

تأثير تدريبات المنافسة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الفردي السريع لناشئي كرة اليد

السيد السيد إبراهيم عبده^١

شريف إبراهيم عبده عبدالله^٢

ايمان عبدالعزيز علي أحمد^٣

عبدالله قاسم محمد عبدالله^٤

^١ أستاذ كرة اليد، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق

^٢ أستاذ تدريب كرة القدم، رئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعاب الجماعية والالعاب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٣ مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٤ باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

ملخص البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة علي بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد وذلك من خلال (تأثير تدريبات المنافسة علي القدرات البدنية قيد البحث – تأثير تدريبات المنافسة علي القدرات المهارية قيد البحث – تأثير تدريبات المنافسة علي مستوي أداء الهجوم الفردي السريع) ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث بالتصميم (مجموعة تجريبية واحدة) قياس (قبلي – تتبعب1 – تتبعي 2 – بعدي) ، وشمملت عينة البحث الاساسية علي عدد(16) ناشئي أعمارهم تحت (13) سنة ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (6) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل إيجابي في ، تأثير تدريبات المنافسة علي رفع كفاءة القدرات البدنية لناشئي كرة اليد قيد البحث ، تأثير تدريبات المنافسة علي رفع كفاءة القدرات المهارية لناشئي كرة اليد قيد البحث ، تأثير تدريبات المنافسة علي رفع مستوي أداء الهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد قيد البحث ، وكذلك تأثير تدريبات المنافسة في زيادة نسب التحسن في القدرات البدنية والمهارية وكذلك الهجوم الخاطف بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

الكلمات المفتاحية : تدريبات ، المنافسة ، الهجوم ، الفردي ، السريع

مقدمة البحث :

أصبحت دول العالم المختلفة تهتم بتمثيل نفسها امام العالم بشكل حضاري يليق بثقافتها وتاريخها وذلك في مختلف المجالات ، ومن هذه المجالات المهمة ان لم تكن أهم المجالات التي تحقق ذلك هي الرياضة لأنها



وشكل مباشر تعمل علي أعداد الفرد وتطويره وتقديمه في المحافل الدولية ممثل لتلك الدول مما يؤدي الي انعكاس صورة جيدة لما ولصلت اليه الدولة من اهتمام بالغ باهم عناصرها وهو الانسان

وعمل التدريب الرياضي علي تحقيق هذا الهدف وبشكل دائم ويدل علي ذلك ما نراه ونشاهده في البطولات المحلية والإقليمية وحتى المحافل الدولية من مستويات عالية وصل اليها الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية ، وذلك لم يكن وليد الصدفة بكل كان نتاج عمل دؤوب من العاملين في مجال التدريب ، ويعود الفضل في ذلك الي التطورات الكبيرة التي وصل اليها علم التدريب بالاستناد علي العلم والمعارف الأخرى مثل (الطب - التشريح - الفسيولوجي - علم الحركة - علم النفس الرياضي - علوم التغذية وغير ذلك من العلوم الأخرى)

ويؤكد محمد علاوي (1990): أن التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية علي الاسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الي أعلي مستوي ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية والمهارية والحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية وكذلك الدوافع النفسية وتطوير سماته الارادية (36:39)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (1997): الي أن التدريب الرياضي يشدد على ارشاد العاملين في النشاط الرياضي الي التخصصية في الأنشطة الرياضية ، وذلك من خلال توجيه المدربين الي الالمام بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس (275:4)

ويشير بسطويسي أحمد (1999): أن مبادئ ونظريات التدريب الرياضي قد شاهدة تقدم كبير خلال الازمنة الاخيرة حيث انها ارتبطت بكثير من المعارف العلمية الحديثة كالتب والطب والعلوم الاجتماعية والتربوية الي جانب ذلك علوم الحركة وعلوم النفس ، مما كان له صدد كبير في ثقل التدريب الرياضي وصبغة بالصبغة العلمية الحديثة علي مختلف الاصعدة الرياضية . (15:5)

ويعرف مفتي ابراهيم (2001م) : التدريب الرياضي علي انه العمليات التنموية والتربوية التي تهدف الي تنشئة واعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلي مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (21:41)

