

تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد

الدكتور/ احمد سعيد السيد محمد

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد . حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدي باعتبارها أفضل التصميمات ملائمة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد. يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد تحت ١٦ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م ، حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من فريق نادى بنها الرياضى حيث تم تقسيمهم إلى (٥) لاعبين لعينة الدراسة الاستطلاعية و (١٥) لاعب لعينة البحث الأساسية كما استعان الباحث بعدد (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات للاختبارات المستخدمة ، قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق ١٤/٥/٢٠٢٤ م . قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ١٥/٥/٢٠٢٤ م إلي ١٠/٧/٢٠٢٤ م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع. قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ١٢/٧/٢٠٢٤ م .

ومن أهم نتائج البحث التدريبات التصادمية التي طبقت على عينة البحث أدت الى تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

الكلمات المفتاحية : التدريبات التصادمية ، السرعة الحركية ، مستوى الاداء المهارى في كرة اليد .

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها - مصر .

Research summary

The research aims to identify the effect of some impact exercises on facilitating speed and the level of performance of some fine hand skills. The users used an experimental experiment to suit the nature of the research using an experimental design. For one group, with pre-measurement and post-measurement conducted as the most appropriate designs, in order to identify the effect of some collision exercises on improving motor speed and the level of performance of some skills for handball youth. The research community represents handball youth in the Qalyubia region for handball under 16 years of age and who are registered in the records of the Egyptian Handball Federation for the 2024-2025 sports season. The researcher deliberately selected the research sample, which consisted of (20) players from the Banha Sports Club team, and they were divided into (5) players for the exploratory study sample and (15) players for the basic research sample. The researcher also used a number of (5) players from outside the research sample. From the same research community to conduct the parameters for the tests used, the researcher conducted pre-measurements of the physical and skill variables under investigation on Tuesday, 5/14/2024 AD. The researcher applied the proposed training program to the basic research sample during the period from 5/15/2024 AD to 7/10/2024 AD, at a rate of (3) units per week, which are Saturdays, Mondays, and Wednesdays, for a period of (8) weeks. The researcher conducted post-measurements of the physical and skill variables under study on Friday, 7/12/2024 AD. One of the most important results of the research is the collision exercises that were applied to the research sample, which led to improving motor speed and the level of performance of some skills for handball youth.

Keywords: collision training, movement speed, skill performance in handball.

* Lecturer, Department of Sports Training and Movement Sciences,

Faculty of Sports Sciences, Benha University, Egypt.

مقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الإهتمام العالمي فى الأونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى Athletic performance لتحقيق الانجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنية. ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضى كنتاج نهائى مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية. لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالاً فى الأداء الرياضى خاصة فى الرياضات التى تطلب تعديل الأداء الحركى بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس.

(١ : ٣)

حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقننة هى المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التى تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الإهتمام فى العملية التدريبية. (٧ : ١)

وتطورت أساليب التدريب الرياضى تطوراً هائلاً وسريعاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين ، وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد فى مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للاعبين والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية، ولكل نشاط متطلبات خاصة به حيث تعتبر أحد الأسباب فى نجاح أداء المهارات الحركية المختلفة حيث تشكل حجر الأساس للوصول للمستويات العليا لذلك يجب على المدربين تنميتها وتطويرها للوصول لأفضل المستويات الرياضية. (٢٨ : ١٤٤)

ويشير إيهاب البديوي (٢٠٠٤م) إلى أن أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية ، فيجب على المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها واختيار ما هو مناسب وملائم لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. (٦٣:٦).

وتدريبات التصادم هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الاطالة والتقصير، وهي طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادى وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الاداء الديناميكي للحركات. (٣٧ : ٣٨٠)

ويعزي مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي اطلق علي هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة **Shock Training** كما عرفت ايضا بتمارين القوة العضلية الارتدادية واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومترك .

(١٤ : ٣٢)

ويشير جوزيف **Joseph (٢٠٠٧م)** ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدوره الي الارتقاء بالمستوي المهاري وكلما ارتفع مستوي قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد كلما امكنه الي الوصول الي مستوي اعلي في ادائه الحركي المنشود.(٣٥ : ٦١)

ويذكر جابيتا **Gabbeta (٢٠٠٩م)** أن تدريبات التصادم تعمل على إستثارة القوة في حركات التدريب من خلال استغلال النشاط الحركي الناتج من ثقوت ثقل عس اتجاه عمل العضلات (٣٣ : ٢٤)

ويشير دونالد شو **Donald Chu (٢٠٠٨م)** أن التدريب التصادمي اسلوب موجه يهدف إلي تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ، والغرض الأساسي من هذا الأسلوب من التدريب هو زيادة قدرة العضلة للانقباض وأثناء الانبساط يتم تخزين كميته كبيره من الطاقة المطاطية في العضلة وهذه الطاقة يعاد استخدامها أثناء الإنقباض التالي وتجعله انقباضاً أقوى.(٣١ : ٤،٣)

ويذكر كمال عبد الحميد وآخرون (٢٠٠١م) أن السرعة الحركية يقصد بها " سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التمرير أو التصويب في كرة اليد ، كذلك عند أداء الحركات المركبة كالإستلام والتمرير وأداء الخطوات الثلاث والتصويب في كرة اليد (١٨ : ٦٥)

ويشير احمد شوقي محمد (٢٠٠٥م) أن السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دوراً هاماً في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، فعلي سبيل المثال لا حصر في منافسات الرمي ، ودفع الجلة والوثب العالي ، أو عند التصويب أو الضرب أو التمرير كما في الألعاب الجماعية والفردية . (٤ : ١٠)

ويشير محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠١٣م) نقلا عن عادل عبد البصير(١٩٩٩م)، وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م) ،ومحمد علاوى (١٩٩٤م) أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة النقاط التالية : - تنمية القوة العضلية بصورة نسبية عند تنمية السرعة الحركية طبقاً لطبيعة المقاومة المقابلة للعضلات العاملة .

- نظراً لمقائل وتكرار الأداء بالنسبة للمهارات فلا بد للمدرب من القيام بتنمية صفة التحمل لارتباطها بالسرعة الحركية في كرة اليد .
- إستخدام التمرينات التي تتطلب سرعة الإنقباض العضلي .
- تطوير صفة المرونة والرشاقة أثناء العملية التدريبية لما لها من أثر واضح على سهولة وسرعة الحركة .

