



" تأثير استخدام تدريبات مواقف تلاعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد "

*** أ. د / طارق صلاح الدين سيد مصطفى

** أ. د / ايمن مسلم سليمان

*** د / احمد محمد طاهر هاشم

**** الباحث/ محمود اسماعيل عثمان

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحديث طفرة هائلة في التطور العلمي في شتى المجالات المختلفة ومن هذه المجالات مجال الأنشطة الرياضية والذي أثر هذا التطور فيه بصورة كبيرة جداً من حيث تقدم مستوى التدريب الرياضي والمنافسات بشكل ملحوظ (١ : ٢٦).

لذلك حظيت أسس ونظريات التدريب الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة لارتباطها بعلوم كثيرة كالعلوم الطبية والتربوية والاجتماعية بفروعها وقد إستفاد مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم الكبير الذي وصل إليه مستوى أسس ونظريات التدريب الرياضي وذلك عند التطبيق حيث ظهر واضحاً على المستوى الرياضي للاعبين. ولم يقتصر تأثير ذلك على المستويات العليا بل كان لجميع القطاعات الرياضية نصيب كبير في هذا التقدم. (١ : ٧) لذا يتفق معظم الخبراء على أن نجاح أى فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان لاعبيه للمهارات الفنية حيث أن كل ما يؤدي من مهارات فنية وخطية في الدفاع والهجوم من خلال التدريب المنتظم غرضه تحقيق هدف واحد وهو إتاحة أفضل الظروف لإتخاذ وضع مناسب لتحقيق أفضل النتائج. (٤ : ٢٧)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠١٣) أن التدريبات التنافسية تعمل على تنمية المهارات وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصيغ الوحدة التعليمية والتدريبية بطابع الإثارة والتشويق. كما أنها تعد الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب وتعد من انجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب الى اداء المهارات فى موقف مشابه للمواقف الفعلية التى تقابل اللاعب اثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف فى المواقف المختلفة. (٨ : ٨)

ويرى "على البيك ، عماد أبوزيد" (٢٠٠٣) أن إستخدام التدريبات التى تتشابه فى حركتها وتكوينها ومتطلباتها ومواقفها مع تلك الحركات التى تودى اثناء المنافسه تعتبر الإعداد المباشر واحدى الوسائل لتطوير حاله التدريب للاعبى المستويات الرياضيه العاليه حيث تعمل



تدريبات المنافسه على ربط العناصر المكونه للحاله التدريبيه تحت الظروف التي تتقارب مع شروط المنافسه. (١١ : ١٥)

وفي لعبة كرة اليد كلما زادت تصعيب المواقف التنافسية سواء كانت مهارية أو خطية بوجود المدافعين ودفاعهم الإيجابي ضد المهاجمين، يزيد ذلك من إرتفاع شدة الحمل، واللاعبين الذين يتم إعدادهم وتدريبهم في ظل هذه الصعوبة التنافسية يتميزوا بفعالية أدائهم المهارى والخطي وبارتفاع إعدادهم البدني. (١٢ : ٤٩)

ويذكر "محمد توفيق الوليلي" (٢٠٠٩م) أن القدرات البدنية تعتبر الأسس الجوهرية للفرد والركائز الأساسية لتحقيق الانجاز الرياضى وأن تهيئة اللاعب بدنياً تتم لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى العالى لأنها تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية لتطوير الحالة التدريبية للاعبين فى ظل تقدم الدول وذلك بهدف تحقيق البطولات والإنجازات العالمية. (١٣ : ٢٢٥)

فالمطلبات الحديثة تطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد بصفة عامة واللاعب المدافع بصفة خاصة وذلك لأهمية الجوانب المهارية الدفاعية وتأثيرها الفعال على نتيجة الفرق خلال المباريات حيث يعتبر الدفاع الجيد والتميز للفريق أحد العوامل الأساسية والهامة لترجيح كفة الفريق والفوز بنتيجة المباريات فلاعب كرة اليد غير المعد بدنياً على مستوى المنافسه يظهر عليه التعب ولا يستطيع أداء الواجبات الدفاعية، بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز عكس اللاعب المدافع المعد بدنياً فإنه يستطيع أداء الجوانب أو الواجبات الدفاعية بكفاءة طوال زمن المباراة، مع قدرته على التفكير السليم والتركيز عند أداء الجوانب المهارية الدفاعية. (٦ : ١٤٩) ومن خلال قيام الباحث بتدريب ناشئى كرة اليد بنادى أسيوط الرياضى ومتابعته العديد من المباريات لاحظ ضعف مستوى الناشئين عند إستخدام المهارات التي تم التدريب عليها وإكتسابها أثناء التدريب وظهر ذلك بوضوح أثناء المنافسات على الرغم من إجادة اللاعبين لهذه المهارات بشكل فردى إلا ان هناك صعوبة الأداء في الموقف التنافسي مما قد يؤدي إلي وقوع اللاعبين في أخطاء سواء كانت هجومية أو دفاعية.

