

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية على مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة اليد

أ.د/ زينب إسماعيل محمد إسماعيل (\*)

أ.م.د/ إيمان نجيب محمد شاهين (\*\*)

د/ نانسي مجدى حسنى أبو فريخة (\*\*\*)

أسماء عادل محمد الششتاوى (\*\*\*\*)

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية ويمكن التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (التحمل ، قوة مميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ) ، وبعض المهارات الهجومية (التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب) لناشئات كرة اليد ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة يطبق عليها البرنامج المقترح على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وعددهم (10) ناشئات كرة يد بنادى طنطا الرياضى والمقيّدات بسجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (2006) بالمرحلة السنوية تحت 16 سنة ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى باستخدام التدريبات الوظيفية إلي تحسين القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة .

الكلمات الدالة : التدريبات الوظيفية - مستوى الأداء المهاري - ناشئات كرة اليد

### The effect of a training program using functional exercises on the level of skill performance for girls handball

The research aims to design a training program using functional exercises, and its effect can be identified on some physical variables (endurance, strength characterized by speed, agility, flexibility, compatibility), and some offensive skills (passing and receiving, dribbling, shooting) for female handball girls. The researcher used the experimental approach. Using an experimental design for one group, the proposed program is applied to a sample chosen intentionally, numbering (10) female handball juniors at the Tanta Sports Club and registered in the records of the Egyptian Handball Federation, born in (2006) in the age group under 16 years. One of the most important results is that the training program led to the use of exercises Functional aim is to improve the physical capabilities and improve the level of skill performance for female handball girls under 16 years of age

(\*) أستاذة كرة اليد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*) أستاذة كرة اليد المساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*\*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*\*\*) باحثة بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

## - المقدمة ومشكلة البحث :

تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة تطوراً سريعاً ، تلك النظريات والطرق التي تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولى هي النتاج الحقيقى لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضى مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية أساس هذه الصياغة التنظيم والاستمرار وأهدافها تحقيق النتائج . ( 8 : 1 )

ويشير **حازم محمود (2005م)** إلى أن التدريبات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدنى الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه فى المهارة الحركية وان نقص هذه التدريبات يظهر اثرا سلبيا على مقدرة الفرد وهبوط فى مستوى التدريب لذا فمن الضروري عند تعليم المهارة الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات فى نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية . ( 6 : 7 )

ويرتبط تنمية القدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط ولا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى هو الذى يحدد القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن فى هذا النشاط . ( 24 : 79 )

ويضيف كلا من **ماريج رونالدس Maryg Reynolds (2003م)** ، **رون جونيز Ron Jones (2003م)** ، **فايبو كوماننا Fabio Comana (2004م)** أن تدريبات القوة الوظيفية تحسن العلاقة بين العضلات والنظام العصبي ، وأيضا الإستفادة من القوة المنتجة في إنجاز متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، كما تستخدم في برامج التأهيل بعد الإصابة الرياضية وتحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمنطقة المركز يقصد بها (منتصف الجسم) وتشمل (عضلات الظهر - عضلات البطن - عضلات الجانبين) . ( 25 : 12 ) ، ( 26 : 55 ) ، ( 22 : 43 )

وعن أهمية تدريبات القوة الوظيفية يوضح **سكوت جينز Scott Gaines (2003م)** إلى أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشمل على تدريبات القوة الوظيفية ، ويبرهن على ذلك بقوله إننا إذا لاحظنا اللاعبين أثناء أدائهم المنافسات نجد أن هناك فترات قليلة جدا التي يركز فيها اللاعب على كلتا قدميه بالتساوي وعلى خط واحد ، بل والأكثر من ذلك أن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جدا مثل التجديف ولذلك فالتدريبات التقليدية والتي تمارس أغلب تمارينها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين فى معظم الأنشطة الرياضية . ( 27 : 54 )

وتري الباحثة أن أغلب مدربين كرة اليد يتجنبون إعطاء الناشئات قبل البلوغ تدريبات القوة التقليدية (كالأثقال والبليومترك وغيرها) اعتقاداً منهم بالتأثيرات السلبية لهذه التدريبات علي متغيرات النمو لدي الناشئات ، بالرغم من أن الأبحاث والدراسات الحالية تدعم وتشجع إعطاء الناشئات تدريبات الأثقال شريطة أن يصمم البرنامج بطريقة جيدة وأن تراعى عوامل الأمن والسلامة والإلتزام بمبادئ وأسس التدريب الجيد وذلك لتجنب حدوث الإصابات .