وتوضح نبيلة احمد، سلوى عز الدين (2004 م) : يعتبر التدريب الرياضي عمليه شامله لتحسين الاهداف من الاداء الرياضي والذي يتم من خلال برنامج مخطط للاعداد للمنافسات، وهو عملية تمتاز والتغير المستمر، ولا بد فيها من مدرب مثقل بالمعارف والعلوم حتى يستطيع ان يضيف الي قدرات اللاعبين والفرق ويعمل على تنمية هذه القدرات (31:52)

ويري علي البيك (2008م): ان التخطيط لعملية التدريب يلعب دور مهم وكبير في عملية التطور الذي يحدث في التطوير والمستوي العالي والتطور الذي يصل اليه اللاعب والفرق الرياضية يحدث نتيجة عملية التخطيط العلمي السليم والدقيق لبرامج التدريب وبما ان هناك برنامج تدريبي موضوع بشكل مخطط فان هذا يعني وجود هدف او اكثر يسعى المدرب الي تحقيقه بمختلف الوسائل الممكنة فتخطيط التدريب عبارة عن الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير الحالة التدريبية عند اللاعب أو الفريق للوصول الي احسن مستوي من الاداء أثناء المباريات او المنافسات (29:33)

ويعرف علي فهمي البيك، عماد عباس، محمد عبده (2009م) : التدريب الرياضي عملية تربوية ذات هدف وتعتمد على التخطيط العلمي ، للارتقاء بالرياضيين مع اختلاف مستوياتهم وقدراتهم في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والفنية وال نفسية بهدف الوصول الى أعلى مستوى رياضي ممكن (17:35)

ويستخدم التدريب الرياضي العديد من الطرق والأساليب وخاصة الحديث والمتطور منها ويحرص دوماً العاملين بهذا المجال علي استقطاب كل ما يفيد وينقل عملية التدريب ويأتي هنا دور تدريبات المنافسة لما لها من فاعلية كبيرة علي تطوير أداء اللاعبين وخاصة انها تعتمد علي ظروف شديدة التشابه مع واقع المنافسة الفعلية .

ويؤكد محمد علاوي (1990م):الي ضرورة اتقان اداء المهارات الاساسية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس والعمل علي تمهينها وتطويرها في ضوء المنافسة وذلك من خلال أداء الفرد الرياضي للمهارات تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة بالمقارنة بالذي يواجه اللاعب خلال المنافسات الرياضية كاستخدام ملعب اصغر من الملعب القانوني وإضافة أثقال (27:39)

ويضيف حنفي مختار (1990م): الي ان تدريبات المنافسة من اهم انواع التمرينات والتي ترفع من مستوي كفاءة الاداء للاعب وتصل به الي الحالة التدريبية (19: 77) .

مشكلة البحث:

يذكر مفتي ابراهيم (2000م): الي ان تدريبات المنافسة أحد اهم الوسائل الحديثة التي يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء بقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخطئية وذلك اذا ما تم وضع هذا النوع من التدريبات في اطار برنامج مقنن ومدروس (25:42)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته الي البطولات المحلية والعالمية ، والاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك المجالات والدوريات العلمية ، أتضح له عدم التركيز الكافي من قبل مدربين كرة اليد علي توظيف تدريبات المنافسة بشكل مناسب في تنمية الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة اليد ، وخاصة وان الباحث قد

تبين امامه من خلال المتابعة والملاحظة بعض القصور في احد الاشكال الهجومية في كرة اليد، وهو) الهجوم الفردي السريع) حيث انه وعند أداء هذا النمط الهجومي يحدث وان اللاعب يفقد الكرة دون تحقيق هدف او انه يصل الي المرمي ولا يستطيع اكمال الهجمة بالشكل المناسب والذي يحقق الغرض منها وهذا القصور قد يحدث نتيجة لضعف بدني او ضعف في المستوي المهاري وهذان الجانبان هما العماد الأساسي في تكون هذا الشكل الهجومي وهنا يأتي دور الأسلوب التدريبي (تدريبات المنافسة) في عملية التطوير والارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية المشتركة في تكوين هذا النمط الهجومي حيث أنها تعمل وبشكل مباشر علي تطويرها والارتقاء بها في ظروف تشبه الي حد كبير المنافسة ذاتها .

وانطلاقاً مما سبق سيقوم الباحثين بإجراء هذه الدراسة للتعرف علي تأثير تدريبات المنافسة علي بعض القدرات

البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لناشئي كرة اليد .

