



## تأثير برنامج تدريبي فى ضوء نموذج التطوير رباعى الأبعاد على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد

د. محمد عبدالله عبدالمرضى محمد \*

مقدمة ومشكلة البحث:-

تسعى العديد من الدول المتقدمة فى مجال كرة اليد بإستمرار إلى تدريب وتنمية براعم كرة اليد على أساس علمي واضح ، بإعتبارهم القاعدة الأساسية لنمو اللعبة وازدهارها. وبالتالي فإن عملية التخطيط تلعب دوراً مهماً فى بناء البرامج التدريبية المقننة علمياً والتي تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب وتجعله فى حالة بدنية وفنية لائقة .

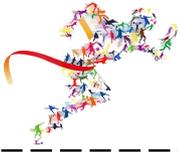
وبفضل انتشار كرة اليد وتطورها السريع، عن طريق التطور المستمر والواضح لمهارات اللعبة واستراتيجيتها، أو التعديل المستمر لقواعد لعبها بإزالة أو إضافة مواد تعمل على تحسين وزيادة كفاءة وسرعة اللعبة . لأجل كل ذلك استلزم الأمر زيادة الإهتمام بإعداد اللاعب وتطوير البرامج والأساليب لهذا الإعداد .

ولما كانت كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة فى اللعب ، والمهارة فى الأداء الفني والخطي ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التى تؤهله لذلك هى تنمية وتطوير القدرات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخطي للاعب خاصة أثناء المباريات . ( ٥ : ٧٣ )

ويشير الباحث إلى أن القدرات البدنية تعتبر من العوامل الرئيسية التى تساهم فى تحسين مستويات الأداء الفني لدى براعم كرة اليد، وأن الأداء الفني الجيد يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ، فالبرعم ذو الكفاءة البدنية العالية يستطيع أن يقوم بالعديد من المتطلبات المهارية طوال المباراة ، فليس هناك شك فى أن المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد تتطلب من اللاعبين أن يكونوا فى حالة بدنية عالية لأداء وظائفهم بكفاءة وحيوية.

فيعتبر إرتباط القدرات البدنية بالمهارات الحركية لكرة اليد أمراً أقرته الدراسات العلمية والبحوث الميدانية فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها ، فالواقع العملي يشير إلى أنه لاتخلو مهارة من قدرة بدنية أو أكثر كما أن طرق اللعب تُبنى أساساً على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية . ( ٦ : ٤٩٠ )

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



وتجدر الإشارة إلى أن نموذج التطوير رباعي الأبعاد هو نموذج علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى تدريبي في مرحلة بداية النشاط ويشتمل هذا النموذج على المكونات ( البدنية - المهارية - الإجتماعية - النفسية ) والتي تمثل نموذج التطوير رباعي الأركان، حيث يعكس كل ركن من أركان هذا النموذج جانباً أوسع للنمو والتطور في مستوى البرعم تدريجياً، وقد تزداد احتياجات كل برعم أو تنقص في كل ركن من أركان النموذج الأربعة ، وهذا يعنى أن النشاط فى أى جانب ينتج ردود فعل فى جميع جوانب النموذج، فعلى سبيل المثال: أداء مهارة معينة من المهارات فى ( الجانب المهاري ) قد يؤثر على التوازن والتوافق فى ( الجانب البدنى ) فى الوقت الذى ينتج عنه زيادة الثقة بالنفس فى ( الجانب النفسى ) ويعزز المكانة الإجتماعية داخل المجموعة فى ( الجانب الإجتماعي ) . ( ١٤ : ١٦،٣ )

ومن خلال متابعة الباحث لفرق البراعم وعمله كمدرّباً للعديد من الفرق فى هذه المرحلة السنية ومع التطور والتقدم الملحوظ فى الأونة الأخيرة فى مستوى منتخبات مصر للناشئين فى كرة اليد ، ولأجل الإستمرار فى هذا التقدم والحفاظ عليه ، فلا بد من إعطاء هذه المرحلة السنية المزيد من العناية والإهتمام بالتخطيط لها بشكل مستقل عن باقى المراحل لكونها مرحلة تمهيدية لمراحل أخرى فالكثير من المدربين لا يمتلكون المقومات الفنية والعلمية والسلوكية التى تؤهلهم للتعامل مع مثل هذه المراحل التعليمية التدريبية ، فهذه المرحلة السنية هى العمر الذهبى للتعليم والتدريب وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن ، كما لاحظ الباحث أيضاً أن العديد من البرامج التدريبية المتبعة من قبل المدربين لتعليم وتدريب البراعم فى أندية وأكاديميات كرة اليد يتم تنفيذها بنفس طريقة تعليم وتدريب الكبار ، بغض النظر عن خصائص نموهم والجوانب النفسية والإجتماعية ، علاوة على ذلك الصعوبة الواضحة وبدرجة كبيرة الواقعة على كاهل هؤلاء البراعم عند تعليمهم لمهارات كرة اليد نتيجة استخدام هذه البرامج التقليدية المتبعة ، إلى جانب ملاحظة أيضاً إما إفراط الكثير من المدربين فى إعطاء هؤلاء البراعم تدريبات بدنية ذات شدة عالية دون التركيز على مستوى الصعوبة أو إعطاء تدريبات مهارية مع التدريبات البدنية ( بدني مهاري ) ، وإما عدم التركيز من الأساس على التدريبات البدنية بسبب مخاوف من الإصابة أو التعب أو الإجهاد البدني للبرعم ، ويرجع كل ذلك إلى عدم وجود الخلفية العلمية عن متى وكيف يتم تدريب اللياقة البدنية ومدى شدتها وهو ماينتج عنه قصور فى الأداء البدني والكثير



من الأخطاء المهارية ، مما يعيق تقدم البرعم مهارياً وبدنياً وبالتالي عدم الوصول إلى المستويات المطلوبة .