- تنمية سرعة التردد الحركي بشرط إرتباط هذه التمرينات بأداء المهارة المطلوبة (٢٠ : ٧) وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرق التدريب وأساليبه وإعداد اللاعبين لتنمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلى مستوي، ونظرا لهذا التطور في كرة اليد العالمية وتحقيق المستويات العالية لذا أصبح من الضروري علي المختصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات التطبيقية المختلفة والمرتبطة بكرة اليد.(٢٧: ٢٠١)

وتعتمد كرة اليد علي متطلبات خاصة في الاداء المهارى اذ تعد واحدة من الالعاب الرياضية ذات الاتجاهات المتعددة في الاداء ، وتعد القوة الخاصة احدي الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء الحاد والمتنوع في التغلب علي المقاومات المختلفة خلال الاداء ، ما يحتم علي اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها ، فضلا ان القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الارضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة. (٢ : ٥٥)

ونظراً لإنتشار كرة اليد وتطورها السريع والمتمثل إما في التطور الجوهرى المستمر والواضح فى مهاراتها وإستراتيجيات لعبها أو فى تعديل قانونها بإستمرار إما بحذف أو إضافة مواد تعمل على زيادة فاعلية وسرعة اللعبة ، لذلك فقد أصبح من الضروري أن تزداد العناية بإعداد اللاعب وأن تتطور برامج وأساليب هذا الإعداد . (٢٠ : ١)

و كرة اليد تعتبر من إحدى الرياضات الهامة ذو الحاجة الكبيرة إلى الإعداد البدني والمهارى والخططى التى عن طريقها نستطيع أن نرتقى باللعبة والوصول بها إلى أفضل المستويات العالمية ، فإذا تواجد نقص فى إحدى مكونات الأداء البدنى أو المهارى أو الخططى فهذا سيؤدى إلى ضعف مستوى الأداء.(١٢ : ١٢)

حيث يرى الباحث أن التغير الحقيقي الأكثر وضوحاً فى رياضة كرة اليد خلال العشر سنوات الأخيرة هو الاهتمام الخاص بتنمية المستويات من السرعة فكلما وصل اللاعب إلي مستوي معين من السرعة وجب على المدرب وضع الخطط والبرامج التدريبية للارتقاء بمستوي

سرعة اللاعب، وبالتالي أصبحت السرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة اليد مكوناً غاية في الأهمية وبصفة خاصة عنصر السرعة الحركية.

ومن خلال ما سبق والإطلاع والمسح المرجعي لبعض الدراسات مثل "رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (٢٠)، محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠١٣م) احمد شوقي محمد (٢٠٠٥م) ياسمين هاشم محمد (٢٠٢٣م) وخبرة الباحث في مجال كرة اليد كلاعب ثم مدرب ثم محلل أداء لاحظ وجود قصور في الفريق عينة البحث ومعظم اللاعبين يجيدون أداء المهارات ، ولكن بدرجات متفاوتة من السرعة تبعاً للفروق الفردية ، فبعض اللاعبين لديهم بطء في بعض الاداءات بشكل عام أو في إهدار كمية الحركة المكتسبة خلال المرحلة التمهيدية بالرغم من قوتهم وإتقانهم للمهارات الخاصة بكرة اليد مما يؤثر على قدرة الأداء والإنجاز وهنا تظهر أهمية زيادة سرعة انقباض العضلات . حيث تميزت كرة اليد بزيادة فاعليتها وسرعة الأداء فكان لزاما مواكبة هذا التطور السريع. فوجد الباحث ضرورة تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد لما لها من تأثير على سرعة الأداء . وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام التدريبات التصادمية كأحد الوسائل الفعالة لتنمية القدرة العضلية المتفجرة ، والتي يري الباحث أنها أحد السبل لتحسين مستوى السرعة الحركية ، وتزداد أهمية هذا النوع من التدريبات نظراً لكونها أحد أنواع التدريب البدني النوعي الموجه والذي يتفق مع خصوصية الأداء ، لتحسين مستوى الأداء بشكل عام والسرعة الحركية بشكل خاص وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

١- التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية لدى عينة البحث .

٢- التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على مستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد عينة البحث .

فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

٢ - توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.
مصطلحات البحث:

التدريبات التصادمية:

هى مجموعة من التدريبات صممت من اجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال مايعرف بدورة الإطالة والتقصير ، وهى طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية وتعتمد على لحظات التسارع الفرملة التى تحدث نتيجة لوزن الجسم فى حركته الديناميكية مثل الوثب الإرتدادى وهذا الاسلوب فى التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي للحركات. (Donald Pradet M: Connaissances scientifiques et théoriques : ٣٨٠)

السرعة الحركية : القدرة على التلبية الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن . (٤ : ٧)
مستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة اليد * :

هى الدرجة التى يحصل عليها ناشئ كرة اليد نتيجة الاختبارات فى المهارات المختلفة نتيجة التغيرات الحادثة أو مدى التقدم فى أداء تلك المهارات. (٣ : ٦)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدي باعتبارها أفضل التصميمات ملائمة وذلك للتعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة اليد .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ كرة اليد بمنطقة القليوبية لكرة اليد تحت ١٦ سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م

عينة البحث:

حيث قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من فريق نادى بنها الرياضى حيث تم تقسيمهم إلى (٥) لاعبين لعينة الدراسة الاستطلاعية و (١٥)

لاعب لعينة البحث الأساسية كما استعان الباحث بعدد (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات للاختبارات المستخدمة. وقد قام الباحث بتوصيف مجتمع عينة البحث كما هو موضح بالجدول (١) .

جدول (١)

توصيف مجتمع عينة البحث

(ن=٢٥)

عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية (العينة الغير مميزة)		عينة المعاملات للاختبارات (العينة المميزة)	
عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية
١٥ لاعب	٦٠%	٥ لاعبين	٢٠%	٥ لاعبين	٢٠%

أسباب اختيار عينة البحث.

- جميع أفراد عينة البحث من مواليد ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م.
- الباحث يعمل مدرباً لفريق مستقبل بنها مواليد ٢٠٠٨م/٢٠٠٩م .
- تجانس أفراد الفريق من حيث العمر الزمني .
- توافر الأدوات والإمكانات والأجهزة .

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قبل تطبيق البرنامج وذلك في المتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي - الطول- الوزن) كما هو موضح بالجدول .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية

ن = ٢٠

(العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الأساسية	الطول	سم	172.05	172.5	9.572
	الوزن	كجم	75.75	76.5	8.372
	العمر الزمني	سنة	49	50	3.838
	العمر التدريبي	شهر	15.75	16	0.444
					1.251

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن) إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل التجربة.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية، المجموعة المميزة) في نتائج الاختبارات البدنية

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	قوة القبضة يمين	كجم	42.7	43	3.555	-0.585
٢	قوة القبضة يساراً	كجم	39.85	40	3.828	-0.010
٣	الوثب العمودي بالرجلين	سم	54.25	54	2.221	-0.094
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	متر	15.417	15.3	1.895	1.244
٥	العدو ٢٢ م في منحنى	ثانية	6.488	6.485	0.093	-0.395
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	19.85	19.5	4.693	0.101
٧	العدو ٢٥ م بالمواجهة والظهر	ثانية	57.95	58.5	2.394	-0.548
٨	ثني الجذع اماما اسفل	سم	7.2	7.5	3.122	-0.022

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء في نتائج الاختبارات البدنية إنحصرت ما بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية، المجموعة المميزة) في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية

(ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	13.25	13.5	1.551	0.288
٢	التنطيط الزجاجة ٣٠ م (٢ × ١٥)	ثانية	15	15	1.076	0.563
٣	دقة التصويب بالوثب	درجة	30.5	29.5	6.074	0.824
٤	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	4.3	4	0.47	0.945

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية إنحصرت ما بين $1 \pm$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات مما يؤكد تجانس أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

حيث قام الباحث بالمسح المرجعي للعديد من الدراسات و استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

استمارات البحث:

- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة للاعبين في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) الخاصة بكل لاعب. مرفق (١)

- تصميم استمارة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث. مرفق (٢)

- تصميم استمارة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة ببعض المهارات قيد البحث. مرفق (٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب كرة يد، شريط قياس، كرات طبية، ساعه إيقاف، كرات يد قانونيه، اقماع مختلفه الارتفاع، اثقال، صناديق وثب، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام، رستميتير لقياس الطول (بالسنتمتر)، ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن .

المسح المرجعي:

حيث يتفق الباحث مع كلام محمد عبد المرضى (٢٠١٣م)، عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب التأسيس الجيد لها من خلال تنمية (التحمل والمرونة والقدرة التي تشمل القوة والسرعة) و استخلاص مجموعه من المتطلبات البدنية للسرعة الحركية قيد البحث .حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي مرفق (٤) للدراسات والمراجع والبحوث العلمية وذلك بهدف الاستفادة منهم في تحديد بعض المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية) في رياضة كرة اليد والاختبارات المستخدمة في قياس المهارات الأساسية حيث قام الباحث بتصميم استمارات وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٥) لمعرفة الاختبارات المستخدمة للمهارات الأساسية قيد البحث مرفق (٦) ،

والجدول التالي (٥) يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول اهم المتطلبات البدنية قيد البحث .

جدول (٥)

نتيجة آراء الخبراء عن الاختبارات البدنية المرتبطة بالسرعة الحركية
(تحمل - مرونة - قدرة - قوة - سرعة)

(ن = ٩)

م	الصفة البدنية	الاختبارات المرشحة لقياسها	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
١	التحمل	إنبطاح مائل ثنى الذراعين	٧	%٧٨
		الجلوس من الرقود	١	%١١
		الشد لأعلى (العقلة)	١	%١١
٢	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٩	%١٠٠
		مرونة المنكبين	٠	٠
		ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	٠	٠
٣	القدرة	رمي كرة طبية لابعـد مسافة	٤	%٤٤.٥
		اختبار الوثب العمودي بالرجلين	٤	%٤٤.٥
		اختبار الوثب العريض من الثبات	١	%١١
٤	السرعة	عدو (٢٠م) من البدء العالي	٠	٠
		التمرير والإستقبال على حائط ١٠ كرات	٠	٠
		عدو (٢٢م) فى منحني	٩	%١٠٠
٥	القوة	اختبار قوة القبضة	٩	%١٠٠
		اختبار دفع للأعلى من الرقود	٠	٠
		اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	٠	٠

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لآراء الخبراء

تحديد أهم المهارات الأساسية فى رياضة كرة اليد .

اعتمد الباحث على نتائج المسح المرجعي وآراء بعض الخبراء عن ترتيب المهارات الأساسية وهى (التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب ، حائط الصد) وتم عرض مجموعة من الاختبارات المهارية على السادة الخبراء .

جدول (٦)

نتيجة آراء الخبراء عن الاختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات قيد البحث
(التمرير والاستلام _ التنطيط _ حائط الصد _ التصويب)

(ن = ٩)

م	الأداءات المهارية المختارة	الاختبارات المرشحة لقياسها	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية
١	التمرير	التوافق وسرعة التمرير ٦٠ ثانية	٠	٠

سرعة تمرير الكرة من مسافة ٣م	٢	٢٢%
تمرير وإستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية	٧	٧٨%
التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد	٠	٠
التنطيط المستمر فى إتجاه متعرج (٢×١٥م)	٩	١٠٠%
التنطيط المستمر فى إتجاهات متعددة	٠	٠
حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً من جلوس طويل ٥ مرات	٠	٠
حائط صد دفاعى فردى بالوثب عالياً فى إتجاهين لمدة ١٥ ثانية	٩	١٠٠%
التحرك الدفاعى	٠	٠
التصويب بالوثب عالياً	٧	٧٨%
الجرى المتعرج مع التنطيط المنتهى بالتصويب	٠	٠
التصويب بالوثب عالياً بعد خداع	٢	٢٢%

تم اختيار الاختبار وفقاً لأعلى نسبة لأراء الخبراء .

اختيار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانة خلال إجراء قياسات وتطبيق برنامج البحث ببعض المساعدين المؤهلين ومعرفتهم بأهداف وأهمية البحث وجميع المعلومات والقياسات الخاصة بالبحث لقياس الأزمنة والمسافات وكيفية أجزائها وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة ، وقد تم توزيع العمل على كل منهم على حدة وتحديد مكان وتوقيته وأدوارهم وبالإضافة إلى بياناتهم كما هي موضحة بمرفق (٧)

اختبارات البحث:

اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

جدول (٧)

اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

أسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	المرفق
قوة القبضة يمين / يسار	قياس القوة العضلية	كجم	مرفق (٨)
الوثب العمودي بالرجلين	قياس القوة المميزة بالسرعة	سم	
رمي كرة طبية لأبعد مسافة		متر	

	ثانية	قياس السرعة	العدو ٢٢م في منحني
	عدد	قياس تحمل القوة	ثني الذراعين من الانبطاح المائل
	ثانية	قياس تحمل السرعة	العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر
	سم	المرونة	ثني الجذع اماما اسفل

أختبارات الأداءات المهارية قيد البحث :

جدول (٨)

أختبارات الأداءات المهارية المستخدمة في البحث

المرفق	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	أسم الاختبار
مرفق (٩)	عدد	قياس التمرير والاستلام	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث
	ثانية	قياس مهارة التنطيط	التنطيط الزجاجة ٣٠م (٢ × ١٥)
	درجة	قياس مهارة التصويب بالوثب عاليا	دقة التصويب بالوثب
	عدد	قياس مهارة حائط الصد	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك علي عدد (٥) لاعبين من ناشئي نادي بنها الرياضي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من توافر شروط أداء الاختبارات والإعداد لها قبل البدء في تطبيق برنامج البحث .

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٣٠م إلي ٢٠٢٤/٥/٥م وذلك بمقر نادي بنها الرياضي وقام فيها الباحث بدراسة تفصيلية لمجتمع البحث وذلك بهدف:

- تحديد ميعاد تطبيق البرنامج .
- دراسة صلاحية الإمكانيات المتاحة من أجهزة وأدوات يمكن للباحث الاستفادة منها أثناء التطبيق
- التعرف علي أماكن إجراء الاختبارات وطرق تجهيزها.
- التأكد من مدي مناسبة التدريبات التصادمية المقترحة لعينة البحث.
- التأكد من مدي فهم واستجابة اللاعبين لهذه التدريبات.

- مدي ملائمة التقسيم الزمني للوحدة التدريبية .
- التأكد من تحقيق المعاملات العلمية للتدريبات المستخدمة في البحث.
- وقد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية علي ما يلي :
- تم تحديد أماكن تطبيق وإجراء الاختبارات.
- تحديد موعد تطبيق البرنامج بما يناسب فترة الإعداد المتاحة للفريق.
- حذف وإضافة وتعديل بعض التدريبات.
- فهم واستجابة اللاعبين عينة البحث للتدريبات المختارة.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في أداء التدريبات.
- صلاحية ومناسبة التدريبات التي تم تحديدها.