أهمية البحث :

اشتملت أهمية هذا البحث علي :

- اكتساب لاعبين كرة اليد الجانب البدني والمهاري من خلال التدريب بالمنافسة بحيث يسمح للاعبين بالتفاعل وتحقيق أفضل النتائج خلال المباريات .
- تقديم احد الوسائل الجديدة في التدريب الرياضي من خلال استخدام تدريبات المنافسة والاستفادة من تأثيرها الإيجابي علي المستوي البدني والمهاري للاعب كرة اليد الناشئ .
- تقديم طريقة جديدة للمدربين للاستعانة بها في رفع مستوي تأثير التدريب الرياضي واستمرارية تطوير القدرات البدنية والمهارية لكرة اليد .

هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المنافسة لناشئي كرة اليد تحت (13) سنة وذلك بهدف التعرف

علي :

- تأثير تدريبات المنافسة علي بعض القدرات البدنية الخاصة بالهجوم الخاطف لعينة البحث.
- تأثير تدريبات المنافسة علي بعض القدرات المهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لعينة البحث.
- تأثير تدريبات المنافسة علي مستوي أداء الهجوم الخاطف.

فروض البحث :

- 1) توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- 2) توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

(3) توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الهجوم الخاطف قيد البحث ولصالح القياس البعدي

(4) يوجد تباين في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك الهجوم الفردي السريع ولصالح القياس البعدي

خامساً: مصطلحات البحث :

تدريبات المنافسة :

هو نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المباريات حيث يعمل علي تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب . (185)

الهجوم الفردي السريع* :

هو أحد الأشكال الخطئية في كرة اليد ، ويعني تحول لاعب او أكثر من الحالة الدفاعية عن مرماه الي الحالة الهجومية علي مرمي الفريق المنافس لتحقيق هدف في اقل زمن ممكن

*تعريف إجرائي

أولاً: المنهج البحث

استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية، وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس (القبلي - تتبعي 1 - تتبعي 2 - البعدي)

ثانياً: مجتمع البحث وعينة البحث

1- مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة اليد تحت (13) سنة مواليد (2010م) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد بمنطقة الشرقية وهم (م.ش سكة حديد الزقازيق - نادي الشرقية - م.ش تل حوين - نادي الرواد - نادي الصفوة - م.ش هيهيا) للموسم الرياضي 2023م/ 2024م وعددهم (140) ناشئ.

2- عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد تحت (13) سنة مواليد (2010م) بنادي السكة الحديد بالزقازيق والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد موسم 2023/2024م والبالغ عددهم (24) ناشئ، وتم استبعاد (2) ناشئ للإصابة ، كما تم إختيار عدد (6) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتكون عينة البحث الأساسية (16) ناشئ كما هو موضح في جدول رقم (3).

جدول (3)

توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		العينة التجريبية		عينة البحث الكلية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
27.27%	6	72.73%	16	17%	22	100%	144

اسباب اختيار عينه البحث:

- 1- متوسط السن لأفراد العينة متقارب بشكل كبير .
- 2- توفر الامكانيات والاجهزة والادوات للتدريب
- 3- تعاون ادارة النادي وتفهمهم لطبيعة البحث وتيسير الاحتياجات الخاصة بعملية التدريب

اعتدالية توزيع افراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في متغيرات النمو التالية (العمر - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، كما قام الباحث بإجراء اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية، والمهارية قيد البحث.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن=22

لعينة البحث في متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	12.55	0.28	12.60	-0.54
الطول	سم	165.64	5.00	167.50	-1.12
الوزن	كجم	62.91	6.10	63.00	-0.04
العمر التدريبي	سنة	2.18	0.36	2.00	1.50

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد البحث، معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

- تجانس أفراد عينة البحث الكلية في القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

ن=22

الأساسية في بعض القدرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	4.05	0.51	4.19	-0.82
2	السرعة الانتقالية	ثانية	3.72	0.22	3.75	-0.41
3	الرشاقة	ثانية	32.08	1.90	32.15	-0.11
4	التوافق	عدد	16.55	1.63	17.00	-0.83
5	الدقة	عدد	10.18	1.99	10.00	0.27
6	سرعة الاستجابة الحركية	درجة	2.89	0.62	3.00	-0.53
7	تحمل القوة	عدد	25.27	3.45	26.00	-0.63
8	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.92	0.34	1.90	0.18
9	المرونة	درجة	2.27	0.78	2.00	1.04
10	تحمل السرعة	ثانية	30.05	2.66	30.00	0.06
11	تحمل الأداء	ثانية	13.14	1.70	13.00	0.25

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية.