لذا فقد ارتأى الباحث ضرورة تناول برامج وأساليب تدريبية حديثة ومختلفة تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .

وبناء على ذلك يرى الباحث أن مشكلة تنمية القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد تتطلب إهتماماً كبيراً ودراية كبيرة في المجال التدريبي. لذلك جاءت الدراسة الحالية لمعرفة تأثير برنامج تدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .

#### • هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد وذلك من خلال الآتي :

1. تصميم برنامج تدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد لبراعم كرة اليد .
2. التعرف على الفروق بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .
3. التعرف على الفروق بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .
4. التعرف على الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد .

#### • فروض البحث :-

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدي .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .



#### • مصطلحات البحث :-

**البرنامج التدريبي :** هو الإستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علمياً في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية والإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. ( ١٠:٤٣ )

**نموذج التطوير رباعي الأبعاد:** هو نموذج علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه رباعية الأركان (البدنية ، المهارة ، الإجتماعية ، النفسية) وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب. ( ١٤ : ٢ )

#### - الدراسات المرتبطة :-

قام محمد مصلحي (٢٠١٢م) ( ٧ ) بدراسة عنوانها " استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم كرة القدم تحت (١٣) سنة من نادى بطا (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية -ضابطة) ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة . ووجود فروق فى معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلى - البينى - البعدى) ولصالح القياس البينى والبعدى على التوالي.

قام تامر السعيد ( ٢٠١٦م ) ( ١ ) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية استلام الكرة التمرير الكراجي بخطوة ارتكاز التنطيط التصويب الكراجي من خطوة ارتكاز لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية من براعم كرة اليد بمركز شباب استاد المنصورة للموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٥م تحت (٨) سنوات بلغت (٣٢) برعم بنسبة (٧٢,٧٣%) من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦) برعم تم تطبيق الدراسة لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدة تعليمية لكل مجموعة أسبوعياً ليكون إجمالي عدد الوحدات التعليمية (٢٤)



وحدة، حيث تم تطبيق الألعاب التمهيدية لبراعم المجموعة التجريبية بالجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، بينما تم تعليم المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع، وكانت أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية لها تأثير أكثر إيجابية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الهجومية استلام الكرة التمرير الكرابجى بخطوة ارتكاز التنطيط التصويب الكرابجى من خطوة ارتكاز لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة.

#### إجراءات البحث :-

#### • منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى ( تجريبية ) والثانية ( ضابطة ) .

#### • مجتمع البحث :-

يتكون مجتمع البحث من براعم أكاديميات كرة اليد بمحافظة القاهرة ، والبالغ عددها ( ٨ ) أكاديميات .

#### • عينة البحث :-

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة اليد تحت ( ١٠ ) سنوات بنادى الشمس الرياضي بمحافظة القاهرة ، والبالغ عددهم ( ٣٠ ) برعم ( ١٥ برعم كعينة تجريبية ، ١٥ برعم كعينة ضابطة )، كما اختار الباحث ( ١٠ ) براعم كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ، وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة ( ٤٠ ) برعم (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية				العينة الكلية		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
٢٥	١٠	٣٧.٥	١٥	٣٧.٥	١٥	١٠٠	٤٠

#### • تجانس عينة البحث :-

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الإعتدالي ويوضح ذلك جدول ( ٢ )



## جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو  
وبعض القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث )

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	٩.٠٠	١.٠٥	٩.١٠	٠.٢٨٥-
	الطول	١٣٩.٢١	٥.٧٢	١٣٩.٩١	٠.٣٦٧-
	الوزن	٣٦.٥٤	١.٨٤	٣٦.٧٦	٠.٣٥٨-
القدرات البدنية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	٦.٠٣	٠.٤٠	٥.٩٥	٠.٦٠٠
	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	١٦.٠٣	٠.٥١	١٥.٩٧	٠.٣٥٢
	رمي واستقبال كرات	١٢.٤٥	٢.٦٨	١٢.٠٠	٠.٥٠٣
	الجري الزجراجي بطريقة بارو	٢٦.٤٨	٠.٢٩	٢٦.٣٨	١.٠٣٤
	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	١.٩٢	٠.١٣	١.٩٥	٠.٦٣٢-
	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	١٠.٧٥	١.٣٤	١١.٠٠	٠.٥٥٩-
	الوثب العمودي من الثبات	٣٠.٢٥	٢.٥٨	٣١.١١	١.٠٠٠-
	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢.١٥	٢.٧٤	٢.٤٣	٠.٣٠٦-
القدرات المهارية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	١٤.٨٣	٠.٣٠	١٤.٨١	٠.٢٠٠
	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	١٨.٨٧	٠.٧٦	١٩.١٢	٠.٩٨٦-
	الإستلام من الحركة	١٦.٢٤	١.٢٦	١٦.١٠	٠.٣٣٣
	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	١١.٩١	١.٧٣	١٢.٠٠	٠.١٥٦-
	التصويب بالوثب عالياً	١٤.٨٧	٠.٣٧	١٥.٠٦	١.٥٤٠-
	درجة	٢١.٢٠	١.٩٧	٢١.٠٠	٠.٣٠٤

يوضح جدول ( ٢ ) التجانس لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو والإختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) ، حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (  $3 \pm$  ) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .



## • تكافؤ عينة البحث :

## جدول ( ٣ )

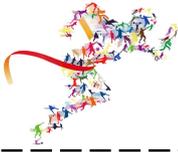
التكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في معدلات النمو  
وبعض القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث )

ن = ١ = ٢ = ١٥

قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٠.٨٢٢	٠.٢٣	٠.٧٤	٩.٣٣	٠.٨٠	٩.١٠	سنة	متغيرات النمو	
١.٨٥٥	١.٧٧	٢.٣١	١٤٠.٧٢	٢.٨٨	١٤٢.٤٩	سم		
١.٦١٨	٠.٢١	١.٨٤	٣٦.٦٩	١.٩٨	٣٦.٤٨	كجم		
٠.٦٧٨	٠.١٣	٠.٤٦	٦.٢٥	٠.٥٢	٦.١٢	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	القدرات البدنية
٠.٣٤٨	٠.٠٧	٠.٦٩	١٦.١٨	٠.٣٤	١٦.٢٥	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	
٠.٩٤٥	٠.٣١	٠.٧٨	١٢.٥٦	٠.٤١	١٢.٨٧	درجة	رمي واستقبال كرات	
١.٢٤٧	٠.١٠	٠.٦٤	٢٦.٥٥	٠.٨٣	٢٦.٤٥	ثانية	الجري الزجاجي بطريقة بارو	
٠.٢٥	٠.٠١	٠.١٤	١.٩٢	٠.١٤	١.٩٣	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	
١.٣٦٨	٠.٢٩	٠.٢٧	١٠.٩١	٠.٣٨	١٠.٦٢	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
٠.٩٤٦	٠.١٧	٠.٩٤	٣٠.٨٩	٠.٤٠	٣٠.٧٢	سم	الوثب العمودي من الثبات	
١.٨٤١	٠.٢٠	٠.٨٧	٢.٨٨	٠.٩٢	٢.٦٨	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	
١.٤٨١	٠.٣٢	٠.٥٧	١٤.٢٦	٠.٦٧	١٤.٥٨	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	القدرات المهارية
١.١٣١	٠.١٧	٠.٣٦	١٨.٤٤	٠.٩٧	١٨.٦١	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	
٠.٦٦٤	٠.٣٢	٠.٥٠	١٦.١٩	٠.٦٣	١٦.٥١	درجة	الاستلام من الحركة	
١.٧٩٨	٠.١٧	٠.٤٨	١١.٦٤	٠.٩٠	١١.٨١	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
٠.٢٥٨	٠.٢٢	٠.٧٢	١٤.٨٨	٠.٥١	١٤.٦٦	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
٠.٣٥٧	٠.٢٣	٠.٦١	٢١.١٢	٠.٤٩	٢١.٣٥	درجة		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٢٨) = ٢.٠٤٨

يوضح جدول ( ٣ ) التكافؤ لكلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث يتضح أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق



دالة إحصائية وبالتالي هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو وكلاً من القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) .

• وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية :

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستاميتير/ميزان طبي/ ساعة إيقاف / شريط قياس/ جهاز حاسب الي/كرات يد / ملعب كرة يد / أحبال / أشرطة مطاطية / مقاعد / حواجز/كرات طبية / أطواق ملونة / أقماع صغيرة / أعلام / أشرطة ملونة / مرمي كرة يد مقسم / صناديق خشبية/ عصيان/ سلة لجمع الكرات )

• الإستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو . مرفق ( ١ )
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية . مرفق ( ٢ )
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات المهارية . مرفق ( ٣ )
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية والمهارية (قيد البحث)مرفق ( ٤ )
- الإختبارات :
- اختبارات متغيرات النمو (الطول / الوزن ):
- الإختبارات البدنية : مرفق ( ٥ )

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه القدرات البدنية ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق ( ٤ ) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق ( ٧ ) لإبداء رأيهم في اختيار القدرات البدنية الخاصة واختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية ( قيد البحث ) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :



## جدول ( ٤ )

ن=٥

## اختبارات القدرات البدنية المختارة ( قيد البحث )

م	القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	السرعة الإنتقالية	عدو ٢٢ متر في منحنى	ثانية	%١٠٠
٢	سرعة الأداء	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	ثانية	%٩٠
٣	التوافق	رمي واستقبال كرات	درجة	%١٠٠
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	%١٠٠
٥	سرعة الإستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	%٨٠
٦	ق. م. س ذراعين	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	متر	%١٠٠
٧	ق. م. س رجلين	الوثب العمودي من الثبات	سم	%١٠٠
٨	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	%٨٠

يتضح من جدول ( ٤ ) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد والإختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة ( %٨٠ ) كحد أدنى لقبول الإختبار.