ومما يدعم هذه الملاحظة قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لفريقي (نادى أسيوط الرياضى، نادى بترول أسيوط) بهدف معرفة متوسط الأهداف التي دخلت مرمى الفريقين من خلال التصويبات من الخط الخلفى والإختراقات الدفاعيه كإحدى وسائل معرفة مستوى الأداء الدفاعي، وقد أسفرت النتائج على أن عدد الأهداف التي سجلت في (نادى اسيوط الرياضى) في عدد (٦) مباريات (١٥٤) هدف بواقع (٢٥) هدف في المباراة الواحدة، وعدد الأهداف التي سجلت في (نادى بترول أسيوط) فى عدد (٦) مباراة (١٦٣) هدف بواقع (٢٧) هدف فى المباراة



الواحدة، وقد يرجع الباحث ذلك إلى إنخفاض في بعض القدرات البدنية الخاصة مما يجعل الفريق غير قادر على الأداء الدفاعي الجيد.

كما قام الباحث بحصر بعض الدراسات والأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة كدراسة كل من:

- أحمد المغاوري مروان (٢)، أحمد محمد عبد الله (٤)، إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٦)، بدير السيد بدير (٧) أكدوا على أهمية تدريبات مواقف اللعب التنافسية والتي تؤثر على تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى بصورة جيدة.

وفى حدود علم الباحث إتضح ندرة فى الدراسات التى اجريت فى مجال كرة اليد على فرق

الناشئين وخاصة المواقف التنافسيه مما دفع الباحث للقيام باجراء هذه الدراسه وموضوعها.

تأثير استخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئى كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام مواقف اللعب التنافسيه على القدرات البدنيه

الخاصه لناشئى كرة اليد.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدى

في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئى كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

- مواقف اللعب التنافسية:

عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التى تؤدى أثناء المنافسة سواء في وجود أو

عدم وجود مدافع، ويمكن أدائها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون

قريبة الشبه بالجمال أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التى تحدث في المنافسة.

(٢٩:٩).

الدراسات السابقة:

١- دراسة "نزار ناظم حميد، أحمد قحطان نجم" (٢٠١٩م) (١٦) بهدف معرفة تأثير المنهج

التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة (مشابهة للعب) في تطوير مهارتى المناولة

والتصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت

عينة الدراسة على ثلاثة عينات(عينة المجموعة الأستطلاعية نادى الكرخ ٦ لاعبين)

و(عينة المجموعة التجريبية نادى ديالى ١٢ لاعباً) و(عينة المجموعة الضابطة نادى

كربلاء ١٢ لاعباً) وإستمر تطبيق البرنامج لمدة ٨ أسابيع، وكانت أهم النتائج أن



لتمرينات المنافسة تأثير إيجابي في تحسين مهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

٢- دراسة "إيمان محمد أمين عمار" (٢٠١٩م) (٥) بهدف تصميم برنامج لتمرينات المنافسة وفقاً لمراكز اللعب على الضرب الهجومي في الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأشتملت عينة الدراسة على ناشئات كرة اليد بالمدرسة الرياضية تحت ١٥ ، ١٦ سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء الضرب الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض القدرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- دراسة "محمود صابر شفيق" (٢٠١٩) (١٤) بهدف التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء الخططي للاعبي الكوميتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة الدراسة على ٢٠ لاعباً من نادى جزيرة الورد الرياضي واختيرت بالطريقة العمدية ، وكانت من أهم النتائج أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء الخططي .