- تجانس أفراد عينة القدرات المهارية والهجوم الخاطف .

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

الأساسية في بعض القدرات المهارية والهجوم الخاطف ن=22

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	التمرير والاستلام	عدد	10.18	1.99	10.00	0.27
2	التنطيط	ثانية	10.55	1.37	10.50	0.11
3	التصويب	متر	12.45	1.22	12.00	1.11
4	الخداع	ثانية	3.91	0.75	4.00	0.36-
5	الهجوم الخاطف الفردي	ثانية	11.77	0.62	11.80	0.15-
6	الهجوم الخاطف الثنائي	ثانية	14.74	0.63	14.51	1.10
7	الهجوم الخاطف المركب	ثانية	15.70	0.52	15.56	0.81

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والهجوم الخاطف، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية والهجوم الخاطف.

ثالثاً: أدوات وسائل جمع البيانات:

قام الباحثين بالاطلاع على المراجع المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة ومجال تدريب كرة اليد بصفه خاصة، وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث، وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها، وتحديد الاجهزة والادوات المناسبة.

القدرات البدنية والمهارية وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على نسبة 80% فأكثر من المسح المرجعي وهي كالآتي:

أ- الاختبارات البدنية :

- الجري 800 متر (تحمل دوري تنفسي)
- عدو (22) متر في خط مستقيم (سرعة)
- اختبار بارو t.test (رشاقة)
- رمي واستقبال كرات التنس (توافق)
- التصويب على الدوائر المتداخلة (دقة)
- اختبار نيلسون لرد الفعل (سرعة الاستجابة)
- ثني الزراعين من وضع الانبطاح (تحمل قوة)
- الوثب العريض الى الأمام من الثبات (القدرة)
- ثني الجذع اماما اسفل (مرونة)
- الجري (30م*5) مرات (تحمل سرعة)
- (100م) تحركات دفاعية وهجومية مع تمرير الكرة (تحمل أداء)

ب - الاختبارات المهارية والهجوم الخاطف

- التمرير والاستلام على حائط لمدة (30) ثانيه (التمرير والاستلام)
- التنطيط الزجراجي لمسافة (20) متر (التنطيط)
- رمي كرة اليد ابعد مسافة من الثبات والوثبات (التصويب)
- الجري الزجراجي مع الوثب والتصوير (خداع)
- الجري (22) متر في منحني (الهجوم الخاطف)

أ - الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة
- ميزان طبي معيار لقياس الوزن
- ملعب كرة يد قانوني
- كرات يد قانونية
- شريط قياس
- ساعة إيقاف
- طباشير
- كرة التنس
- عصاة نيلسون
- أقماع
- حواجز

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (6) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من الجمعة الموافق 2023/8/11م الي الاربعاء الموافق 2023/8/16م .

واستهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:

- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الاساسية للبحث
- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث
- إجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث
- التأكد من موافقة الأدوات والأجهزة للشروط العلمية ومدى جاهزيتها للاستخدام

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التغلب على المعوقات التي قد تواجه الباحث قبل تنفيذ التجربة الاساسية
- تم التأكد من مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث
- تم التأكد من مدى صلاحية الاجهزة للاستخدام في قياسات متغيرات البحث
- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

خامساً: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة:

اتبع الباحثين الخطوات التالية عند وضع مجموعة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المنافسة

1- الهدف من البرنامج باستخدام تدريبات (المنافسة):

يهدف البرنامج التدريبي الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية المؤثرة على الهجوم الخاطف لعينة قيد البحث.

2. الأسس التي رعاها الباحث عند وضع تدريبات المنافسة:

- ان تحقق مجموعة التدريبات الهدف التي وضعت من اجله.
- ان تتناسب التدريبات مع الامكانيات المتاحة.
- ان يتميز البرنامج التدريبي بالمرونة وقابلية التطبيق.
- ترتيب محتوى البرنامج بشكل تتابعي بحيث يبدأ من السهل الى الصعب.
- تكرار التمرين حتى يصل اللاعب الى مرحلة الاتقان.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع جميع أفراد العينة وان يراعي مبدأ الفروق الفردية.
- توزيع فترات الراحة والنشاط داخل البرنامج .