## • الإختبارات المهارية : مرفق ( ٦ )

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى القدرات المهارية الخاصة بكرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه القدرات ، وتم وضعهم في استمارة مرفق ( ٤ ) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق ( ٧ ) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

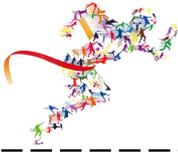
## جدول ( ٥ )

ن=٥

## اختبارات القدرات المهارية المختارة ( قيد البحث )

م	القدرات المهارية	الإختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	تنطيط الكرة	تنطيط الكرة في خط متعرج ( ٢ x ١٥ ) متر	ثانية	%١٠٠
٢	التمرير من الجرى	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	ثانية/درجة	%١٠٠
٣	الإستلام	الإستلام من الحركة	عدد في ث	%٨٠
٤	التمرير من الارتكاز	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد في ث	%٩٠
٥	التصويب	التصويب بالوثب عالياً	درجة	%١٠٠

يتضح من جدول ( ٥ ) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول اختبارات القدرات المهارية، حيث ارتضى الباحث أيضا بنسبة ( %٨٠ ) كحد أدنى لقبول الإختبار .



• الدراسات الإستطلاعية:

• الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ١٢/٥/٢٠٢١م إلى ١٧/٥/٢٠٢١م وذلك بهدف الآتي :

- التأكد من مدي مناسبة الإختبارات البدنية والمهارية للمرحلة السنية قيد البحث .
- تدريب المساعدين مرفق ( ٨ ) علي كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل .
- التعرف على الأخطاء المحتملة والصعوبات التي قد تواجه الباحث ويتعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

• الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ١٨/٥/٢٠٢١م إلى ٢٩/٥/٢٠٢١م

وذلك بهدف الآتي :

- إيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها ( ١٠ ) براعم تحت ( ١٠ ) سنوات .
- إيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على نفس العينة السابقة لإيجاد الثبات عددها ( ١٠ ) براعم تحت ( ١٠ ) سنوات كمجموعة مميزة عمرهم التدريبي ( ١٢ ) شهر وذو مستوى مرتفع ، و ( ١٠ ) براعم تحت ( ١٠ ) سنوات عمرهم التدريبي ( ٣ ) شهور وذو مستوى أقل كمجموعة غير مميزة .
- إيجاد معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test Retest** بفارق زمني ( ٥ ) أيام ، ويدل معامل إرتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل إستقرار ثبات الإختبار كما هو موضح بالجدول ( ٦ ) .



## جدول ( ٦ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في بعض الإختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث )

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
*.٠٩٤٧	٠.٣٤	٦.١٩	٠.٦١	٦.١٢	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	القدرات البدنية
*.٠٩٣٨	٠.٩١	١٦.٣٠	٠.٤٣	١٦.٢٥	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ اكرات	
*.٠٨٩٩	١.٣٥	١٢.٩١	١.٥٦	١٢.٨٩	درجة	رمي واستقبال كرات	
*.٠٩٩٢	٠.٣٧	٢٦.٢٦	٠.٧٣	٢٦.٢٣	ثانية	الجري الزجراجي بطريقة بارو	
*.٠٨١٧	٠.١١	١.٩١	٠.١٢	١.٨٩	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
*.٠٩٧٦	١.٩٦	١٠.٩٥	١.٦٤	١٠.٩١	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
*.٠٩٩٤	٣.٣٧	٣٠.٧٢	٣.٧٦	٣٠.٧٦	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*.٠٨٩٧	١.٢١	٢.١٦	١.٣٧	٢.١٣	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	القدرات المهارية
*.٠٨٩٦	٠.٦٤	١٤.٥٩	٠.٥٤	١٤.٥٦	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	
*.٠٨٧٩	٠.٥٤	١٨.٤٨	٠.٨١	١٨.٤٦	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	
*.٠٩٩٨	١.٢٨	١٦.٣٠	١.٣٥	١٦.٣٢	درجة	الإستلام من الحركة	
*.٠٨٩٤	١.٦١	١١.٧٧	١.٢١	١١.٧٥	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
*.٠٩٩٤	١.٣٩	١٤.٧١	١.٣٤	١٤.٦٩	عدد	التصويب بالوثب عالياً	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول ( ٦ ) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ( ٠.٨٧٩ : ٠.٩٩٨ ) وكانت قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) .

• إيجاد معامل الصدق :

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإستخدام نفس نتائج إختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها ( ١٠ ) براعم تحت ( ١٠ ) سنوات كمجموعة غير مميزة ، كما هو موضح بالجدول ( ٧ )



## جدول ( ٧ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض الإختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث )

$$n=1=2=10$$

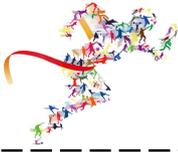
قيمة "ت"	الفرق بين متوسطي ن	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
*٣.٩٤	٠.٧٩	٠.٦١	٦.١٢	٠.٥٨	٦.٩١	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	القدرات البدنية
*٢.٦٩	٠.٥٠	٠.٤٣	١٦.٢٥	٠.٦١	١٦.٧٥	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ اكرات	
*٢.٨٧	١.٦٩	١.٥٦	١٢.٨٩	١.٤٧	١١.٢٠	درجة	رمي واستقبال كرات	
*٣.٨٤	٠.٦٦	٠.٧٣	٢٦.٢٣	٠.٦٩	٢٦.٨٩	ثانية	الجري الزجاجي بطريقة بارو	
*٨.٠٩	٠.٠٩	٠.١٢	١.٨٩	٠.٤٥	١.٩٨	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
*٥.٧٨	١.٦٦	١.٦٤	١٠.٩١	١.٩٤	٩.٢٥	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
*٣.٦٤	١.٧٨	٣.٧٦	٣٠.٧٦	٢.٣٦	٢٨.٩٨	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*٤.٢٩	٠.١٥	١.٣٧	٢.١٣	١.٨٩	١.٩٨	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	
*٢.٣٧	١.٦٣	٠.٥٤	١٤.٥٦	٠.٧٦	١٦.١٩	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	القدرات المهارية
*٧.٨١	٢.٩٩	٠.٨١	١٨.٤٦	٠.١٨	٢١.٤٥	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	
*٦.٦١	٢.٨٠	١.٣٥	١٦.٣٢	١.٦٨	١٣.٥٢	درجة	الإستلام من الحركة	
*٣.٧٨	٢.١٢	١.٢١	١١.٧٥	١.٥٨	٩.٦٣	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
*٧.٨٤	٣.٧٩	١.٣٤	١٤.٦٩	١.٨١	١٠.٩٠	عدد	التصويب بالوثب عالياً	
*٥.٣٢	٣.٠٠	٠.٨٩	٢١.٧٨	٠.٤٣	١٨.٧٨	درجة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠٠

يتضح من جدول ( ٧ ) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية , حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين ( ٢.٣٧ : ٨.٠٩ ) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على صدق الإختبارات البدنية والمهارية ( قيد البحث ).

• الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢١/٥/٣١ إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٦/٦ م على عدد ( ١٠ ) براعم من عينة البحث التجريبية .



### • أهداف الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

١. التأكد من مدى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لعينة البحث وإمكانية تطبيقه .
٢. تعديل بعض التدريبات بما يتناسب مع إمكانيات عينة البحث .
٣. التحقق من مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية ، وكذلك خلال التوزيع الزمني للبرنامج ككل .
٤. تقنين شدة الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي في ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد.

### • البرنامج التدريبي باستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد :

من أجل وضع البرنامج التدريبي باستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والسابقة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة ، حيث تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي مرفق (٩) للتجريبية ومرفق (١٠) للضابطة كالتالي:

- هدف البرنامج تطوير المستوى البدني والمهاري للبراعم تحت ( ١٠ ) سنوات باستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد .
- مدة البرنامج ( ١٢ ) أسبوع .
- المرحلة السنية تحت ( ١٠ ) سنوات .
- توقيت تطبيق البرنامج من السبت ١٢ / ٦ / ٢٠٢١م وحتى يوم الخميس ٢ / ٨ / ٢٠٢١م
- مكان تطبيق البرنامج ملاعب ( نادي الشمس الرياضي ) .
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( ٣ ) وحدات .
- أيام تدريب المجموعة التجريبية ( السبت - الإثنين - الأربعاء ) .
- أيام تدريب المجموعة الضابطة ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) .
- عدد مرات التدريب اليومية ( ١ ) مرة فقط .
- عدد وحدات البرنامج ( ٣٦ ) وحدة .
- زمن وحدة التدريب اليومية ( ٩٠ ) دقيقة مرفق (٩) للتجريبية ، مرفق (١٠) للضابطة .
- زمن الإحماء والإطالات ( ١٥ ) دقيقة .
- زمن الجزء الرئيسي ( ٦٥ ) دقيقة .
- زمن الجزء الختامي ( ١٠ ) دقائق .
- زمن الأسبوع التدريبي الواحد ( ٢٧٠ ) دقيقة .
- زمن البرنامج ككل ( ٣٢٤٠ ) دقيقة .



## جدول ( ٨ )

## التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية خلال أسابيع البرنامج التدريبي للفترة ككل

المجموع	الختام	الجزء الرئيسي			إحماء وإطلاقات	المكونات والأسابيع
		المباريات المصغرة	الجزء المهارى	الجزء البدني		
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ١
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٢
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٣
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٤
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٥
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٦
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٧
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٨
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ٩
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ١٠
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ١١
ق ٢٧٠	ق ٣٠	ق ٦٠	ق ٩٠	ق ٤٥	ق ٤٥	الأسبوع ١٢
ق ٣٢٤٠	ق ٣٦٠	ق ٧٢٠	ق ١٠٨٠	ق ٥٤٠	ق ٥٤٠	المجموع

## • خطة تنفيذ البحث :

## • القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) في بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث يومي الأربعاء والخميس ٩-١٠/٦/٢٠٢١م.

## • البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث من يوم السبت ١٢/٦/٢٠٢١ م وحتى يوم الخميس ٨/٢/٢٠٢١ م .

## • القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) في بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث يوم الجمعة والسبت ٣-٤/٨/٢٠٢١م.



### • المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلي وذلك من خلال برنامج الحزم الإحصائية **Spss** ، وقد إستعان الباحث خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية:

١. المتوسط الحسابي .
٢. الإنحراف المعياري .
٣. الوسيط .
٤. معامل الإلتواء .
٥. معامل الإرتباط لبيرسون .
٦. إختبار ت .
٧. الفرق بين متوسطين .
٨. نسب التحسن .