المعاملات العلمية لاختبارات البحث:

الصدق:

صدق المحتوى أو المضمون :

استخدم الباحث صدق المحتوى أو المضمون وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة في قياس المهارات قيد البحث علي مجموعة من السادة الخبراء عن طريق استطلاع رأي الخبراء والتأكد من أن الاختبارات المختارة تقيس ما وضعت من أجله

صدق التمايز :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب الصدق التمييزي علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين على مجموعتين مميزة وغير مميزة ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين والبالغ عدد كل منهم ٥ لاعبين باستخدام اختبار "ت"

T.Test

جدول (٩) يوضح معاملات صدق الاختبارات البدنية
قيمة t الجدولية عند درجة الحرية ٨ ومستوى معنوية $0.05 = 2.31$
قيمة t الجدولية عند درجة الحرية ٨ ومستوى معنوية 0.05 للطرف = 1.86

م	المتغيرات	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		فرق بين المتوسطين	قيمة t
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
		س	ع	س	ع		
١	قوة القبضة يمين	٤٣.٨٠٠	٢.٨٦٣	٣٩.٦٠٠	٢.٧٠١	٤.٢٠٠	٢.٣٨٥
٢	قوة القبضة يساراً	٤١.٨٠٠	٢.٧٧٤	٣٦.٨٠٠	٢.٥٨٨	٥.٠٠٠	٢.٩٤٦
٣	الوثب العمودي بالرجلين	٥٨.٠٠٠	١.٤١٤	٥٥.٠٠٠	١.٥٨١	٣.٠٠٠	٣.١٦٢
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	١٦.٨٠٠	٠.٨٣٦	١٥.٤٠٠	٠.٩٢١	١.٤٠٠	٢.٥١٥
٥	العدو ٢٢ م في منحنى	٦.٣٨٦	٠.٧٩٨	٦.٥٥٦	٠.٥٩	٠.١٧٠	٣.٨٠٩
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٢٩.٤٠٠	١.٨١٦	٢٤.٠٠٠	٣.٦٧٤	٥.٤٠٠	٢.٩٤٦
٧	العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر	٥٩.٦٠٠	١.٦٧٣	٥٦.٨٠٠	٢.٦٨٣	٢.٨٠٠	١.٩٨٦
٨	ثني الجذع اماما اسفل	١٢.٢٠٠	٢.٠٤٩	٧.٢٠٠	٣.٢٧١	٥.٠٠٠	٢.٨٩٦

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الصفات البدنية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم المحسوبة تراوحت بين (١.٩٨٦ : ٢.٣٨٥) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.٣١ عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق حساب صدق التمييز على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين على مجموعتين مميزة وغير مميزة ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين والبالغ عدد كل منهم ٥ لاعبين باستخدام اختبار "ت"

T.Test

جدول (١٠)

صدق الاختبارات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		فرق بين المتوسطين	قيمة t
			ع	س	ع	س		
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	١٩.٦٠٠	٠.٨٩٤	١٣.٦٠٠	٢.٠٧٣	٦.٠٠٠	٥.٩٤١
٢	التنطيط الزجاجة ٣٠ م (٢) × (١٥)	عدد	١١.٨٠٠	١.٤٨٣	١٥.٤٠٠	١.٨١٦	٣.٦٠٠	٣.٤٢٣
٣	دقة التصويب بالوثب	عدد	٣٥.٢٠٠	٣.٦٣٣	٣٠.٤٠٠	٣.٤٣٥	٤.٨٠٠	٢.١٤٧
٤	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٦.٦٠٠	٠.٥٤٧	٤.٤٠٠	٠.٤٥٧	٢.٢٠٠	٦.٣٥١

قيمة " t " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣١

قيمة " t " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ للطرف = ١.٨٦

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم (ت) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم المحسوبة تراوحت بين (٢.٣٨٥ : ٢.١٤٧) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند الطرفين والطرف الواحد عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها

تم حساب معاملات ثبات للاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (١١) .

جدول (١١) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية

م	الاختبارات المستخدمة	تطبيق الأول		تطبيق ثاني		قيمة ر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
		س	ع	س	ع	
١	قوة القبضة يمين	٣٩.٦٠٠	٢.٧٠١	٤١.٤٠٠	٢.٤٠٨	٠.٩٩١
٢	قوة القبضة يساراً	٣٦.٨٠٠	٢.٥٨٨	٣٨.٨٠٠	٢.٥٨٨	١.٠٠٠

٣	الوثب العمودي بالرجلين	٥٥.٠٠٠	١.٥٨١	٥٦.٠٠٠	١.٥٨١	١.٠٠٠
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	١٥.٤٠٠	٠.٩٢١	١٥.٥٣٢	٠.٩١٨	٠.٩٩٧
٥	العدو ٢٢ م في منحني	٦.٤١٢	٠.٧٢٥	٦.٣٨٦	٠.٧٩٨	٠.٩٨٩
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٢٥.٠٠٠	٤.١٢٣	٢٦.٢٠٠	٤.١٤٧	٠.٩٩٤
٧	العدو ٢٥٢ م بالمواجهة والظهر	٥٧.٦٢٠	٢.١٤٩	٥٨.٤٠٠	٢.١٩٠	٠.٩٨٩
٨	ثني الجذع اماما اسفل	٧.٦٠٠	٤.١٥٩	٨.٤٠٠	٤.٥٠٥	٠.٩٩٨

قيمة ر عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٤ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الاختبارات البدنية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية

• تم حساب معاملات ثبات المهارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (١٢)

جدول (١٢) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	تطبيق الأول		تطبيق ثاني		قيمة ر
			ع	س /	ع	س	
١	التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد	١٣.٦٠٠	٢.٠٧٣	١٥.٨٠٠	١.٩٢٣	٠.٩٧٨
٢	التنطيط الزجاجة ٣٠ م (٢ × ١٥)	عدد	١٥.٤٠٠	١.٨١٦	١٤.٠٠٠	١.٨٧٧	٠.٩٧٥
٣	دقة التصويب بالوثب	عدد	٢٩.٤٠٠	٤.٣٩٣	٣١.٢٠٠	٤.٤٩٤	٠.٩٩٥
٤	حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث	عدد	٤.٤٠٠	٠.٥٤٧	٥.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٩١٣

قيمة ر عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٤ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع الاختبارات المهارية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية .

البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي .

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التصادمية على تحسين السرعة الحركية ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد .

الخطوات التمهيديّة:

دراسة مسحية للعديد من المراجع العلمية ، وكذلك بعض الدراسات العلمية التي تتضمن متغيرات البرنامج حيث قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي عامة ومجال كرة اليد خاصة مثل دراسة كلا من محمد محمود مرزوق (٢٠٠١م)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م)، رفعت عبد اللطيف (٢٠٠٣م)، منير جرجس (٢٠٠٤م) ،محمد عبد الله عبد المرضى (٢٠٠٨م) فتحى احمد هادى السقاف (٢٠١٠م) ، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج بالاضافة الى استطلاع رأى الخبراء مرفق (١٠) من حيث مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة لوضع البرنامج فى صورته النهائية

- وقد راعى الباحث الأسس التالية عند اختيار التمرينات:

التدرج من السهل للصعب.