٤- دراسة "وليد سيد حسين" (٢٠١٨) (١٧) بهدف التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبي الملاكمة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، وأشتملت عينة الدراسة على ٢٠ لاعباً في رياضة الملاكمة من نادى سوهاج الرياضي وأختيرت العينة بالطريقة العمدية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنية والهجومية وفاعلية الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي.



أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة إلقاء الضوء على كثير من المعالم التي تفتقد الباحث في الدراسة الحالية وكما أنها تثير الطريق أمام الباحث لتحديد خطة ومنهج الدراسة وأيضاً من خلالها يتم الاستفادة منها فيما يلي:
- تجميع وكتابة الإطار النظري وبعض محتويات البحث.
- تصميم التدريبات المقترحة في ضوء دراسة وتحليل البرامج التدريبية والتدريبات المستخدمة في الدراسات السابقة .
- توافر نماذج مختلفة من أساليب وطرق البحث المختلفة وتحديد منهجية البحث في هذا المجال بما يتلائم مع إجراءات التعرف على تأثير التدريبات المستخدمة.
- تحديد حجم العينة المناسب لتطبيق البرنامج .
- تحديد أنسب طرق المعالجات الإحصائية التي يمكن إستخدامها في الدراسة الحالية.
- سوف يتم الاستعانة والإستشهاد بنتائج هذه الدراسات عند عرض النتائج ومناقشتها.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي عدد (٩٤) لاعباً من لاعبي كرة اليد بدورى منطقه أسيوط، وعددهم (٤) فرق يمثلون المجموعه الأولى لدورى منطقه اسيوط لكره اليد، وهم (نادى أسيوط الرياضى- نادى شبان المسلمين- مركز شباب ناصر (أسيوط)- نادى بتزول أسيوط).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عددها (٢٤) لاعباً، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد، للموسم التدريبي (٢٠٢١/٢٠٢٢م).

أسباب إختيار عينة البحث:

- عمل الباحث مدرباً للفريق.
- إنتظام العملية التدريبية داخل نادى أسيوط الرياضى.
- تعاون إداره النادى وتسهيل الحصول على موافقة لتطبيق البرنامج التدريبي.



إعتدالية توزيع عينة البحث (تجانس العينة):

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات الأساسية السن والطول والوزن والعمر التدريبي وكذلك المتغيرات البدنية التي قد تؤثر على نتائج البحث، والجدول (١) ، (٢) توضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو (ن = ٢٤)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الألتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| السن | سنة | ١٥,٤٥ | ٠,٤٧ | ٠,٢٠ |
| الطول | سم | ١٧٥,٥٨ | ٤,٩٩ | ٠,٦٤ - |
| الوزن | كجم | ٧٥,٦ | ٨,٠٠ | ٠,١٢ |
| العمر التدريبي | سنة | ٤,٤٨ | ٠,٥٢ | ٠,٠٤ - |

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معامل الإلتواء لكل من معدلات النمو قد إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتدالية توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

للقدرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٤)

| المتغيرات | الفرض | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الألتواء |
|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| عدو ٣٠ م من البدء الطائر | سرعة انتقالية | ث | ٣,٤٩ | ٠,١٨ | ٠,٨٩ |
| ٢٥٢ م جري | تحمل سرعة | ث | ٢٥,٨٣ | ٠,٣٥ | ٠,٥٢ - |
| اختبار بارو | رشاقة | ث | ٢٥,٨٢ | ٠,٣٥ | ٠,٥٢ - |
| الوثب العريض من الثبات | قوة انفجارية | سم | ٢٣٠,٩١ | ١١,٠٢ | ٠,٧٩ |

الاختبارات البدنية



يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معامل الإلتواء للإختبارات البدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الإعتدالي وبالتالي يدل ذلك على إعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل بيانات الناشيء (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي). مرفق (٢)
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الومنية للبرنامج التدريبي المقترح مرفق رقم (٣)

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول القدرات البدنية. مرفق (٤)

- الإختبارات:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بالاستعانة بأراء السادة الخبراء لإختيار الأختبارات المناسبة للقياس وتم تحديد عدد (٤) إختبارات للقدرات البدنية. مرفق (٥)

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية قيد البحث:

أولا: صدق الأختبارات:

لحساب صدق الإختبارات قيد البحث إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة من لاعبي الدرجة الأولى ومجموعة غير مميزة من ناشئي كرة اليد من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين لكل مجموعة، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات صدق التمايز للأختبارات في القدرات البدنية