## • عرض النتائج :

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة التجريبية  
في بعض القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث )

ن=١٥

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
١٣.٨٩	*٣.٦٤	٠.٦٤	٥.٢٧	٠.٥٢	٦.١٢	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	القدرات البدنية
١٤.٩٥	*٥.٩١	٠.٣٧	١٣.٨٢	٠.٣٤	١٦.٢٥	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	
٢٥.٩٥	*٧.٧٣	٠.٤١	١٦.٢١	٠.٤١	١٢.٨٧	درجة	رمي واستقبال كرات	
٥.٠٣	*٢.٨٤	٠.٣٩	٢٥.١٢	٠.٨٣	٢٦.٤٥	ثانية	الجري الزجاجي بطريقة بارو	
١٧.٩٧	*٣.٥٦	٠.٩٤	١.٤٦	٠.٣٧	١.٧٨	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
٢٣.٨٢	*٤.٣٢	٠.٨٤	١٣.١٥	٠.٣٨	١٠.٦٢	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
١١.٦٢	*٦.٢٩	٠.٦٦	٣٤.٢٩	٠.٤٠	٣٠.٧٢	سم	الوثب العمودي من الثبات	
٤٦.٢٧	*٥.٧٩	٠.١٦	٣.٩٢	٠.٩٢	٢.٦٨	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	
١٥.٧٧	*٨.٦١	٠.٣١	١٢.٢٨	٠.٦٧	١٤.٥٨	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	القدرات المهارية
١٢.٣٠	*٥.٢٣	٠.٩٥	١٦.٣٢	٠.٩٧	١٨.٦١	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	
٩.٩٩	*٧.٤٤	٠.٦٧	١٨.١٦	٠.٦٣	١٦.٥١	درجة	الإستلام من الحركة	
٢٠.٤٩	*٣.٢٦	٠.٤٩	١٤.٢٣	٠.٩٠	١١.٨١	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
١١.٧١	*٤.٣٩	٠.٣٧	٢٣.٨٥	٠.٤٩	٢١.٣٥	درجة	التصويب بالوثب عالياً	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول ( ٩ ) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين ( ٢.٨٤ : ٨.٦١ ) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة التجريبية .



## جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة الضابطة

في بعض القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) ن=١٥

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٧.٨٤	*٣.٦٩	٠.٨٤	٥.٧٦	٠.٤٦	٦.٢٥	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني
١١.٤٩	*٣.١٢	٠.٣٦	١٤.٣٢	٠.٦٩	١٦.١٨	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ اكرات
١٢.١٠	*٦.٣٥	٠.١٩	١٤.٠٨	٠.٧٨	١٢.٥٦	درجة	رمي واستقبال كرات
٢.٦٤	*٥.٧٩	٠.٧٥	٢٥.٨٥	٠.٦٤	٢٦.٥٥	ثانية	الجري الزجاجي بطريقة بارو
٦.٧٧	*٧.١٤	٠.٤٣	١.٧٩	٠.٧٤	١.٩٢	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية
١٠.٩١	*٦.٣٨	٠.٧٢	١٢.١٠	٠.٢٧	١٠.٩١	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة
٤.٢٧	*٥.١٢	٠.٩٦	٣٢.٢١	٠.٩٤	٣٠.٨٩	سم	الوثب العمودي من الثبات
٩.٣٧	*٤.٦٣	٠.٢٨	٣.١٥	٠.٨٧	٢.٨٨	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
٦.٥٩	*٤.٨٢	٠.٤٥	١٣.٣٢	٠.٥٧	١٤.٢٦	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م
٧.٦٥	*٢.٩٥	٠.٦٧	١٧.٠٣	٠.٣٦	١٨.٤٤	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة
٤.٨٨	*٦.٢٣	٠.٩٢	١٦.٩٨	٠.٥٠	١٦.١٩	درجة	(يميناً ويساراً)
١٠.٧٤	*٣.٩٨	٠.٣٧	١٢.٨٩	٠.٤٨	١١.٦٤	عدد	الإستلام من الحركة
٨.٧٤	*٧.٧٣	٠.٢٨	١٦.١٨	٠.٧٢	١٤.٨٨	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية
٥.٥٤	*٢.٦١	٠.٤٦	٢٢.٢٩	٠.٦١	٢١.١٢	درجة	التصويب بالوثب عاليا

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول ( ١٠ ) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين ( ٢.٦١ : ٧.٧٣ ) للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة الضابطة .



## جدول ( ١١ )

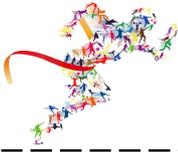
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة

في بعض القدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) ن = ١ ن = ٢ = ١٥