ويشير **جلال سالم (2002م)** أن رياضة كرة اليد تعتبر أحد الأنشطة الجماعية التي نالت اهتماماً كبيراً فى الآونة الأخيرة على الصعيد العالمى مثل الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية ، وقد أقيمت كثير من البطولات على المستوى الأفريقي والتي حازت مصر فيها على نتائج مشرفة ، لذا من الضروري مساندة تلك النتائج بالأبحاث والدراسات العلمية التي تتضمن الجوانب المختلفة لتلك اللعبة ومن أهم تلك الجوانب ما يتخصص باختبار الناشئات باعتبارهم القاعدة العريضة للممارسين للعبة كرة اليد . ( 4 : 34 )

ويرى **محمد الوليلي (2007م)** أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت المتغيرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في حفلة التدريب اليومية - الأسبوعية - الفترية - السنوية ، وترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتدريبات التي تنمي المتغيرات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام . ( 14 : 19 )

ويذكر **عماد أبو زيد، مدحت عبد العال (2007م)** أن الهجوم في كرة اليد يبدأ بمجرد استحواد أحد لاعبي الفريق علي الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال القيام بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد علي درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة او بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، حيث ان المهارات الهجومية من المهارات التي يستخدمها لاعبي الفريق لتحقيق الهدف من الهجوم وهو تسجيل الأهداف خلال المواقف والعمليات الهجومية بهدف النظر عن مكان تواجد اللاعبين في الملعب . ( 10 : 1 )

ويشير **فتحى السقاف (2010م)** إلى أن الفريق الذي يتكون من لاعبين يقنون جميعاً استخدام المهارات الهجومية الأساسية كالاستقبال والتمرير والتنطيط والخدع يستطيع أن يتمكن من استغلال المواقف الدفاعية للمنافس لصالحه ويتنقل بسرعة من فريق مدافع الى فريق مهاجم وهذا أهم دعائم الفوز . ( 11 : 165 )

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الأبحاث العلمية والدراسات المرجعية مثل دراسة كل من **آية الفيومي (2019م)** (3) ، **محمد الشناوى (2018م)** (16) ، **حاتم الحفنى (2017م)** (5) ، **علي العشملي (2016م)** (9) ، **الودين وساميران Alauddin, & Samiran (2012م)** (21) ، **جريتشين ورو Gretchen & Ro (2009م)** (23) والتي أشارت نتائجها إلى أهمية التدريبات الوظيفية ومدى التحسن الحادث في عناصر القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثة باعتبارها لاعبة ومدربة لناشئات كرة اليد لاحظت افتقار الناشئات إلى القوة المطلوبة لبعض المهارات الهجومية ، وقد يرجع ذلك إلى إغفال أهمية تدريبات القوة في فترة إعداد ناشئات كرة اليد ترتب عليها افتقار الناشئات للقوة العضلية المطلوبة لأداء المهارات الهجومية بكفاءة عالية الأمر الذى يظهر بوضوح في أداء الناشئات في المباريات ، مما قد يكون له التأثير في اتجاه الباحثة إلى ضرورة البدء بمرحلة الناشئين والبحث عن أفضل الأساليب التدريبية المناسبة لهم حيث أنهم مستقبل المنتخب المصرى لكرة اليد .

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن التدريبات الوظيفية قد يكون لها أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد حيث أنها من أهم الوسائل للتقدم بالمستوى البدنى والمهارى للناشئات ، حيث تتطلب مهارات كرة اليد إلى استخدام تدريبات وظيفية تعمل من خلال إحداث التأثير بطريقة غير مباشرة على العضلات من خلال تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى كامل النظام العصبى العضلى ، وهذا ما دعى الباحثة إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية على مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة .

#### أهمية البحث والحاجه إليه :

- 1- إمكانية تصميم برنامج تدريبي للاعبين مبنى على أساس علمى لتطوير الأداء المهارى لناشئات كرة اليد.
- 2- فتح مجال جديد للبحث العلمى فى المجال الرياضى لأسلوب من أساليب التدريب المستحدثة.
- 3- يعد البحث محاولة لرفع مستوى التدريب وزيادة فاعليته لتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئات كرة اليد.
- 4- الاستفادة من نتائج البحث وتوجيهها للمدربين والعاملين في مجال تدريب كرة اليد .
- 5- المساهمة فى رفع العملية التدريبية عن طريق استخدام التدريبات الوظيفية .