لدى ناشئي كرة اليد (ن = ٥)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة الغير مميزة | | قيمة ت المحسوبة |
|---|--|-------------|------------------|------|----------------------|------|-----------------|
| | | | ع± | م | ع± | م | |
| ١ | سرعة انتقالية (عدو ٣٠ م من البدء الطائر) | ث | ٣,٠٦ | ٠,٠٥ | ٣,٤٦ | ٠,٠٤ | ١١,٠٤ |
| ٢ | تحمل سرعة (٢٥٢ م جري) | ث | ٢٢,٠٣ | ٠,٤٤ | ٢٥,٩ | ٠,١٦ | ١٧,٦٥ |
| ٣ | رشاقة (اختبار بارو) | ث | ٢٢,٩٨ | ٠,٤٠ | ٢٥,٧٦ | ٠,٥٤ | ٧,٥٠ |
| ٤ | قوة انفجارية (الوثب العريض من الثبات) | سم | ٢٦٠ | ٧,٧٧ | ٢٢٥,٤ | ٩,٧٨ | ٥,٧٤ |



قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.01

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الأكبر سناً (لاعبى الفريق الأول)، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.17 - 20.19) وهي بذلك أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.

ثانياً: ثبات الإختبارات:

لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (5) لاعبين من خارج عينة البحث وهي المجموعة غير مميزة والتي تم استخدامها في صدق التمايز كتطبيق أول وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق، و جدول (4) يوضح معاملات الإرتباط بين التطبيقين.

جدول (4)

معامل الإرتباط للإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة اليد قيد البحث (ن = 5)

| معامل الإرتباط | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الإختبارات |
|----------------|----------------|--------|---------------|-------|-------------|--|
| | ع± | م | ع± | م | | |
| *0.98 | 0.06 | 3.45 | 0.04 | 3.46 | ث | سرعة انتقالية (عدو 30 م من البدء الطائر) |
| *0.97 | 0.37 | 25.8 | 0.16 | 25.90 | ث | تحمل سرعة (252 م جري) |
| *1.00 | 0.54 | 25.76 | 0.54 | 25.76 | ث | رشاقة (اختبار بارو) |
| *0.99 | 16.73 | 134.01 | 16.33 | 234.4 | سم | قوة انفجارية (الوثب العريض من الثبات) |

معامل ر الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.76

يتضح من جدول (4) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني للأختبارية البدنية والمهارية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.97 - 0.1) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند القياس.

التدريبات المستخدمة في البرنامج :

قام الباحث بتصميم تدريبات مواقف اللعب التنافسية التي تسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد وتم توزيعها على الوحدات التدريبية للبرنامج وفق هدف كل وحدة تدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج.



طرق التدريب المستخدمة :

إستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعيه (منخفض ومرتفع الشدة) وتراوحت شدتها ما بين (٦٥% - ١٠٠%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله من خلال فترات من الجهد بينهما فترات راحة، الأمر الذي أدى إلى تأخير الإحساس بالتعب وفقاً لما أشار إليه " أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٧م) إلى أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة إستشفاء وقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة يتخللها فترة راحة.(١ : ٥٠)

درجات الحمل المستخدمة :

إستخدم الباحث درجات حمل مختلفة وبصورة منتظمة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وقد تم تحديد حمل التدريب:

- حمل متوسط من ٦٥ % إلى أقل من ٧٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- حمل عالي من ٧٥ % إلى أقل من ٨٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- حمل أقصى ٨٥% فأكثر من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.(٣٥ : ٥٧-٥٩)

تشكيل حمل التدريب :

اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية والتقدم بها بشكل تموجي متبع تشكيل حمل (٢ : ١)، بحيث تكون (٢) حمل مرتفع يعقبه (١) حمل متوسط مما يمنع الارتفاع المتتالي بدون فترات راحة، ومن ثم عدم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد.