3 - خصائص محتويات البرنامج:

- ✓ استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة عند تنفيذ البرنامج بفترات راحة بينية من (1-3) دقائق.
- ✓ استخدام حجم التدريب كوسيلة لحساب حمل التدريب.
- ✓ الاهتمام بتمارين الاحماء والاطالة والمرونة.
- ✓ التدرج من السهل الى الصعب في اداء التمرينات مع مراعاة الفروق الفردية
- ✓ والتنوع في التمرينات واستخدام أدوات مختلفة.
- ✓ الاهتمام بتمارين الاسترخاء من اجل العودة الى الحالة الطبيعية في نهاية الوحدة التدريبية

4 - والتوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح:

بعد ان قام الباحثون بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم عمل مسح مرجعي لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية.

جدول (11)

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج المقترح طبقاً للمسح المرجعي

م	البيان	التوزيع الزمني
1	عدد الاسبوع	(12) أسبوع
2	عدد الوحدات التدريبية	(36) وحدة تدريبية
3	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	(3) وحدات تدريبية
4	زمن التطبيق في الوحدة التدريبية	(97:55) دقيقة
5	زمن التطبيق في الاسبوع	(219:190) دقيقة
6	الزمن الكلي للتطبيق	(2643) دقيقة

5. توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

استمر البرنامج التدريبي لمدة (12) أسبوع ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وزمن الوحدة من (55 - 97) دقيقة ، وكان الهدف العام من البرنامج هو الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد تحت (13) سنة ، وتراوح حمل التدريب ما بين (60 - 90%) وكان التدريب بملعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق ، وتم حساب حمل تدريب بحجم التدريب وذلك من خلال التحكم في الأتي :

- زمن الأداء للتمرين
- عدد التكرار للتمرين الواحد
- عدد المجموعات الخاصة بكل تمرين

(70-87 : 53)

- تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

يحتوي على برنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات العامة والتدريبات البدنية الخاصة ، وايضا احتواء البرنامج تدريبي على مجموعة من التدريبات الخاصة بالتدريبات المنافسة وتدريبات مهارية للهجوم الخاطف

- تحديد تشكيل دورة حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بتقسيم الفترة الكلية الى (12) أسبوع ويحتوي كل اسبوع على (3) وحدات تدريبية ولقد حدد الباحثون التشكيل واحد الى اثنين بمعنى (1 متوسط - 2 عالي) داخل دورة الحمل الفترية المكونة من (12) أسبوع .

- تحديد شدة الحمل خلال دورة الحمل الفترية (الشهرية) فترة تنفيذ البرنامج (الأعداد الخاص):

من خلال حساب مدة تنفيذ البرنامج والبالغة (12) أسبوع وذلك بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (55 - 97) دقيقة واحتوى البرنامج على (36) وحدة تدريبية ، وبعد معرفه كل من ايام القياسات القبلية والبعديية تم التوزيع النسبي لشده الحمل التدريبي كما موضح بالجدول التالي :

جدول (12)

تحديد شدة الحمل خلال فترة الحمل

عدد الاسبوع	الشدة	الوحدات	الزمن
الاسبوع الاول	65 - 70%	3،2،1	190ق
الاسبوع الثاني	70 - 80%	6،5،4	219ق
الاسبوع الثالث	80 - 90%	9،8،7	253ق
الاسبوع الرابع	65 - 70%	12،11،10	219ق
الاسبوع الخامس	65 - 70%	15،14،13	190ق
الاسبوع السادس	70 - 80%	18،17،16	219ق
الاسبوع السابع	80 - 90%	12،20،19	253ق
الاسبوع الثامن	65 - 70%	24،23،22	219ق
الاسبوع التاسع	65 - 70%	27،26،25	190ق
الاسبوع العاشر	70 - 80%	30،29،28	219ق
الاسبوع الحادي عشر	80 - 90%	33،32،31	253ق
الاسبوع الثاني عشر	65 - 70%	36،35،34	219ق

- مكونات حمل التدريب للبرنامج المقترح:

من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة ، وكذلك الدراسات السابقة قام الباحثون بتحديد مكونات حمل التدريب كما يلي :

- الشدة :

تراوحت شدة تدريبات في البرنامج من (65 - 90 %) من أقصى أداء للفرد

- حجم الحمل:

تراوح زمن أداء التدريب ما بين (55 - 97) دقيقة وعدد التكرارات من (2 - 8) تكرار للتمرين الواحد وعدد المجموعات من (2 - 7) مجموعة

- فترات الراحة البينية :

راعى الباحثون ان تكون فترات الراحة البينية كافية حتى لا يحدث تكرار الحمل مما يؤدي الى حدوث إصابات لأفراد العينة

- تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية:

- الإحماء :

يهدف هذا الجزء الى تجهيز العضلات العاملة والجهاز الدوري التنفسي والدورة الدموية لنوع العمل العضلي الذي سيقوم بتنفيذه في الجزء الرئيسي وتراوحت مدة تنفيذ هذا الجزء (10) دقائق

- الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية والخطية ، وكذلك تدريبات المنافسة التي تحقق هدف البرنامج ويستغرق هذا الجزء من (55 الى 97) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية

- الجزء الختامي:

يحتوي هذا الجزء على مجموعة من التمارين الاطالة والتهدة التي من شأنها عودة الجسم الى حالته الطبيعية قبل الأداء البدني ، زمن هذا الجزء (5) دقائق من زمن الوحدة التدريبية

- سادساً: إجراءات التجربة :

- القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لعينة البحث وذلك ايام 17 ، 18 ، 19 / 8 / 2023 م بملعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق .

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث ولمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (36) وحدة من يوم الأحد الموافق 2023/8/20م الى الجمعة الموافق 2023/11/10م.

القياسات البعدية:

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية الخاصة والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لعينة البحث وذلك أيام 11 و 12 و 13/11/2023م.

أولاً: عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية قيد البحث و لصالح القياس البعدى

جدول (15)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى

ن = 16

لعينة البحث في الاختبارات البدنية

قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع±	م	ع±	م		
*5.12	0.52	2.76	0.54	4.04	دقيقة	اختبار جري (800) متر
*7.21	0.35	2.71	0.24	3.73	ثانية	اختبار عدو (22) متر في منحني
*5.91	1.55	27.15	1.93	32.03	ثانية	اختبار بارو
*3.76	1.00	18.94	1.67	16.50	عدد	اختبار رمي واستقبال كرات التنس
*5.62	0.81	14.13	1.94	10.19	عدد	اختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة
*4.23	0.29	2.03	0.56	2.92	درجة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
*8.25	2.52	36.69	3.28	25.31	عدد	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين
*5.85	0.33	2.85	0.33	1.94	متر	اختبار الوثب العريض الي الامام من الثبات
*2.25	0.47	2.84	0.73	2.19	درجة	اختبار ثني الجزع اماما أسفل
*5.42	2.67	23.25	2.85	30.31	ثانية	اختبار الجري 30 × 5
*6.88	1.03	8.50	1.67	13.00	ثانية	100 متر تحركات دفاعية وهجومية

المتغيرات البدنية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.131

يوضح جدول (15) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية .

- عرض نتائج الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات المهارية ولصالح القياس البعدى.

جدول (18)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في الاختبارات المهارية والهجوم الخاطف ن = 16

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	
	ع±	م	ع±	م			
*5.99	0.70	14.31	1.94	10.19	عدد	اختبار التمرير والاستلام علي حائط لمدة 30 ثانية	المهارية
*5.98	0.90	7.13	1.36	10.38	ثانية	اختبار التنطيط الزجراجي لمسافة 20 متر	
*8.18	0.96	16.88	1.26	12.56	متر	اختبار رمي كرة اليد ابعده مسافة من الثبات والوثب	
*3.04	0.42	2.94	0.75	3.81	ثانية	اختبار الجري الزجراجي مع الوثب والتصويب	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

يوضح جدول (18) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات والمهارية .

- عرض نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي علي مستوى الهجوم الخاطف قيد البحث.