- **هدف البحث:** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية ويمكن التعرف على تأثيره على :
- 1- بعض المتغيرات البدنية (التحمل ، قوة مميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ) لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة.
- 2- بعض المهارات الهجومية (التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب) لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة.
- **فروض البحث :**
- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- **المصطلحات المستخدمة في البحث :**
- التدريبات الوظيفية:** هي مزيج من تدريبات القوة وتدرجات التوازن يؤديا في توقيت واحد وعنصر القوة يعد من العناصر الأساسية لمكونات اللياقة البدنية لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة . ( تعريف اجرائى )
- **إجراءات البحث :**
- منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة يطبق عليها البرنامج المقترح وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي .
- مجتمع وعينة البحث :**
- 1- **مجتمع البحث :** يتكون مجتمع البحث من ناشئات كرة اليد بمحافظة الغربية ، والمقيدات في سجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد مواليد (2006) بالمرحلة السنية تحت 16 سنة وقوامهم (22) ناشئة في الموسم التدريبي 2022-2023 م .
- 2- **عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (10) ناشئات كرة يد بنادى طنطا الرياضى والمقيدات بسجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد .
- 3- **عينة الدراسة الاستطلاعية :** قامت الباحثة باختيار عينة عمدية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث لإجراء دراسة استطلاعية وقوامها ( 12 ) ناشئة .

### جدول ( 1 )

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الكلى
% 54.54	12	% 62.5	45.46	% 100	22

#### -شروط اختيار العينة :

- 1- أن يكون الناشئات مقيدات بالاتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضي 2022/2023 م .
- 2- تقارب العمر الزمنى والتدريبي للناشئات عينة البحث .
- 3- تماثل العمر التدريبي .
- 4- الانتظام في التدريب.
- أسباب اختيار العينة :

- 1- متوسط السن لأفراد العينة متقارب إلى حد كبير .
  - 2- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بالمستوى البدني المهاري ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى .
  - 3- أهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في اكتساب قدرات مهارة وبدنية .
  - 4- رغبة الناشئات في الارتقاء بمستواهن الفني .
- اعتدالية بيانات العينة :وللتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي ، قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة ولتحقيق التكافؤ لعينة البحث في المتغيرات الآتية:
- 1- متغيرات الطول والسن والوزن والعمر التدريبي .
  - 2- متغيرات بدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - المرونة - الدقة - الرشاقة ) .
  - 3- المتغيرات المهارة (التصويب من الوثب عالياً "10 كرات" - التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً "يمين ويسار" التنطيط بين الأقماع في 30م) .

## جدول ( 2 )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = 10

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	15.370	15.450	0.500	0.305-	0.264-
2	طول	سم	167.150	167.500	3.964	1.311-	0.247-
3	الوزن	كجم	61.600	62.000	9.098	0.101	0.772
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.850	4.000	0.745	1.043-	0.257
	الاختبارات البدنية						
1	القدرة العضلية للذراعين	سم	1.650	2.000	0.671	0.548-	0.549
2	القدرة العضلية للرجلين	سم	131.850	131.000	3.233	0.561	0.943
3	السرعة الحركية	ث	10.535	10.650	0.529	0.427-	0.693-
4	سرعة رد الفعل	ث	5.140	5.050	0.507	0.249	0.746
5	المرونة	سم	3.600	3.000	0.883	0.760-	0.429
6	الدقة	درجة	9.450	9.000	1.191	1.485-	0.235
7	الرشاقة	ث	20.530	20.400	1.575	0.127-	0.489
	المتغيرات المهارة						
1	التصويب من الوثب عالياً ( 10 كرات )	عدد	3.000	3.000	0.725	0.931-	0.000
2	التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً (يمين ويسار)	ث	16.570	16.550	0.464	0.672-	0.417
3	التنطيط بين الأقماع في 30م	ث	10.145	10.000	0.710	0.073	0.883

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=0.512

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.004

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

### 1-الأجهزة المستخدمة قيد البحث :

جهاز لقياس الطول ( بالسنتيمتر ) - ميزان طبي لقياس الوزن ( بالكيلو جرام ) .

صندوق مقسم - ملعب كرة يد قانوني - ساعة إيقاف - مسطرة خشبية 100سم - كرات طبية بأوزان مختلفة - أساتك مطاطية - شريط قياس - أقماع بلاستيك - عصا مدرجة - 20 كرة يد - صافرة - أستك مطاطية - حواجز بارتفاعات مختلفة - طباشير - مراتب اسفنجية - حبال - أقماع بلاستيك .

### 2-إستمارات استطلاع رأى الخبراء :

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية الخاصة بكرة اليد وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع الخبراء قامت الباحثة بإعداد إستمارات إستطلاع رأى الخبراء للتعرف على أفضل الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك حول البرنامج التدريبي المقترح .

