس القبلي		القياس البعدي		الاختبارات البدنية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١٥,٤%	٢١,٩٠٤	١,٧٩٠	٦٥,٦٣	١,٥٢	٥٦,٨٦	اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
١٧,٧%	١٦,١٩٦	٢,٠٧	٨٣,٠٣	٣,٢٥	٧٠,٥٦	اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات
٣١,٨%	١٨,٧١٠	٠,٩٠٧	١٧,٩٣	١,١٠١	١٣,٦٠	اختبار التوافق بين العين واليد
٣٤,٦%	٣١,٩٣٣	٠,٧٣٠	٩,٨٧	٠,٥٤	١٥,١٠	اختبار الجري الزجاج بطريقة بارو
٧٨,١%	١٩,٩٠١	١,١٢	٩,٦٧	٠,٨٥	٥,٤٣	دفع كرة طبية ٣٣ كجم
١٥,٤%	١٨,٥٦٢	١,٤٥	٧٣,٤	٢,٤٩	٦٣,٦٠	الوثب العمودي من الثبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥



شكل رقم (٣)

ثانيا مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الاختبارات البدنية المهارية :

يتضح من العرض السابق لنتائج جدول (٩) والشكل رقم (١) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية المهارية)

لعينة البحث في اختبارات (دقة وسرعة التمرير داخل المربعات) واختبار (سرعة تحمل أداء التصويب بالوثب العالي علي المرمي لمدة دقيقتين)، (اختبار سرعة التنطيط بالكرة) وجود فروق بين القياسين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتائج الي تأثير التدريبات البدنية المهارية التي طبقت علي عينة البحث والاستعانة بكثير من الأمور المتعلقة بالتدريب كالأجهزة والأدوات، حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار دقة وسرعة التمرير داخل المربعات (٢٤,٧١٤) كما بلغت في اختبار سرعة وتحمل أداء التصويب بالوثب العالي علي المرمي (٢٧,٥٦٥) وبلغ اختبار سرعة التنطيط بالكرة (١٥,٩٨٩) وهذه الفروق دالة إحصائيا وذلك يرجعه الباحث الي فاعلية التدريبات البدنية المهارية المستخدمة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "عمر محمد وهبي" (٩) حيث أظهرت استخدام التدريبات البدنية المهارية في التدريب أدي الي تحسين وتطوير أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "جوفنا نوفك واخرون" (٢٣) أن استخدام البرامج التي تعتمد علي استخدام التدريبات البدنية المهارية لها تأثير ايجابي في تحسن النواحي الفنية والبدنية علي حد سواء.

ويتفق "زكي محمد درويش" (١٩٩٨م) بأن الاستعادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غني عنها في عمل المدرب الناجح ، وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة مقننة تؤثر بشكل إيجابي علي مستوي أداء اللاعبين (١٨:٥)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد محمد حامد" (١) بأن البرامج التدريبية التي تعتمد علي استخدام القوة الوظيفية علي المتغيرات البدنية والمهارية لها تأثير فعال في تحسن العناصر البدنية والأداء المهارى.

ويوضح جدول (٩) والشكل (١) الي مقدار نسب التحسن بين القياسين القلبي والبدي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث حيث وجد الباحث أن مقدار نسب التحسن في جميع القياسات البعدية قد حققت دلالة إحصائية في جميع المتغيرات حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٤.٥:٥٥.٧%) مما يدل علي تقدم عينة البحث في تلك المتغيرات التي تحققت من تنفيذ البرنامج التدريبي.

ويشير "أحمد إبراهيم، أمر الله البساطي" (١٩٩٥) أن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي، حيث اختيار التدريبات النوعية والتدريب علي الأداء الحركي المهارى الخاص يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم من الناحية البدنية والمهارية. (٨:١) مرجع من رسالة كرة السلة البدني المهارى.

مناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

يتضح من العرض السابق لنتائج جدول (١٠) والشكل رقم (٢) الخاص بالفروق بين القياس القلبي والقياس البدي في (الاختبارات المهارية) لعينة البحث في اختبارات (التمرير والاستلام ٣٠ ث علي الحائط) واختبار (التنطيط المستمر في اتجاه متعرض لمسافة ٣٠م)، (اختبار التصويب من الوثب)، واختبار (التصويب من الثبات ١٠ كرات من خط ال ٩م) وجود فروق بين القياسين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي تأثير التدريبات البدنية المهارية التي طبقت علي عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار التمرير والاستلام علي الحائط (٢٨,١٩٨) كما بلغت في اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج (٢٣,٣٧٨) وبلغ اختبار التصويب من الثبات (١٦,١٥٥) واختبار التصويب من الثبات ١٠ كرات (٢٠,٠٦٩) وهذه الفروق دالة إحصائيا.

ويعزي الباحث ظهور تلك الدلائل الإحصائية لصالح القياس البدي لعينة البحث في مستوي الأداء الهجومي للمهارات الهجومية قيد البحث الي

فاعلية التدريبات المستخدمة، مما يؤكد علي أن التدريبات المقترحة باستخدام التدريبات البدنية المهارية في تطوير وتحسين الأداء الهجومي لعينة البحث أدت الي نجاح البرنامج التدريبي والتأثير الإيجابي علي مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك لأن التدريبات البدنية المهارية من العوامل الهامة في طريقة التدريب وخاصة للناشئين والمبتدئين في كرة اليد.

ويتفق ذلك مع دراسة "أشرف فتحى عبدالمحسن (٢٠٠٩) (٣)، عمر محمد وهبي (٢٠١٤) (٩)، أحمد محمد حامد (٢٠١٦) (١)، جوفنا نوفك وآخرون " Jovanovich , et al (٢٠١١) (٢٣) في أن التدريب باستخدام التدريبات البدنية المهارية يؤدي الي تحسين الأداء المهارى.

ويتضح من جدول (١٠) والشكل (٢) أن نسبة التحسن في اختبار التمرير والاستلام علي الحائط بلغت (٥٠%) وقد يرجع ذلك الي فاعلية التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

ويتفق ذلك مع كل من "منير جرجس (٢٠٠٤)، خالد حمودة، جلال سالم" (٢٠٠٨) أن التمرير يسهم في نقل الكرة الي أحسن الأماكن المناسبة للتصويب علي الهدف، وتدل التمريرات السريعة الصحيحة علي مستوى الفريق، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق، وأن سرعة التمرير أثناء المباراة تتوقف علي عدة عوامل أهمها قدرة الزميل علي الاستلام وسرعته واتجاهه. مرجع رسالة الدكتوراه (٩٩:١٨) (٨٦:١٤)

كما يشير جدول (١٠) والشكل (٢) أن نسب التحسن في اختبارات التصويب بلغت (٢٠٨.٣%) في اختبار التصويب من الثبات وبلغت نسبة التحسن في اختبار التصويب من الوثب (١٨٣.٥%) وهذا يدل علي أن مجموعة التدريبات التي استخدمها اللاعب في البرنامج التدريبي والتي تساعده في الارتقاء لأعلي مسافة ممكنة لأداء التصويبات الناجحة أدت الي تحسين مهارة التصويب للاعب.

ويؤكد كلاً من "عماد الدين عباس، مدحت محمود عبدالعال (٢٠٠٧)،
محمد خالد حمودة، جلال كامل سالم" (٢٠٠٨) أن أساس التصويب من الوثب
 عالياً هو ارتقاء المهاجم المصوب لأعلي نقطة للتصويب من فوق حائط صد
 المدافعين، وكلما كان الارتقاء عالياً كانت هناك حرية في التصويب وتأكيذاً
 لإحراز الأهداف (٣٨:٧)، (١١٤:١٤)

ويتفق "منير جرجس إبراهيم" (٢٠٠٤) الي أن غرض المباراة هو إصابة
 الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمي الفريق المنافس بعدد
 أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر
 والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح
 عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح علي المرمي.
 (١٠٦:١٨)