أن تكون التمرينات في مستوى قدرات الناشئين.

استخدام مبدأ التنوع في هذه التمرينات من حيث إستخدام الأدوات .

استخدام التمرينات الخاصة والمباشرة لطبيعة الأداء.

استخدام تمرينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.

➤ تم التوصل للشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.

تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.

مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.
مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات.
توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري واستكمال الناقص منها.
توافر الأدوات الخاصة بالقياس.
أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
أتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها
تجنباً لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد البحث.
تناسب درجات الحمل من حيث الشدة و الحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين

المدة الزمنية للبرنامج شهرين.

عدد الأسابيع التدريبية المقررة ٨ أسبوع.

يتصف البرنامج بالمرونة.

محتوى البرنامج التدريبي :

التدريبات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باختيار مجموعة من التدريبات، وتم تقسيم هذه التدريبات الى (٤) محاور، المحور الأول خاص بتدريبات الأحماء والتهيئة البدنية، المحور الثاني تدريبات الاعداد العام المحور الثالث بالتدريبات التصادمية المحور الرابع تدريبات التهدئة، مرفق (١٠) يوضح التدريبات المستخدمة.

محتوى المحور الاول:

استهدفت تمرينات هذا الجزء التنشيط العام (الإحماء) والإعداد والتمهيد للواجبات المحددة للاعبين عن طريق مجموعة من التمرينات الشاملة لجميع أجزاء الجسم .وهذه التمرينات تنفذ في صورة جماعية أو فردية كما تؤدي هذه التمرينات في صورة منافسات ومسابقات فردية وزوجية .

محتوى المحور الثاني:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تدريبات الاعداد العام سواء كانت باستخدام أدوات أو بدون أدوات أو باستخدام ثقل الجسم .

محتوى المحور الثالث:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من التدريبات التصادمية لتنمية بعض الصفات البدنية والتي تتطلبها طبيعة لعبة كرة اليد من نماذج حركية متعددة مثل العدو السريع والارتداد - الوثب - الخطوات الجانبية - التحركات الدفاعية - وغيرها من المهارات الحركية ، سواء كانت باستخدام أدوات (صناديق الخطو - أساتيك مطاطة - مقاعد سويدي- حواجز - حبال الوثب) أو بدون أدوات أو باستخدام الجسم كثقل.

محتوى المحور الرابع :

اشتمل هذا الجزء على مجموعة من التمرينات السهلة و البسيطة كتمرينات الاسترخاء والمرجحات والإطالات العامة والخاصة لأجزاء وعضلات الجسم إضافة إلى بعض الألعاب الصغيرة لتهدئة الجسم والعودة إلى ما يقرب من الحالة الطبيعية، حيث تم تنفيذ الوحدات التدريبية مرفق (١١) وفقا لتوزيع محتوى البرنامج

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

يوضح جدول (١٣) الاطار العام للبرنامج التدريبي على مدار فترة التطبيق موضح به مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل وشدة الحمل.

جدول (١٣) البرنامج التدريبي المقترح

المرحلة التدريبية				الاعداد العام												الإعداد الخاص					
الأسبوع		الأول				الثاني				الثالث				الرابع							
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦				
الجرعات																					
مستويات الحمل التدريبي في الدورة الأسبوعية		أقصى																*			
		عالي				*															
		متوسط																*			
شدة الحمل الأسبوعية (%)		٧٥ : ٩٠ %				٧٥ : ٩٠ %				٥٠ : ٧٥ %				٩٠ : ١٠٠ %							
عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع		٤				٤				٤				٤							
الزمن الكلي للجرعات التدريبية في الأسبوع (ق)		٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق				٣٦٠ ق							
نسبة الإعداد العام في الأسبوع (%)		٥٥ %				٦٠ %				٣٠ %				٢٥ %							
نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع (%)		٤٥ %				٤٠ %				٧٠ %				٧٥ %							
زمن الجزء الرئيسي للجرت التدريبية (ق)		١٩٨ ق				٢١٦ ق				١٠٨ ق				٩٠ ق							
		١٦٢ ق				١٤٤ ق				٢٥٢ ق				٢٧٠ ق							
زمن الجرعة التدريبية (ق)		٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق				
زمن والإحماء في الجرعة التدريبية (ق)		١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق				
زمن التدريب العام في الجرعة (ق)		٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٤٩,٥ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٢,٥ ق	٢٢,٥ ق	٢٢,٥ ق	٢٢,٥ ق				
زمن التدريبات التصادمية في الجرعة (ق)		٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٤٠,٥ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٣٦ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٣ ق	٦٧,٥ ق	٦٧,٥ ق	٦٧,٥ ق	٦٧,٥ ق				

نسبة التدريبات التصادمية في الأسبوع (%)				٨٠ %				٨٥ %				٨٠ %				زمن الجزء الرئيسي		
زمن الإعداد العام أسبوعيا (ق)				٧٢ ق				٥٤ ق				٤٨ ق				زمن الجزة الرئيسي		
زمن التدريبات التصادمية أسبوعيا (ق)				٢٨٨ ق				٣٠٦ ق				١٩٢ ق				للجرت التدريبية (ق)		
زمن الجرعة التدريبية (ق)				٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق		
زمن والإحماء في الجرعة التكريبية (ق)				١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق		
زمن التدريب العام في الجرعة (ق)				١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٨ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق	١٢ ق		
زمن التدريبات التصادمية في الجرعة (ق)				٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٢ ق	٧٦,٥ ق	٧٦,٥ ق	٧٦,٥ ق	٧٦,٥ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق	٤٨ ق		
زمن التهذنة فى الجرعة التدريبية (ق)				٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق		
مستويات الحمل التدريبي فى الجرعة التدريبية				١٠٠ %														
				٩٠ %														
				٨٠ %														
				٧٠ %														
				٦٠ %														
				٥٠ %														
				٤٠ %														
				٣٠ %														

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/١٤ م .

تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٥ م إلي ٢٠٢٤/٧/١٠ م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع.

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٧/١٢ م .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقاطح - معامل الألتواء - اختبار (ت) - معامل الارتباط - تحليل التباين - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D . - معامل التغير . - النسبة المئوية للتحسن .