جدول (٥)

درجات حمل التدريب خلال مراحل الاعداد

| ما قبل المنافسة | | | | الإعداد الخاص | | | | | الإعداد العام | | | المرحلة |
|-----------------|------------|--------|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|--------------------|
| الثاني عشر | الحادي عشر | العاشر | التاسع | الثامن | السابع | السادس | الخامس | الرابع | الثالث | الثاني | الأول | الأسابيع |
| | | | | | | | | | | | | درجات الحمل |
| | | | | | | | | | | | | أقصى ٨٥% فأكثر |
| | | | | | | | | | | | | عالي ٧٥ : ٨٥ % |
| | | | | | | | | | | | | متوسط ٦٥ : ٧٥ % |



وتم تحديد فترات الإعداد ومدتها ثلاثة أشهر (١٢) أسبوع وتم تقسيمهم إلى ثلاث مراحل كالآتي:

- مرحلة الإعداد العام ومدتها (٣) أسابيع وهدفها (الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح).
- مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (٥) أسابيع وهدفها (تنفيذ البرنامج التدريبي).
- مرحلة ما قبل المنافسة ومدتها (٤) أسابيع وهدفها (تنفيذ وانهاء البرنامج التدريبي).

جدول (٦)

درجات حمل التدريب خلال فترة الإعداد

| المرحلة | الإعداد العام | | | الإعداد الخاص | | | | | ما قبل المنافسة | | | |
|-------------------|---------------|--------|--------|---------------|--------|--------|--------|--------|-----------------|--------|------------|------------|
| | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس | السادس | السابع | الثامن | التاسع | العاشر | الحادي عشر | الثاني عشر |
| أقصى | | | | | | | | | | | | |
| ٨٥% فأكثر | | | | | | | | | | | | |
| عالي | | | | | | | | | | | | |
| ٧٥ : ٨٠ % | | | | | | | | | | | | |
| متوسط | | | | | | | | | | | | |
| ٦٥ : ٧٥ % | | | | | | | | | | | | |
| مجموع زمن التدريب | ٦٠٠ | ٦٠٠ | ٥٦٠ | ٦٠٠ | ٦٤٠ | ٦٠٠ | ٥٦٠ | ٦٤٠ | ٥٦٠ | ٦٤٠ | ٦٤٠ | ٥٦٠ |
| بالدقائق | ١٧٦٠ | | | ٣٠٤٠ | | | | | ٢٤٠٠ | | | |

تخطيط الوحدات التدريبية :

قام الباحث بإجراء تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية على عينة الدراسة الاستطلاعية وهدفت إلى:

- التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج المقترح ومناسبته للعينة قيد البحث.
- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بمحتوى البرنامج التدريبي وذلك من خلال (زمن الأداء - زمن الراحة - نوع الراحة - عدد التكرارات - نسبة العمل إلى الراحة).



خطوات تنفيذ إجراءات البحث:

قام الباحث بتنفيذ إجراءات البحث علي النحو التالي:

القياسات القبليية:

أجريت القياسات القبليية على اللاعبين عينة البحث في الفترة من ٢٦ / ٦ / ٢٠٢١م إلى ٢٨ / ٦ / ٢٠٢١م.

التجربة الأساسية (فترة تطبيق البرنامج):

تم تطبيق البرنامج التدريبي على الناشئين عينة البحث لمدة ١٢ أسبوعاً بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً في الفترة من ٢٠ / ٦ / ٢٠٢١م إلى ٢٨ / ٩ / ٢٠٢١م.

القياسات البعديية:

تم إجراء القياسات البعديية للناشئين عينة البحث في الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠٢١م : ٣٠ / ٩ / ٢٠٢١م ثم تم جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث بإستخدام المعاملات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الإلتواء.
- الدرجة المقدرة .
- إختبار (ت) T. Test.
- نسبة التحسن.

عرض النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد قيد البحث لـ صالح القياس البعدي.



جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في أختبارات القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث

ن = ٢٤

| م | الأختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|---|--|-------------|---------------|-------|---------------|------|----------|
| | | | م | ع± | م | ع± | |
| ١ | سرعة انتقالية (عدو ٣٠ م من البدء الطائر) | ث | ٣,٤٩ | ٠,١٨ | ٢,٩٩ | ٠,٧٦ | ١٢,٥٦ |
| ٢ | تحمل سرعة (٢٥٢ م جري) | ث | ٢٥,٨٣ | ٠,٣٥ | ٢٣,٤٧ | ٠,٣٩ | ٢٦,٠٤ |
| ٣ | رشاقة (اختبار بارو) | ث | ٢٥,٨٢ | ٠,٣٥ | ٢١,٩٥ | ٠,٥٧ | ٢٧,٦٧ |
| ٤ | قوة انفجارية (الوثب العريض من الثبات) | سم | ٢٣٠,٩١ | ١١,٠٢ | ٢٦١,٠٤ | ٧,٤٧ | ١١,٢١ |