كما يتفق ذلك مع ما أكده "ياسر دبور" (٢٠١٤) أنه بدون التصويب لا
 يمكن أن تتدخل الكرة المرمي، وهي المهارة المحببة للجميع مبتدئ وناشئ
 وكبار ومدرب وحارس، وأن ما يميز كرة اليد عن باقي الألعاب الجماعية أنها
 ذات إنتاجية عالية من الأهداف في المباراة الواحدة وبالتالي من المفروض أن
 تكون الأكثر شعبية، بسبب هذا الكم من الأهداف في المباراة الواحدة.
 (٥٣:١٩)

ويعزو الباحث أن البرنامج التدريبي المطبق علي أفراد عينة البحث أدي
 الي تحسين أداء المهارات الهجومية قيد البحث وذلك من خلال اختيار
 التدريبات بناءً علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة حيث
 اتسمت بالشمولية والتنوع في استخدام الأدوات المتاحة قدر الإمكان والتي تم
 تصنيفها وفقاً للأسس العلمية الحديثة حيث راعي الباحث مبدأ التدرج بمستوي
 الصعوبة من وحدة الي وحدة ومن أسبوع الي أسبوع علي مدار مدة البرنامج،
 حيث استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة ملتزماً

بفترات الراحة البينية بين التمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخري ولقد حقق ذلك أقصى استفادة لأفراد عينة البحث وهذا ما أدى الي ظهور الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

يتضح من العرض السابق لنتائج جدول (١١) والشكل رقم (٣) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) لعينة البحث في اختبارات (ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف) واختبار (الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات)، (اختبار التوافق بين العين واليد)، واختبار (الجري الزجاج بطريقة بارو)، واختبار (دفع كرة طبية ٣كجم)، واختبار (الوثب العمودي من الثبات) وجود فروق بين القياسين عند مستوي ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث أن الصفات البدنية تتأثر وتؤثر في تحسين وتطوير مستوي الأداء المهارى للاعبى كرة اليد وأن توجيه العناصر البدنية في اتجاه الأداء الحركي للأنشطة الرياضية يحقق التوازن بين تنمية القدرات البدنية الخاصة وبالتالي الأداء المهارى، كما يري الباحث أن التدريب الرياضي في لعبة كرة اليد يهدف الي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة، فهو يسعى الي تحقيق أعلى مستوي ممكن من خلال استعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية والمهارية وبالتالي اعطائهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلى مستوي من الكفاءة للحصول علي أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "أشرف فتحي عبدالمحسن (٢٠٠٩) (٣)، عمر محمد وهبي (٢٠١٤) (٩)، أحمد محمد حامد (٢٠١٦) (١)، جوفانوفك وأخرون , Jovanovich , et al (٢٠١١) (٢٣) في أن التدريب باستخدام التدريبات البدنية المهارية يؤدي الي تحسين الأداء المهارى.

ويؤكد "توفيق الوليلي" (٢٠٠١) أن أهمية اللياقة البدنية في كرة اليد تساعد اللاعب علي أداء كل ما تتطلبه اللعبة من مهارات أساسية وخطية

كما تعمل علي تحسين تعلم المهارات الجديدة والمعقدة بسرعة بالإضافة الي احتفاظ اللاعب بمستوي الأداء الجيد عند تكرار الأداء لأكثر عدد من المرات دون الشعور بالتعب. (٣٤٩:١٣)

كما يتفق كلاً من "كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢)، أشرف يحي شحاته" (٢٠٠١) (٤) أن ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية لكرة اليد أمر هام فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها، فالواقع العلمي يشير الي أنه لا تخلو مهارة من عنصر بدني أو أكثر كما أن طرق اللعب تبني أساسا علي ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية، وعادة ما تتميز كرة اليد بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل مواقف اللعب وما تتطلبه من قدرات خلاقية فردية وجماعية من اللاعبين لمواجهة أحداث المباراة التي تمتلئ بالتغير السريع من أحل رفع الأداء الحركي لتحقيق الفوز. (٨٢:١١)

ويري الباحث أن لعبة كرة اليد من الألعاب ذات الانتشار السريع علي مستوي العالم وذلك من خلال التحسن المستمر من القدرات البدنية والمهارية والتي تؤدي الي زيادة سرعة إيقاع المباراة بين الدفاع والهجوم مما ساعد علي زيادة الأداء الرائع والتشويق والإثارة خلال المباراة وذلك من خلال التدريب الجيد والذي يركز في الأساس علي القدرات البدنية والمهارية والقدرات البدنية المرتبطة بشكل واضح بالأداء المهارى.