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية خلال قياسات البحث

(ن=١٥)

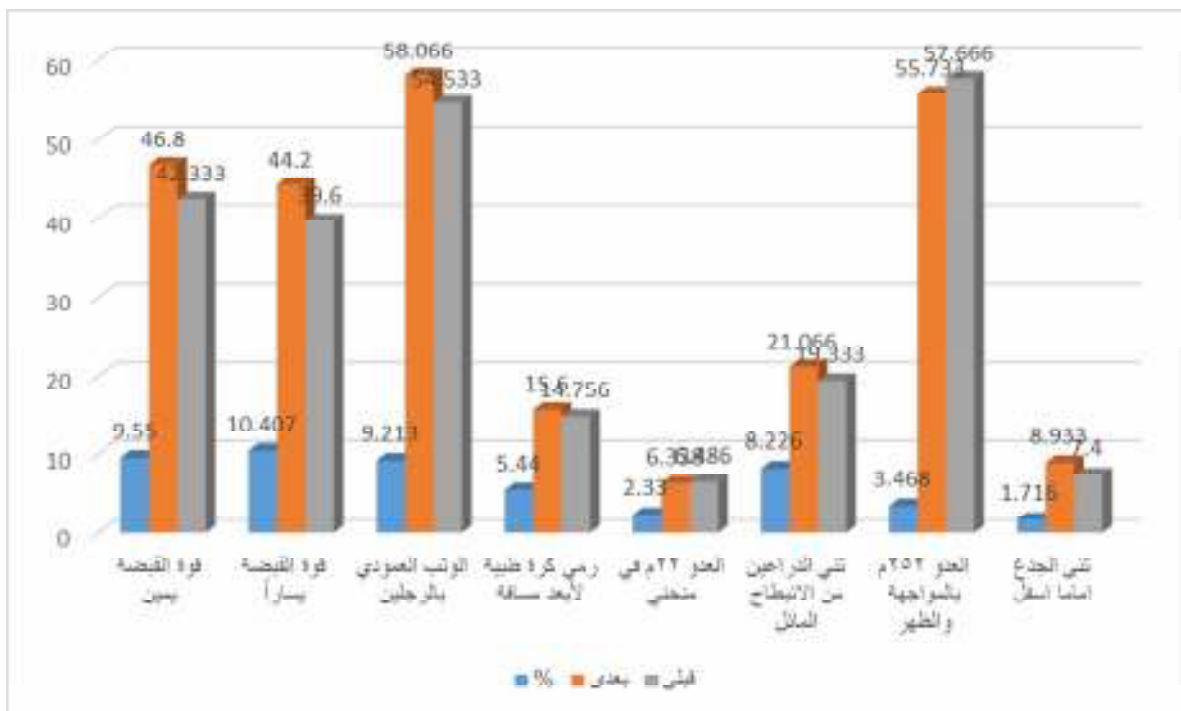
م	المتغيرات الاختبارات المستخدمة	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t	نسبة الفرق (%)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
		س	ع	س	ع			
١	قوة القبضة يمين	42.333	3.221	46.8	3.426	4.47	18.897	9.55
٢	قوة القبضة	39.6	3.850	44.2	3.569	4.6	11.172	10.407

يساراً							
٣	الوثب العمودي بالرجلين	54.533	2.294	58.066	1.907	3.53	9.213
٤	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	14.756	1.276	15.6	1.242	0.850	5.44
٥	العدو ٢٢م في منحني	6.486	0.105	6.338	0.089	0.148	2.33
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	19.333	4.952	21.066	5.216	1.733	8.226
٧	العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر	57.666	2.526	55.733	2.520	1.933	3.468
٨	ثني الجذع أماماً أسفل	7.4	3.290	8.933	3.473	1.533	1.716

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة t للاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات . حيث يتضح إرتفاع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث التجريبية ، مما يدل على وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين القياسين القبلي و البعدي ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات، ويتضح من خلال الجدول (١٤) وشكل (١) أن المتوسطات الحسابية لاختبار قوة القبضة يميناً في القياس القبلي (42.333) بينما في القياس البعدي (46.8) والفرق بين المتوسطين (4.47) ، واختبار قوة القبضة يساراً في القياس القبلي (39.6) بينما في القياس البعدي (44.2) والفرق بين المتوسطين (4.6) ، واختبار الوثب العمودي بالرجلين في القياس القبلي (54.533) بينما في القياس البعدي (58.066) والفرق بين المتوسطين (3.53) ، واختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة في القياس القبلي (14.756) بينما في القياس البعدي (15.6) والفرق بين المتوسطين (0.850) ، واختبار العدو ٢٢م في منحني في القياس القبلي (6.486) بينما في القياس البعدي (6.338) والفرق بين المتوسطين (0.148) ، واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل في القياس القبلي (19.333) بينما في القياس البعدي (21.066) والفرق بين المتوسطين (1.733) ، واختبار العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر في القياس القبلي (57.666) بينما في القياس البعدي (55.733) والفرق بين المتوسطين (1.933) ، واختبار ثني الجذع أماماً أسفل في القياس القبلي (7.4) بينما في القياس البعدي (8.933) والفرق بين المتوسطين

(1.533) ، ويتضح نفس الجدول (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) (18.897) في مستوى قوة القبضة اليمنى و بلغت قيمة (ت) (11.172) في مستوى قوة القبضة اليسرى لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (12.909) في اختبار الوثب العمودي بالرجلين لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (7.436) في اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (8.695) في اختبار العدو ٢٢م في منحنى لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (6.500) في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (29.00) في اختبار العدو ٢٥٢م بالمواجهة والظهر لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) (3.151) في اختبار ثني الجذع أماما أسفل لصالح القياس البعدي ، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياسات القبلي والبعدي ونسبة % الفرق في الاختبارات البدنية لعينة البحث التجريبية

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث يحاول الباحث التأكد من تحقيق اهداف وفروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشدا بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة.

ويتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق إحصائية دال معنوياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة) ، وكذلك هناك فروق في القدرات البدنية اللاهوائية اللاكتيكية (تحمل القوة ، تحمل السرعة) ويتضح من الجداول (١٤) ، والشكل (١) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المختارة مما يدل على أن التدريبات التصادمية التي أستخدمها الباحث والتي راعي فيها العضلات العاملة والمسارات الحركية للأداء المهاري قد أثرت على القدرات البدنية والسرعة الحركية لعينة البحث .

ويعزى الباحث هذه الدلالة إلى ان البرنامج التدريبي المستخدم اشتمل على تمارينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة تمارينات مشابهة للأداء الحركي من اجل تحقيق السرعة الحركية للاعبين وتحسين الاداء .

ويذكر **مسعد علي محمود (٢٠١٧م)** أنه لتحقيق التنمية القصوي من التدريب فيجب أن تأخذ التمارين شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس من حيث زمن الأداء، وطبيعة الأداء ، وتعاقب فترات العمل والراحة ، والعضلات العاملة ، والمسارات الحركية، والعناصر المراد تنميتها. (٢٤ : ٤١)

ويرى **عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥م)** أن طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تتطلب إعداد اللاعب من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الاساسية للعبة ، ولذلك يعمل المدرب على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى مهارات اللعب، وتعتبر الصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة لأخرى وفقاً لطبيعة أداءات ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات الرياضية العالية، ولتحقيق ذلك يستوجب شمول التدريب عدة اتجاهات اساسية من أهمها أن تتضمن وتؤدي التدريبات المستخدمة في نفس الاتجاه والمسار الحركي المستخدم في الاداءات الحركية المختلفة وفق متطلبات اللعبة الفنية (١٤ : ٢٤٩).

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية والسرعة الحركية قيد الدراسة الى تنوع الادوات والاجهزة المستخدمة التي أدت الى تنوع التدريبات التصادمية المرتبطة بالأداء الحركي سواء الجانب "البدني، المهاري، وهذه المجموعة من التدريبات تحسن مستوى القدرات البدنية التي بالطبع سيكون لها مردود على الجانب المهاري .