### جدول ( 3 ) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات البدنية لناشئات كرة اليد

ن = 9

م	العنصر	الاختبارات المرشحة	ابداء الرأى	
			العدد	النسبة المئوية
1-	القدرة العضلية للذراعين	اختبار الشد العمودي بالذراعين	8	%88.88
		اختبار دفع الكرة الطبية (3كجم)	1	%11.11
		اختبار ثنى ومد الذراعين من الانبساط المائل(15ث)	-	-
2-	القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	9	%100
		اختبار الوثب العمودى لسارجنت	-	-
3-	السرعة الحركية	اختبار عدو 50 متر من البداية المتحركة	8	%88.88
		اختبار نلسون للسرعة الحركية	1	%11.11
4-	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	9	%100
		اختبار سرعة استجابة رد فعل الرجل	-	-
		اختبار المسطرة للذراعين	-	-
5-	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	9	%100
		ثنى الجذع أماماً أسفل من الرقود	-	-
6-	الدقة	التصويب على المستطيلات المتداخلة على بعد 5م	-	-
		التصويب على المربعات المتداخلة على بعد 5م	-	-
		التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط .	9	%100
7-	الرشاقة	الجرى المتعرج حواجز 30م	1	%11.11
		الخطوات الجانبية فى 10ث	-	-
		الجرى الزجاجى بطريقة بارو 3×4.75م	8	%88.88

### جدول ( 4 ) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات المهارية لناشئات كرة اليد

ن = 9

م	المهارة	الاختبارات المرشحة	ابداء الرأى	
			مناسب	غير مناسب
1-	التصويب	اختبار الجرى الزجاجى ثم التصويب بالوثب الطويل .	-	-
		اختبار التصويب من الوثب عالياً (10) كرات	9	%100
2-	التمرير	التمرير والاستقبال على الحائط لمدة 30ث	-	-
		التمرير والاستقبال على الحائط لمدة 60ث	-	-

م	المهارة	الاختبارات المرشحة	ابداء الرأي	
			مناسب	غير مناسب
-3	التنطيط	رمى كرة يد لأبعد مسافة من الثبات	-	-
		التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً لليمين ولليسار	9	%100
		التنطيط في خط مستقيم 22م	-	-
		التنطيط بين الأقماع في 30م	9	%100

### 3-الاختبارات البدنية :

- اختبار الشد العمودي بالذراعين لقياس القدرة العضلية للذراعين .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار الجرى فى المكان 10ث لقياس السرعة الحركية .
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية لقياس سرعة رد الفعل .
- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة .
- اختبار التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط لقياس الدقة .
- اختبار الجرى الزجزجى بطريقة بارو  $3 \times 4.75$ م لقياس الرشاقة .

### 4-المتغيرات المهارية :

- اختبار التصويب من الوثب عالياً (10 كرات) .
- اختبار التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً لليمين ولليسار .
- اختبار التنطيط بين الأقماع فى 30م .

### - الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عمدية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث قوامها (12) ناشئة كرة يد مقسمين الى (6) ناشئات بنادى طنطا الرياضى بنفس المرحلة السنية كعينة مميزة ، وعدد (6) ناشئات من مرحلة سنية أصغر كعينة غير مميزة لحساب المعاملات العلمية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2022/5/22م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2022/5/31م وذلك للتعرف على :

- صلاحية مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- صلاحية أدوات القياس وسلامة تطبيق الاختبارات .
- مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة للاختبارات .
- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث .
- تصميم استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .

### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- التأكد من صلاحية أدوات القياس وسلامة تطبيق الاختبارات .
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- التأكد من إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة للاختبارات .

- التأكد من تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث .
- التأكد من تصميم استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :
- تم إيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات ) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- 1- الاختبارات البدنية (قيد البحث) :
- الصدق : قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق عن طريق تمايز الاختبارات البدنية قيد البحث ومعامل (إيتا) ، وجدول (5) يوضح ذلك .

### جدول ( 5 ) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 2 = 6$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
1	الشد العمودي بالذراعين	0.287	2.855	0.243	1.365	1.490	8.860	0.887	0.942
2	الوثب العريض من الثبات	4.383	146.760	3.586	131.180	15.580	6.152	0.791	0.889
3	عدو 50 متر من البداية المتحركة	0.524	9.755	0.651	11.875	2.120	5.673	0.763	0.873
4	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	0.318	4.610	0.423	6.270	1.660	7.014	0.831	0.912
5	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	0.827	7.100	0.464	2.930	4.170	9.833	0.906	0.952
6	التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط	1.061	13.785	0.788	8.485	5.300	8.967	0.889	0.943
7	الجرى الزجاجي بطريقة بارو 4.75×3م	0.956	17.890	1.089	22.790	4.900	7.561	0.851	0.923

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2

- من صفر الى اقل من 0.30 =تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من 0.50 =تأثير قوي

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث (كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات : قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفواصل زمني 3 أيام ، وجدول (6) يوضح ذلك .