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
*٣.٥٧	٠.٤٩	٠.٨٤	٥.٧٦	٠.٦٤	٥.٢٧	ثانية	عدو ( ٢٢ متر ) في منحني	القدرات البدنية
*٤.٧١	٠.٥٠	٠.٣٦	١٤.٣٢	٠.٣٧	١٣.٨٢	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ اكرات	
*٣.٢٦	٢.١٣	٠.١٩	١٤.٠٨	٠.٤١	١٦.٢١	درجة	رمي واستقبال كرات	
*٣.٦٦	٠.٧٣	٠.٧٥	٢٥.٨٥	٠.٣٩	٢٥.١٢	ثانية	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	
*٤.٢١	٠.٣٣	٠.٤٣	١.٧٩	٠.٩٤	١.٤٦	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
*٦.٢٥	١.٠٥	٠.٧٢	١٢.١٠	٠.٨٤	١٣.١٥	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
*٤.٨٢	٢.٠٨	٠.٩٦	٣٢.٢١	٠.٦٦	٣٤.٢٩	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*٣.٤١	٠.٧٧	٠.٢٨	٣.١٥	٠.١٦	٣.٩٢	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	
*٣.٧٣	١.٠٤	٠.٤٥	١٣.٣٢	٠.٣١	١٢.٢٨	ثانية	تنطيط الكرة في خط متعرج ٣٠ م	القدرات المهارية
*٤.٣٦	٠.٧١	٠.٦٧	١٧.٠٣	٠.٩٥	١٦.٣٢	ثانية	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	
*٥.٣٩	١.١٨	٠.٩٢	١٦.٩٨	٠.٦٧	١٨.١٦	درجة	الإستلام من الحركة	
*٤.٧٧	١.٣٤	٠.٣٧	١٢.٨٩	٠.٤٩	١٤.٢٣	عدد	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	
*٣.٧٠	١.٥٤	٠.٢٨	١٦.١٨	٠.٨٢	١٧.٧٢	عدد	التصويب بالوثب عاليا	
*٤.٥٢	١.٥٦	٠.٤٦	٢٢.٢٩	٠.٣٧	٢٣.٨٥	درجة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول ( ١١ ) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين ( ٣.٢٦ : ٦.٢٥ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقدرات البدنية والمهارية ( قيد البحث ) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.



• مناقشة النتائج:

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدي . "

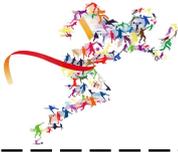
يتضح من نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث وجود تلك الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد وأن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً ومراعياً لخصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع والزمن المخصص لكل صفة بدنية والتدريبات المعطاة ، فهذه المرحلة السنية تحت ( ١٠ ) سنوات هي العمر الذهبي للتعليم والتدريب وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن .

ويتفق ذلك مع ما ذكره عماد عباس (٢٠٠٥م) أن التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية في ضوء وضوح الهدف من التدريب . ( ٣ : ٢٧٩ )

ويعزي الباحث التطور الحادث في مستوى اللياقة البدنية للبراعم تحت ( ١٠ ) سنوات إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد على نموذج التطوير رباعي الأبعاد وما يتضمنه من تدريبات مناسبة لقدرات وإمكانيات البرعم ، فقد تم تصميم البرنامج لتنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال تنفيذ تمارين شيقة ومثيرة تساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد . ويرجع الباحث التحسن في القدرات المهارية إلى البرنامج التدريبي المقترح أيضاً ، فالبرنامج قد ساعد بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء المهاري وذلك بعد تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كمال عبد الحميد وصبحي حسانين ( ٢٠٠١م ) ( ٦ ) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية وهذا ما يؤكد عليه أيضاً عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥م) ( ٢ ) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية



ارتباطا وثيقا ، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة .

كما يتفق الباحث مع كلاً من عماد عباس، مدحت الشافعي (٢٠٠٧م) على أن متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد تتأثر إيجابياً بتتمية وتطوير وإعداد اللاعبين بدنياً ولعبة كرة اليد يجب أن يتمتع لاعبيها بلياقة بدنية عالية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء في الدفاع أو الهجوم وتتطلب قدر كبير من القوة والسرعة والدقة . ( ٤ : ٣٨٢ - ٣٨٤ )  
"وبذلك يكون قد تم مناقشة الفرض الأول"

• مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدي "

يتضح من نتائج جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث وجود هذه الفروق إلى عامل الخبرة ، حيث أن جميع أفراد عينة الدراسة من البراعم المبتدئين الذين ليس لديهم خبرة كافية بممارسة النشاط البدني وكرة اليد وليس لهم عمر تدريبي ملموس، ومن المسلم به أن اشتراك مجموعة من البراعم المبتدئين في برنامج لمدة زمنية تصل لشهرين أو أكثر تؤدي إلى تحسن في المستوي نتيجة لزيادة خبرات الممارسين، فالمبتدئين غالباً ما يتطور مستواهم بمعدلات كبيرة عن المتقدمين ، ويكتسبون تحسن في المستوي نتيجة لعامل الخبرة والنضج وبسبب وجود فارق كبير بين المستوي الذي يمثل نقطة البداية من ناحية ، وحدود الفرد البدنية والمهارية المطلوب الإقتراب منها من ناحية أخرى ، حيث تكون المكتسبات البدنية والحركية والمهارية في بداية الممارسة كبيرة ، ومع تقدم المستوي وزيادة سنوات الخبرة يقل معدل التحسن ويحتاج الفرد إلى طرق وأساليب تدريب متميزة لتطوير المستوي .

كما يشير الباحث إلى أن سبب هذه الفروق في مستوي أداء وقدرات البراعم بالمجموعة الضابطة قد يعود إلى عامل الممارسة والتكرار وهو أحد عوامل التعلم والإكتساب في المجال الحركي والرياضي ، حيث يظهر ذلك متمثلاً في مجموعة التمرينات والتدريبات التي تستخدم في إطار الأنشطة البدنية والتعليمية والتدريبية داخل وحدات البرنامج التقليدي، فمعظم البرامج التعليمية



والتدريبية التي يتلقاها المبتدئين بإختلاف جوداتها وأشكالها تؤدي إلى تحسن في المستوى ، إلا أن البرامج التقليدية تقتصر إلى عوامل جذب كثيرة والتي قد تؤدي إلى الشعور بالإحباط والملل نتيجة الأداء التقليدي .