قيمة "ت" عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧١

يتضح من جدول (٧) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية " قيد الدراسة لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١١,٢١-٢٧,٦٧) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة احصائية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج فرض البحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي "

يرجع الباحث هذا التحسن بدلالة احصائية عند (٠,٠٥) إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي على تنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد عينة البحث حيث إحتوى البرنامج على بعض التدريبات المواقف التنافسية ومشتقاتها مثل سرعة الانطلاق وتغيير الاتجاه والخذاع والتمرير والاستلام حيث تلعب السرعة الخاصة دور هام للاعب اثناء المباراة ويتفق هذا مع ما أشار اليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) إلى أن أداة المهارة يستلزم توافر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة لتحقيق الغرض المطلوب. (١٠ : ١٧٨)



بالإضافة إلى أداء اللاعبين لأداءات المهارية الخططية في معظم وحدات البرنامج التدريبي يجب أن يكون الأداء الخططي الهجومي بهدف خلخلة وفتح الثغرات على الفريق المنافس وكذلك محاولة إختراق الدفاع لتنفيذ الغرض المحدد.

كما يرى الباحث التحسن في إختبار الرشاقة (بارو) حيث كانت أعلى قيمة حيث بلغت قيمة (ت) (٢٧.٦٧) إلى التأثير الإيجابي لمحتوى البرنامج وما يحتويه من مواقف تنافسية وايضا انتظام اللاعبين في الوحدة التدريبية وتمارين الرشاقة المختلفة في الاحماء وبداية وداخل ونهاية الوحدة التدريبية وكذلك التحسن في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) أسهمت بدورها في تحسين عنصر الرشاقة حيث مستوى الكفاءة البدنية الخاصة للرياضي تزداد مع التدريبات المنتظمة، وهذا ما أشار إليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) بأن الرشاقة قدرة بدنية حركية ترتبط إرتباطا وثيقا بالناحية المهارية وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة التحمل وتعتبر أساسا مهما لتحسين المهارت الحركية. (١٠: ١٨٠)

وأیضا يتفق ذلك على ما أشار إليه أحمد فرج الله إسماعيل (٢٠٠٣م) بأن التدريبات التنافسية في الملاعب المصغرة تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة. (٣: ٩٢)

وبذلك تم التحقق من نتائج فرض البحث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي".

الإستنتاجات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه، وما تم التوصل إليه من نتائج يتضح ما يلي:

- ١- أن البرنامج التدريبي المقترح استخدام التدريب مواقف اللعب التنافسية لة تاثير ايجابي على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد (عينة البحث).
- ٢- إستخدام العديد من الأدوات المساعدة عند أداء تدريبات مواقف اللعب التنافسية أدى إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد (عينة البحث).



ثانياً: التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد وما يماثلهم في العمر التدريبي.
 - ٢- التنوع في إستخدام بعض الأجهزة والأدوات عند وضع محتوى البرامج التدريبية وعدم الأكتفاء بالتدريبات الحرة فقط.
 - ٣- اجراء دراسات تشمل على برنامج باستخدام تدريبات المواقف التنافسية ومعرفة تأثيرها علي مراكز اللاعبين (الخط الخلفى - والخط الأمامى).



المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربى، ط٢، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد المغاوى مروان: إستخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ٣- أحمد فرج الله إسماعيل: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية، جامعة القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- أحمد محمد عبد الله: تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- إيمان محمد أمين عمار: تأثير تمرينات المنافسة وفقاً لمراكز اللعب على الضرب الهجومى في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٩م.
- ٦- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم: تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٧- بدير السيد بدير: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٨- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثه فى تخطيط وتدريب كرة القدم، الاسكندريه للطباعه والنشر، ٢٠١٣م.
- ٩- خالد عبد النور الخضرى: تأثير إستخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١١- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ابو زيد : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندريه ٢٠٠٣م.



١٢- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين:** رباعية كرة اليد الحديثة - الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١م.

١٣- **محمد توفيق الوليلي:** تدريب المنافسات ، القاهرة دار Gms . ٢٠٠٩م.