### جدول ( 6 ) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 12$$

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
1	الشد العمودي بالذراعين	0.346	2.110	0.289	2.170	0.972
2	الوثب العريض من الثبات	5.842	138.970	6.127	139.120	0.967
3	عدو 50 متر من البداية المتحركة	0.867	10.815	0.968	10.825	0.993



0.987	0.581	5.420	0.611	5.440	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	4
0.962	0.814	5.215	1.287	5.015	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	5
0.976	1.227	11.330	1.428	11.135	التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط	6
0.981	1.603	20.295	1.569	20.340	الجرى الزجاجى بطريقة بارو 4.75×3م	7

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات .

## 2- المتغيرات المهارية (قيد البحث) :

- الصدق :

## جدول ( 7 ) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

$$6 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

م	المتغيرات المهارية		المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
	س	±ع	س	±ع	س	±ع				
1	التصويب من الوثب عالياً 10 كرات	5.215	0.571	2.245	0.367	2.970	9.784	0.905	0.952	
2	التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً يمين ويسار	14.670	0.744	17.820	0.865	3.150	6.173	0.792	0.890	
3	التنطيط بين الأقماع فى 30م	9.145	0.623	11.735	0.737	2.590	6.001	0.783	0.885	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف

- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط

- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات المهارية قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

- الثبات :

## جدول ( 8 )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث ن = 12

م	المتغيرات المهارية		التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
	س	±ع	س	±ع	س	±ع	
1	التصويب من الوثب عالياً 10 كرات	3.730	0.754	3.760	0.632	3.730	0.978
2	التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً يمين ويسار	16.245	1.342	16.230	1.177	16.245	0.986
3	التنطيط بين الأقماع فى 30م	10.440	1.216	10.425	0.954	10.440	0.973

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المهارية قيد البحث وذلك

عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح :

### 1-خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية ويمكن التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (التحمل ، قوة مميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق) ، وبعض المهارات الهجومية (التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب) لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة.

ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي :

- 1- أن تتفهم الناشئة طبيعة الأداء المهاري الصحيح لمهارات التمرير والاستلام والتنطيط والتصويب .
- 2- أن تتعود الناشئة على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .

ثانياً : الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- مراعاة الفروق الفردية لناشئات وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهديئة .

### 2- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- الرجوع إلى المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنية .
- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- تحديد القياسات القبلية والبعدي للاختبارات قيد البحث .
- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .

### 3-التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة شهرين ونصف بواقع (10) أسابيع ابتداء من يوم الأحد الموافق 2022/6/12م إلى يوم الخميس الموافق 2022/8/18م ، ويتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :

- فترة الإعداد البدني العام ومدتها ( 3 ) أسابيع .

- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها ( 4 ) أسابيع .
- فترة الإعداد للمباريات ومدتها ( 3 ) أسابيع .

#### نوع الفترة التدريبية لتخطيط محتويات البرنامج المقترح :

- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد البدني الخاص .
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( 3 ) وحدات .
- إجمالي عدد الوحدات  $3 \times 10 = 30$  أسابيع = 30 وحدة تدريبية
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع =  $60 \text{ ق} \times 3 \text{ وحدات} = ( 180 \text{ ق} )$
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد =  $60 \text{ ق} \times 30 \text{ وحدة} = ( 1800 \text{ ق} )$

#### جدول ( 9 ) التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

بالساعات	بالدقائق	زمن التدريب
3 ساعات	180ق	زمن التدريب في الأسبوع
12 ساعة	720ق	زمن التدريب في الشهر
30 ساعة	1800ق	زمن التدريب الكلي للبرنامج

#### أجزاء وحدة التدريب اليومية :

تتقسم الوحدة التدريبية إلى :

أولاً : الإحماء (10ق) : مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة خلال فترات تنفيذ البرنامج التدريبي .

ثانياً : الجزء الرئيسي (45ق) : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف لإعداد وتنمية المتغيرات البدنية والمهارية للناشئات وتحسينها .

ثالثاً : الجزء الختامي (5ق) : ويهدف إلى عودة الأجهزة الحيوية للناشئة إلى حالتها الطبيعية .