ومن خلال المناقشات ونتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية التي تحتاج الي العديد من الاهتمام التدريبات البدنية المهارية في كرة اليد فقد أدي استخدام التدريبات البدنية المهارية الي تحسين المهارات الهجومية قيد البحث وبالتالي تعلم وأداء المهارات بشكل سليم.

ولذا يري الباحث أن البرنامج المقترح أدي الي تحقيق هدف البحث وبالتالي تحقيق الفروض الموضوعية قيد الدراسة وهي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للقدرة البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لأداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في نسب التحسن لكل من الأداء البدني والمهارى للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته أمكن التوصل إلى:
- فاعلية التدريبات البدنية المهارية لها تأثير على تحسين المهارات الهجومية المختارة (التمرير- التنطيط- التصويب).
- فاعلية التدريبات البدنية المهارية لها تأثير على تحسين القدرات البدنية للعينة قيد البحث.
- أدى البرنامج التدريبي الي تعلم المهارات الهجومية المختارة لعينة البحث.

التوصيات :

- تطبيق برنامج التدريبات البدنية المهارية المقترح على طالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة اليد والفرق الدراسية الأخرى.
- الاهتمام بالتدريب البدني المهارى في كرة اليد بالمراحل السنية المختلفة.
- إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال (رياضات أخرى).

- ٨- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩):
الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات-
تطبيقات، تخطيط التدريب الرياضي، الجزء الرابع، منشأة
المعارف، الإسكندرية.
- ٩- عمر محمد وهبي (٢٠١٦): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة
العضلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي
كرة السلة علي الكراسي المتحركة، المجلة العلمية للتربية
البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- كمال الدين درويش، عمادالدين عباس، سامي محمد علي (١٩٩٨):
الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات تطبيقات،
مركز الكتاب للنشر.
- ١١- كمال الدين درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢):
القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات
وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ١٢- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): رباعية كرة اليد
الحديثة (الماهية والأبعاد التربوية أسس القياس والتقويم
واللياقة البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد توفيق الويللي (٢٠٠١): كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك، دار
GMS القاهرة.
- ١٤- محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨): الهجوم والدفاع في كرة
اليد، ط ١، شركة ماكس جروب
- ١٥- محمد جمال الدين محمد (٢٠١٦): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة
العضلية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي

كرة السلة علي الكراسي المتحركة، المجلة العلمية للتربية
البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان.

١٦- **محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥):** سيكولوجيا التربية البدنية
والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٧- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١):** التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-
تطبيق قيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة،

١٨- **منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤):** كرة اليد للجميع- التدريب الشامل
والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩- **ياسر محمد دبور (٢٠١٤):** الإعداد الشامل في كرة اليد، المؤلف.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

**20- Klaus Roth, Michael Baus, Stefanie Faden Und
Fabian Neunstöcklin :** (2002) Wie Trainiert
Man Die Taktischen Leistungsversetzungen

21- Meckel., Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A :
(2012). Influence of short vs. long repetition
sprint training on selected fitness components

**22- Oliver Höner, Thomas Hermann And Christian
Grunow:** (2004) Sonification Of Group
Behavior For Analysis and Training Of
Sports Tactics, at

**23- Jovanovic , M., Sports, G., Omrcen, D., & Fiorentin,
F.:** (2011). Effects of speed, agility, quickness
training method on power performance in
elite soccer players. Journal of Strength &
Conditioning Research 25 (5): 1285-1292