ويتفق مع هذا ما أشار إليه كلاً من ياسر محفوظ الجوهري ( ٢٠٠٨ م ) ( ١١ ) ، محيي الدين السعيد ( ٢٠٠٨ م ) ( ٨ ) محمد محمود مصلحي ( ٢٠١٢ م ) ( ٧ ) أن البرنامج التقليدي كان له تأثير إيجابي على الأداء . "وبذلك يكون قد تم مناقشة الفرض الثاني"

- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

يتضح من نتائج جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن نموذج التطوير رباعي الأبعاد المقنن والمستخدم مع المجموعة التجريبية دون الضابطة في صورة محتوى لبرنامج تدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم المجموعة التجريبية وذلك من خلال ما تميز به فكل ركن من أركان هذا النموذج يعكس جانباً واسعاً في تنمية وتطوير مستوى البرعم تدريجياً، واحتياجات كل برعم تزيد وتنقص في كلاً من الزوايا الأربع للنموذج فهو يتعامل بشكل متكامل مع البرعم وينعكس ذلك في المحتوى وهذا ما أحدث الفارق للمجموعة التجريبية .

ويتفق هذا مع ما ذكره وايترز **Walters (2005)** ( ١٣ ) ، ديفيدز وسميث **Daivs & Smith (2005)** ( ١٢ ) أن أداء البرعم يتأثر أثناء الممارسة والمشاركة في النشاط الرياضي بالعوامل التالية البدنية والمهارية والإجتماعية والنفسية وقد تطرق لذلك نموذج علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى تعليمي تدريبي في مرحلة ما بين ( ٥ سنوات وحتى ١٢ سنة ) من خلال نموذج رباعي الأبعاد ، وكل ركن من أركان هذا النموذج يعكس جانباً واسعاً في تنمية وتطوير مستوى البرعم تدريجياً، ويتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه رباعية الأركان .

" وبذلك يكون قد تم مناقشة الفرض الثالث "



### • الإستخلاصات :

• فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستخلاصات التالية :

١. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد أثر إيجابياً على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد للمجموعة التجريبية .

٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلى - البعدى ) للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدى .

٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين ( القبلى - البعدى ) للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد ولصالح القياس البعدى .

٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين فى مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٥. وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس (القبلى . البعدى) ولصالح القياس البعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٦. وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس (القبلى . البعدى) ولصالح القياس البعدى فى مستوى بعض القدرات المهارية لبراعم كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة .

### • التوصيات :

• فى ضوء الإستخلاصات التى توصل لها الباحث يمكن تحديد التوصيات كالتالى :

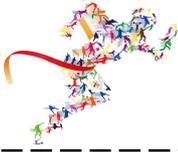
١. استخدام البرنامج التدريبي فى تدريب البراعم والمبتدئين لما له من تأثير واضح فى مستوى القدرات البدنية والمهارية لهم ، وتعميمه على المراحل العمرية المبكرة .

٢. التنوع فى استخدام البرنامج التدريبي فى ضوء نموذج التطوير رباعي الأبعاد بالنسبة للبراعم والناشئين بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية وهدف الوحدة ومحتواها لتجنب الشعور بالملل والتعب .

٣. تطبيق نموذج التطوير رباعي الأبعاد على مرحلة سنية مختلفة .



٤. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام نموذج التطوير رباعي الأبعاد ومعرفة تأثيره على متغيرات أخرى مثل القدرات التوافقية ، الجانب الفسيولوجي ، الجانب النفسي ، الخطط الهجومية ، الخطط الدفاعية .



• المراجع :

• أولاً : المراجع العربية :

١. تامر محمود السعيد ( ٢٠١٦ م ) : تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة ، إنتاج علمي ، بحث منشور ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، مارس .
٢. عصام أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية .
٣. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، دار المعارف، الإسكندرية.
٤. عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود عبد العال الشافعي (٢٠٠٧م) : تطبيقات الهجوم في كره اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٥. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد ( ٢٠٠٢م ) : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد ( نظريات - تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٦. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين ( ٢٠٠١ م ) : رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٧. محمد محمود مصلحي ( ٢٠١٢ م ) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.
٨. محيي الدين السعيد ( ٢٠٠٨ م ) : تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية ، إنتاج علمي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١١) ، سبتمبر.
٩. منير محمد مصطفى ( ٢٠٠٢ م ) : أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمي، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر .



١٠. موفق مجيد المولى (٢٠١٠م) : مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، ط١، دار الكتاب الجامعي العين دولة الامارات العربية .
١١. ياسر محفوظ الجوهري ( ٢٠٠٨ م ) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببناها ، العدد الأول ، جامعه بنها .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :
12. Davids, C., & Smith , L. (2005) : A Learning–training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7):120–124.
13. Waiters, T. (2005) : Canadian Sport for Life: Long–Term Athlete Development , Resource Paper. Canadian Sport Centers, Canada.
14. <http://www.ontariosoccer.net/images/publications/2015/player/grassroots/Grassroots–Curriculum–Active–Start–2015>