## جدول ( 10 )

## تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	3 وحدات أسبوعياً بواقع ( 30 ) وحدة خلال البرنامج
زمن الوحدة التدريبية	( 60 ) ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل ، قوة مميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ) باستخدام التدريبات الوظيفية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الهجومية (التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب) لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة .
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس ( 3 أيام )
عدد التدريبات الوظيفية في وحدة التدريب	( 3 : 4 ) تدريبات
تشكيل دورة الحمل	( 2 : 1 )
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط ( 55-70 % ) حمل عالي ( 70-85 % ) حمل أقصى ( 85-100 % )
مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء . الجزء الرئيسي (إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص - إعداد مهاري). الجزء الختامي .

## تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

يستخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب ( الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة ) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى .

## درجات الحمل المستخدمة :

راع الباحثون أن يتناسب الحمل مع الناشئات وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئة مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل ، وقد استخدمت الباحثة أحمالاً متنوعة

- حمل متوسط 55% - 70% من أقصى قدرة للناشئة .
- حمل عالي 70% - 85% من أقصى قدرة للناشئة .
- حمل أقصى 85% - 100% من أقصى قدرة للناشئة .

## تشكيل حمل التدريب :

تم التدرج بالحمل من حيث ( الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى ) بالطريقة التمرجية ( 2 : 1 ) حمل متوسط وحمل عال وحمل أقصى .

جدول ( ١١ )

توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

درجة الحمل	فترة الإعداد العام			فترة الإعداد الخاص						فترة المنافسات		
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١
الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
أقصى												
عالي												
متوسط												
	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط
	%٧٠-٥٠	%٧٠-٥٠	%٧٠-٥٠	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%١٠٠-٨٥	%٧٠-٥٠

- الدراسة الأساسية :

1- القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي من يوم الأحد الموافق 2022/6/5م إلى يوم الخميس الموافق 2022/6/9م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي في الإختبارات البدنية والمتغيرات المهارية (قيد البحث) .

2- تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على ناشئات كرة اليد بنادى طنطا الرياضى (عينة البحث الأساسية) فى الفترة من يوم الأحد الموافق 2022/6/12م إلى يوم الخميس الموافق 2022/8/18م .

3- القياس البعدى :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى من يوم الأحد الموافق 2022/8/21م إلى يوم الخميس الموافق 2022/8/25م بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعانوا بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات - معامل  
ايتا<sup>2</sup> - معامل الارتباط - إختبار ( ت ) - فروق المتوسطات - نسب التحسن المئوية .

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض النتائج :

#### جدول ( 1/4 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات البدنية

ن = 10

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	القدرة العضلية للذراعين	1.700	0.675	3.370	0.632	1.670	0.212	7.894	98.235	3.292	مرتفع
2	القدرة العضلية للرجلين	131.700	3.434	147.700	4.712	16.000	1.447	11.056	12.149	1.784	مرتفع
3	السرعة الحركية	10.560	0.564	9.640	0.536	0.920	0.106	8.698	8.712	1.098	مرتفع
4	سرعة رد الفعل	5.120	0.547	4.470	0.371	0.650	0.071	9.168	12.695	1.797	مرتفع
5	المرونة	3.700	0.823	7.670	1.243	3.970	0.330	12.048	107.297	3.536	مرتفع
6	الدقة	9.500	1.179	14.200	1.317	4.700	0.413	11.368	49.474	2.891	مرتفع
7	الرشاقة	20.480	1.666	17.460	1.545	3.020	0.379	7.967	14.746	2.187	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (1/4) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.894 الى 12.149) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (8.712% الى 107.297%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.098 الى 3.536) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

#### جدول ( 4/4 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية

ن = 10

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	التصويب من الوثب عالياً ( 10 كرات )	3.100	0.738	5.700	0.683	2.600	0.267	9.750	83.871	2.948	مرتفع
2	التمرير من الجرى ذهاباً وإياباً (يمين ويسار)	16.590	0.463	14.610	0.644	1.980	0.226	8.751	11.935	1.876	مرتفع
3	التنطيط بين الأقدام فى 30م	10.120	0.744	9.070	0.558	1.050	0.148	7.106	10.375	1.799	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (4/4) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.106 الى 9.750) كما حققت نسبة تحسن

مئوية تراوحت ما بين (10.375% إلى 83.871%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.799 إلى 2.948) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

- مناقشة النتائج :

### 1- مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى) .

يتضح من جدول (1/4) ، وشكل (1/4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (8.712% إلى 107.297%) .