وهذا ما يتفق مع ما اشار إليه السيد سامي السيد ٢٠٢٠م أنه توجد علاقة متبادلة بين القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية، ويتوقف مستوى كلا منهم علي الآخر لذلك يجب بناء المتغيرات البدنية والمهارية في نطاق عملية موحدة (١٠ : ٢)

وهذا يتفق ايضا مع ما يشير إليه كل من "محمد نصر الدين ، خالد بن حمدان (٢٠١٣م) إلى ان التدريب الرياضي المنظم والمقنن يؤدي الي زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة علي انتاج القوى سواء حركية او ثابتة او مميزة بالسرعة كما يزيد ايا من سرعة الانقباض العضلي .

ويشير josep (٢٠٠٧) ان التدريبات التصادمية تزيد من قدرة العضلات علي الاداء المتفجر وهذا يؤدي بدورة الي الارتقاء بالمستوى البدني وكلما ارتفع مستوى قدرة العضلات في الاداء المتفجر لدي الفرد الرياضي كلما امكنه الوصول الي افضل مستوى ممكن . (٣٥ : ٦١)

ويرى الباحث ان تنمية القدرات البدنية الضرورية التي ترتبط بطبيعة الاداء في كرة اليد تعكس مدي التطور البدني علي تحسن المستوى المهاري فعلي سبيل المثال لايستطيع اللاعب اداء مهارة حائط الصد في حالة افتقار للسرعة الحركية ومتابعة اللاعب المهاجم وتحركاته . لذلك تنمية بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والقدرة والرشاقة هي قدرات بدنية تساعد في نجاح الجانب المهارى ايضا وتحسن في اداء اللاعبين .

"محمد فهد سالم" (٢٠٢٢)(٢٠) "مهاب محمد رضا" (٢٠٢٢)(٢٧) "محمود عبدالعال عكاشة" (٢٠٢٠)(٢٤) . حيث أن تحسين مستوى بعض القدرات البدنية يرجع إلى التدريبات التصادمية الخاصة المستخدمة، والتي كان لها تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية مما ساعد على تحسين مستوى الأداء.

وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التغير بين القياس
القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لعينة البحث التجريبية

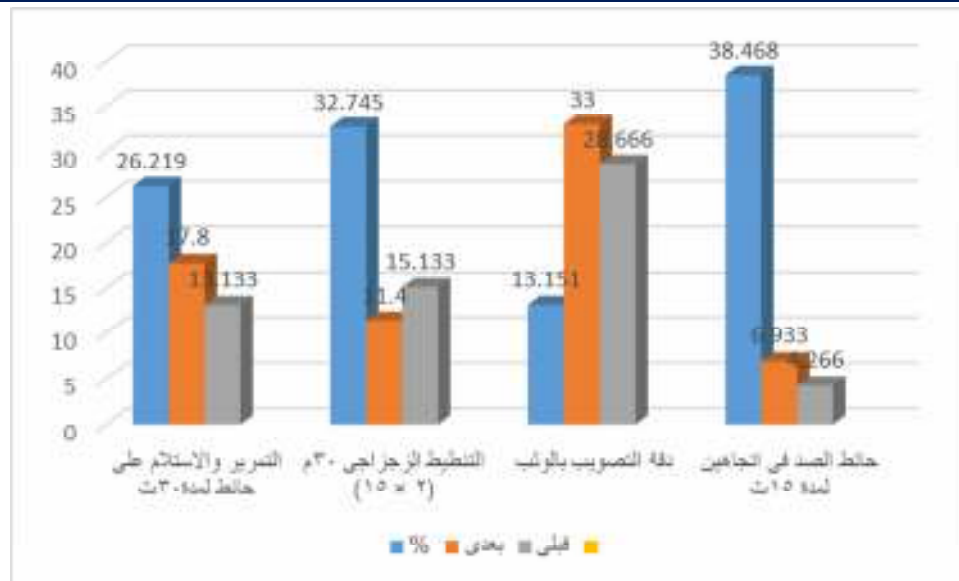
(ن=١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t	نسبة الفرق (%)
			س/ع	ع	س	ع			
١	التمرير والاستلام على	عدد	13.133	1.68466	17.8	2.007	4.667	22.136	26.219

								حائط لمدة ٣٠ ث	
32.745	24.358	3.733	1.055	11.4	1.0601	15.133	عدد	التنطيط الزجراجى ٣٠ م (١٥ × ٢)	٢
13.151	12.011	4.34	5.099	33	5.20531	28.666	عدد	دقة التصويب بالوثب	٣
38.468	16.733	2.667	0.593	6.933	0.45774	4.266	عدد	حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث	٤

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة t ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات . حيث يتضح من جدول (١٥) ارتفاع المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث التجريبية ، لذلك وجب دراسة الفروق بين هذه المتوسطات، ويتضح من خلال جدول (١٥) وشكل (٢) أن المتوسطات الحسابية لاختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث فى القياس القبلي (13.133) بينما فى القياس البعدي (17.8) والفرق بين المتوسطين (4.667) ، واختبار التنطيط الزجراجى ٣٠ م (١٥ × ٢) فى القياس القبلي (15.133) بينما فى القياس البعدي (11.4) والفرق بين المتوسطين (3.733) ، واختبار دقة التصويب بالوثب فى القياس القبلي (28.666) بينما فى القياس البعدي (33) والفرق بين المتوسطين (4.34) ، واختبار حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث فى القياس القبلي (4.266) بينما فى القياس البعدي (6.933) والفرق بين المتوسطين (2.667) . ويوضح نفس الجدول (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي فى نتائج الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (t) (22.136) فى اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدة ٣٠ ث و بلغت قيمة (t) (24.358) واختبار التنطيط الزجراجى ٣٠ م (١٥ × ٢) لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (t) (12.011) واختبار دقة التصويب بالوثب لصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (t) (16.733) واختبار حائط الصد فى اتجاهين لمدة ١٥ ث لصالح القياس البعدي . حيث أن جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .



شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية ونسبة % الفرق في الاختبارات
المهارية لعينة البحث التجريبية

ويتضح من جدول (١٥) وشكل (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت ومعامل التغير بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية خلال قياسات البحث (البيانات الوصفية) حيث يتضح تقدم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية (التمرير والاستلام علي حائط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التنطيط الزجراجي ٣٠ م (١٥×٢) ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث) ، مما يدل علي أن التدريبات التصادمية التي أستخدمها الباحث والتي راعي فيها العضلات العاملة والمسارات الحركية للأداء المهاري قد أثرت علي الاداءات المهارية الدفاعية قيد البحث.

ويعزى الباحث تلك التحسن إلي ان التدريبات التصادمية المشابهه لبعض الاداءات المهارية لها التأثير علي تطور مستوى الاداء المهاري .

ويذكر "ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٢م) أن العلاقة بين المهارات الاساسية لأى رياضة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعداد المهاري والاعداد البدني .

وجاء تحسن عينة البحث في مستوى الاداء المهارى حيث جاءت نسبة التحسن بالترتيب علي التوالي فى مهارات قيد البحث (التمرير والاستلام علي حائط لمدة ٣٠ ث ، دقة التصويب بالوثب ، التنطيط الزجراجي ٣٠ م (١٥×٢) ، حائط الصد في اتجاهين لمدة ١٥ ث) .