حيث بلغ المتوسط الحسابى لاختبار (القدرة العضلية للذراعين) فى القياس القبلى قيمة (1.700) ، وفى القياس البعدى قيمة (3.370) ، وبلغت نسبة التحسن (98.235%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (القدرة العضلية للرجلين فى القياس القبلى قيمة (131.700) ، وفى القياس البعدى قيمة (147.700) ، وبلغت نسبة التحسن (12.149%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (السرعة الحركية) فى القياس القبلى قيمة (10.560) ، وفى القياس البعدى قيمة (9.640) ، وبلغت نسبة التحسن (8.712%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (سرعة رد الفعل) فى القياس القبلى قيمة (5.120) ، وفى القياس البعدى قيمة (4.470) ، وبلغت نسبة التحسن (12.695%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (المرونة) فى القياس القبلى قيمة (3.700) ، وفى القياس البعدى قيمة (7.670) ، وبلغت نسبة التحسن (107.297%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (الدقة) فى القياس القبلى قيمة (9.500) ، وفى القياس البعدى قيمة (14.200) ، وبلغت نسبة التحسن (49.474%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار (الرشاقة) فى القياس القبلى قيمة (20.480) ، وفى القياس البعدى قيمة (17.460) ، وبلغت نسبة التحسن (14.746%) وبدلالة حجم تأثير مرتفع .

وترجع الباحثة ذلك التحسن الواضح لدى عينة البحث كنتيجة للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية المقنن علمياً والمطبق على عينة البحث والتي أثرت فى مستوى الأداء البدنى لهم حيث ساعد الناشئات على الفهم والتطبيق الجيد للاختبارات قيد البحث واستيعابها بصورة أفضل ، وأيضاً لانتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج .

وترى الباحثة أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة اليد تتأثر إيجابياً بتتمية وتطوير وإعداد الناشئات بدنياً ، حيث أن لعبة كرة اليد تتمتع اللعابات فيها بلياقة بدنية عالية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء فى الدفاع أو الهجوم وتتطلب قدر كبير من القدرة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة والدقة والرشاقة ، وأن التدريبات الوظيفية تلعب دوراً فى تحسين المتغيرات البدنية (قيد البحث) .

ويشير يحيى السيد الحاوي (2002م) إلى أن البرنامج التدريبى هو أحد عناصر التخطيط ذات الأهمية والتي تخضع للأسس والمبادئ العلمية بهدف إعداد الفرد وفق قدراته وإمكاناته واستعداداته البدنية والمهارية والخطوية والذهنية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن خلال المنافسة الرياضية . ( 20 : 35 )

ويرى عصام عبد الخالق مصطفى (2005م) أن الإعداد البدنى مهم للاعبين فهو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية . ( 8 : 125 )

ويذكر **مسعد علي محمود (2000م)** أن الإعداد البدني يرتبط بالإعداد الفني ، وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوى الإعداد البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان الأداء الفني والمهارات الحركية . ( 17 : 84 ) ويشير **محمد حسن علاوى (2002م)** إلى أن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من العناصر البدنية ( كالدقة والسرعة والتحمل ) والقدرات الفنية ( كالمهارات الحركية والخططية ) والقدرات النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وتعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول لمستوى عالي في الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة تنس الطاولة خاصة وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين . ( 15 : 41 )

ويؤكد **منير جرجس (2004م)** على أن لاعب كرة اليد غير المعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ولا يستطيع القيام بالواجبات الدفاعية والخططية عكس اللاعب المعد بدنياً فإنه يستطيع القيام بالواجبات الدفاعية طول زمن المباراة بالإضافة للقدرة على التركيز والتفكير عند أداء الجوانب المهارية والخططية . ( 18 : 57 ) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من **محمد السعيد النادى (2021م)** (12) ، **آية محمد الفيومي (2019م)** (3) ، **محمد عيسى الشناوى (2018م)** (16) ، **حاتم فتح الله الحفنى (2017م)** (5) ، **أحمد حسن نظمي (2016م)** (1) والتي أكدت نتائجها على أن التدريبات الوظيفية لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية للاعبين .  
ومما سبق يتحقق صحة الفرض الأول .

## 2- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى) .  
ويتضح من جدول (4/4) ، وشكل (4/4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت نسبة تحسن مئوية ما بين (10.375% الى 83.871% ) ..

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى القياس البعدى على عينة البحث إلى انتظام الناشئات فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بالإضافة لتأثير البرنامج التدريبى المقترح الذى احتوى على العديد من التدريبات الوظيفية .  
ويؤكد **محمد الوليلى (2007م)** على أن المهارات الأساسية للعبة هى العمود الفقرى للعملية التدريبية فى الوقت الراهن خاصة بالنسبة للمراحل إعداد الناشئين حيث يصعب تصحيح الأخطاء فيما بعد ، كما تعتبر المهارات الأساسية من أهم العوامل لتحقيق الفوز . ( 14 : 58 )

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **علي ناصر العشملي (2016م)** (9) ، **عصام عبد الحميد حسن ، مروان علي عبد الله (2014م)** (7) ، **أشرف يحيى شحاته (2013م)** (2) ، **نعمت كريم مصطفى (2012م)** (19) والتي أكدت على أن البرامج التدريبية باستخدام التدريبات الوظيفية لها تأثير إيجابي على تطوير المهارات المختلفة للاعبين .  
ومما سبق يتحقق صحة الفرض الثانى .