ويرجع الباحث هذا التحسن الي التدريبات التصادمية التي كان لها الدور في تنمية وتحسين الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الاداء المهارى وخصوصا اذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في البرنامج بالتركيب الحركي للمهارة ككل او جزء منها . حيث ان الاهتمام بالاداء المهارى يجعل اللاعبين اكثر فاعلية في تحقيق الاهداف .

وهذا ما يؤدة "جامبيتا" **Gambetta** (٢٠٠١م) علي أن النجاح في اي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وان كل مهارة اساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مون بدنى .

وهذا يتفق مع ما يشير إليه كل من ياسر دبور (٢٠٠١م)، **peter kavas** (٢٠٠٢م) ، **منير جرجس** (٢٠٠٤م) ان امتلاك اللاعب لثروة مهارية تمكنه من ان يكون عضوا فعالا في الفريق لان النظام الاساسي للاعبين يتطلب من كل مهاجم ان يفي بالواجبات المكلف بأدائها ويجب ان يتلائم التصرف الفردي لكل لاعب مع التخطيط التكتيكي الجماعي للفريق حيث تتوقف قدرة الفريق علي النجاح بمقدار ما يمتلك افراده من اداءات مهارية .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال فروض البحث ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات تمكن الباحث من الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى السرعة الحركية لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء بعض المهارات لدى عينة البحث.
- التدريبات التصادمية التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الاداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في الانجاز الحركي لها تأثير ايجابي علي تحسن الاداء المهاري .
- استخدام التدريبات التصادمية للعينة التجريبية حقق نتائج علي مستوى السرعة الحركية ومستوى الاداء المهاري .

ثانيا: التوصيات:

استنادا إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات التصادمية في الوحدات التدريبية .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المقترح المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة اليد والرياضات اخري .
- زيادة الاهتمام بالتخطيط لفترة الاعداد مع مراعاة عملية تقنين التدريبات التي تستخدم داخل الوحدات التدريبية اليومية.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات أخرى مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .
- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين علي الفرق القومية المصرية لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في الجانب البدني والمهاري بغرض تحقيق أفضل النتائج للمنتخبات القومية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابو العلا عبد الفتاح : " التدريب الرياضي ،الاسس الفسيولوجية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٢. اثير عبدالله حسين: "قوة القبضة للذراع المفضلة يمين ويسار وأثرها لدقة التصويب من منطقة الـ ٧ متر للاعبين منتخب جامعة القادسية لكرة اليد" ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٧، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٧م.
٣. احمد سعيد السيد محمد : تأثير بعض التدريبات المهارية الخاصة على تحسين اللياقة العضلية ومستوى الاداء المهارى لذوى الاحتياجات الخاصة في رياضة كرة اليد ، (٢٠٢٠م) .
٤. احمد شوقي محمد : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، الماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٥ م .
٥. أحمد عبد الحميد قطب (٢٠٠٦ م) : تأثير التدريبات التطبيقية المهارية وفقاً لنظم إنتاج الطاقة على مستوى الأداء المهارى والكفاءة البدنية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٦. ايهاب فوزي البديوي: "تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
٧. حسام الدين عبد الحميد قطب : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط فرع الوادي الجديد، (٢٠١٦م).
٨. رفعت عبد اللطيف : تأثير التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) علي بعض القدرات البدنية اللاهوائية والتوازن الديناميكي والأداءات المهارية الدفاعية للاعبين كرة اليد. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية . ٢٠٢٣ م .
٩. ريسان خريبط: "المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٤ م .
١٠. السيد سامي السيد ابراهيم : تأثير التدريب المتزامن على مستوى القوة العضلية والاداء لمهارة التصويب بالوثب العالي في كرة اليد، بحث منشور، ع٢٤، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠ م .
١١. صونكول بلال مراد : تأثير استخدام تدريبات السرعة الحرة على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٥ ، العدد ٥ ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٢٢ م
١٢. طارق محمد رحاب : الأداء الخطي الهجومي قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، (٢٠٠٨م) .

١٣. على جلال الدين: الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥م
١٤. عماد الدين عباس أبوزيد: "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية"، منشأة المعارف، بالإسكندرية، ٢٠٠٥م.
١٥. عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
١٦. كمال الدين عبدالرحمن درويش، قذري سيد مرسى، عماد الدين عباس أبوزيد: "القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٧. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
١٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الأول ، مركز الكتا للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م
١٩. محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٢٠. محمد عبد الله عبد المرضى : تأثير تنمية الصفات البدنية فى ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد، الدكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ، ٢٠١٣م .
٢١. محمد فهد سالم عبيد: "تأثير التدريبات التصادمية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهارى لدي ناشئ كرة القدم"، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠٢١م.
٢٢. محمد محمود عبدالرحمن مرزوق: "تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية علي مستوى بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقاريق، ٢٠٠١م.
٢٣. محمود عبدالعال عكاشة: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي علي جهاز الحركات الارضية"، مجلد ٢، العدد ٥٥، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضي، جامعة اسبوط، ٢٠٢٠م.
٢٤. مسعد علي محمود: "المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٧م.
٢٥. منير جرجس : " كرة اليد للجميع- التدريب الشامل والتميز المهارى" دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م .
٢٦. مهاب محمد رضا: "تأثير استخدام التدريبات التصادمية علي مؤشر القوة الارتدادية وسرعة تحركات القدمين وتغير الاتجاه لدي لاعبي الاسكواش تحت ١٥ سنة"، مجلد ٣، العدد ٥٦، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠٢١م.

٢٧. نبيل كاظم هرييد: "تدريبات القوة الارتدادية لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على دقة التصويب بالقفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤) العدد (٢)، ٢٠١٧م.
٢٨. ندا حامد إبراهيم: "فاعلية التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حصان القفز في ضوء التنوع الجيني"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
٢٩. ياسر محمد دبور : " إنتاجية الاساليب الخططية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصرى وبعض المنتخبات الدولية في مباريات رة اليد بكاس العالم بفرنسا ٢٠٠١م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م .
٣٠. ياسمين هاشم محمد : تأثير التدريبات التصادمية على سرعة الأداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ١٤، العدد ١، جامعة اسوان ، ٢٠٢٣م .

- ثانياً:المراجع الأجنبية

- 31- **Donald Pradet M: Connaissances scientifiques et théoriques : Pour aller plus loin...** Académie de Lyon- Groupe CP5- FABRE Annie-LYONNET Isabelle- 2013
- 32- **Flack, s.j & Kramer n. j: designing resistance training programs 2**, and, human kinetics Champaign, 1997.
- 33- **Gabbeta .v (2009) :Plyometrics new studies in athletic for basic consideration new studies in athletics march usA.**
- 34- **Gambetta,r(2001):plyometric training,Track and field 60 Manual .**
- 35- **Joseph,e.n.c and Charles ,r.e. burp: basic tale, tic, bell human**, London,2002.
- 36- **Peter Kovacs: substitution tactics, top, andebl, symposium for coaches, ihf,** Portugal.2002.
- 37- **Read,m te et al: caparison of hamstring quadriceps is knits strength rations and power in tennis, squash and track athlets british journal of sport medecin vol 24 no.3 london.2002.**