## - إستنتاجات وتوصيات البحث :-استنتاجات البحث :

1- أدى البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات الوظيفية إلي تحسين القدرات البدنية لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة .



2- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية إلي تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة .

## 2-توصيات البحث :

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فرق متشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي في التقدم بالمستوى البدني لعينة البحث ولما له من تأثير فعال في تحسين الأداء المهارى للاعبين .
- 2- الاستفادة من التدريبات الوظيفية لتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد لما لها من دور مهم في تحسين مستوى الأداء المهارى .

3- ضرورة إهتمام مدربي كرة اليد باستخدام التدريبات الوظيفية في البرامج التدريبية للاعبات كرة اليد .

## أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد حسن نظمي (2016م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لدي سباحي 50متر حرة ، بحث منشور ، العدد (77) الجزء 1 ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- 2- أشرف يحيى شحاته (2013م) : تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبين كره اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- 3- آية محمد الفيومي (2019م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض العناصر الكبرى فى الدم ومهارة الضربة الأمامية المستقيمة لناشئى التنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش .
- 4- جلال كمال سالم (2002م) : كرة اليد الحديثة (أسس وتطبيقات) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 5- حاتم فتح الله الحفنى (2017م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع44 ، ج3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، 2017م .
- 6- حازم حسن محمود عبد الله (2005م) : أثر إستخدام أسلوب التمرينات المتشابهة لتحسين بعض مهارات القوى والثبات للاعبى الجميز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 26- عصام عبد الحميد حسن ، : تأثير تدريبات القوه الوظيفية علي هرمون التيسترون والتصويب بالوثب عاليا للاعبين كره اليد ، بحث منشور ، مؤتمر علوم الرياضة والتربية البدنية فى الوطن العربى (رؤية مستقبلية) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 27- عصام عبدالخالق مصطفى (2005م) : التدريب الرياضى ، ط12 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 28- علي ناصر العشملي (2016م) : تأثير إستخدام أدوات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لحارس مرمي كرة اليد بالجمهورية اليمنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صنعاء .
- 29- عماد الدين عباس أبو زيد ، : تطبيقات الهجوم في كره اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

مدحت محمود الشافعي (2007م)

- 30- فتحي أحمد السقاف (2014م) : التدريب العلمي الحديث في رياضه كره اليد ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية .
- 31- محمد السعيد الننادي (2021م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات الحركية وفاعلية الأداء المهاري لدى الملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 32- محمد توفيق الوليلي (2000م) : تدريبات المنافسات ، ط2 ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة .
- 33- محمد توفيق الوليلي (2007م) : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 34- محمد حسن علاوى (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 35- محمد عيسى الشناوى (2018م) : تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية وقوة وسرعة الضربات الأمامية والخلفية الأرضية لناشئ الاسكواش ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع46 ، ج3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- 36- مسعد علي محمود (2000م) : المدخل الي علم التدريب ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، المنصورة .
- 37- منير جرجس إبراهيم (2004م) : كرة اليد للجميع "التدريب الشامل والتميز المهارى" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 38- نعمت كريم مصطفى (2012م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديد بكرة اليد للشباب، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، جامعة بغداد .
- 39- يحيى السيد إسماعيل الحاوى (2002م) : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، مركز العربي للنشر ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 40- *Alauddin Shaikh, Samiran Mondal (2012)* : Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students-A Pilot Study, Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue 2, PP 01-05.
- 41- *Fabio Camona (2004)* : Function Training For Sports, Human Kinetics: Champaign IL, England.
- 42- *Gretchen D. Oliver and Ro di Brezzo (2009)* : Functional Balance Training In Collegiate Women Athletes, Journal Of Strength and Conditioning Research, 23(7)/2124-2129.
- 43- *Marc Evans(1997)* : Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A .
- 44- *Maryg Reynolds (2003)* : What Makes Functional Training?, National Strength and Conditioning Association Vol. 27, N. 1, pp 50-55.
- 45- *Ron Jones (2003)* : Function Training 1: Introduction, Reebo Santana, Jose Carlos Univ., USA.
- 46- *Scott Gaines (2003)* : Benefits and Limitations of Functional Exercise, Vertex Fitness, NESTA, USA.