جدول (21)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في اختبارات الهجوم الخاطف ن = 16

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات الهجوم الخاطف	
	ع±	م	ع±	م			
*5.19	0.73	10.47	0.64	11.77	ثانية	الهجوم الخاطف الفردي	الهجوم
*5.84	0.46	13.64	0.60	14.78	ثانية	الهجوم الخاطف الثنائي	
*6.23	0.49	14.60	0.52	15.75	ثانية	الهجوم الخاطف المركب	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

يوضح جدول (21) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الهجوم الخاطف حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات الهجوم الخاطف.

- عرض نتائج الفرض الرابع: يوجد تباين في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك الهجوم الخاطف ولصالح القياس البعدي .

جدول (25)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث
 في الاختبارات البدنية والمهارية والهجوم الخاطف

م	الاختبارات البدنية والمهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
1	اختبار جري (800) متر	4.04	2.76	31.68%
2	اختبار عدو (22) متر في منحني	3.73	2.71	27.35%
3	اختبار بارو	32.03	27.15	15.24%
4	اختبار رمي واستقبال كرات التنس	16.50	18.94	14.79%
5	اختبار التصويب علي الدوائر المتداخلة	10.19	14.13	38.67%
6	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	2.92	2.03	30.48%
7	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين	25.31	36.69	44.96%
8	اختبار الوثب العريض الي الامام من الثبات	1.94	2.85	46.91%
9	اختبار ثني الجرع اماما أسفل	2.19	2.84	29.68%
10	اختبار الجري 30 × 5	30.31	23.25	23.29%
11	100 متر تحركات دفاعية وهجومية	13.00	8.50	34.62%
12	اختبار التمرير والاستلام علي حائط لمدة 30 ثانية	10.19	14.31	40.43%
13	اختبار التنطيط الزجراجي لمسافة 20 متر	10.38	7.13	31.31%
14	اختبار رمي كرة اليد ابعده مسافة من الثبات والوثب	12.56	16.88	34.39%
15	اختبار الجري الزجراجي مع الوثب والتصويب	3.81	2.94	22.83%
16	الهجوم الخاطف الفردي	11.77	10.47	11.05%
17	الهجوم الخاطف الثنائي	14.78	13.64	7.71%
18	الهجوم الخاطف المركب	15.75	14.60	7.30%

يتضح من جدول رقم (25) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس التتبعي الاول بين افراد عينة البحث، ولصالح القياس التتبعي الأول الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية والهجوم الخاطف.

مناقشة النتائج:

. مناقشة نتائج الفرض الاول الذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الدنية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول (13،14،15) والشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج اختبارات القدرات البدنية (اختبار الجري 800 م - اختبار عدو 22 م في خط مستقيم - اختبار بارو- اختبار رمي واستقبال كرات التنس - اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة - اختبار سرعة الاستجابة لنيلسون - اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح - اختبار الوثب العريض الى الأمام من الثبات - اختبار ثني الجذع أماماً أسفل - اختبار الجري (30 م * 5) مرات - اختبار 100 م تحركات دفاعية وهجومية) ، ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2,25 : 8,25) ،

حيث بلغت أعلى قيمة اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح وبلغ (8.25) يليه اختبار 22 متر في خط مستقيم وبلغ (7.21) يليه اختبار 100 متر تحركات دفاعية وهجومية وبلغ (6.88) يليه اختبار بارو وبلغ (5.91) يليه اختبار الوثب العريض الى الأمام من الثبات وبلغ (5.85) يليه اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة وبلغ (5.62) يليه اختبار جاري 800 متر وبلغ (5.12) يليه اختبار نيلسون وبلغ (4.23) يليه اختبار رمي واستقبال كرات التنس وبلغ (3.76) يليه اختبار ثني الجذع أماماً أسفل وبلغ (2.25) ، وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2,131) عن مستوى معنوي 0,05 . ، فيما عدا اختبار ثني الجذع أماماً أسفل والذي بلغت قيمته (2,25) وهو أصغر من قيمة (ت) الجدولية المحسوبة والمشار إليها.

ويرجع الباحثون هذه الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث الى فاعلية مكونات البرنامج التدريبي المقترح وخاصة تدريبات المنافسة ، وذلك لأن العمل العضلي أثناء أداء تدريبات المنافسة يتشابه وبشكل كبير مع مراحل الأداء للمهارات المختلفة للاعب كرة اليد، ولذا فإن تدريبات المنافسة تؤدي الى تنمية المجموعات العضلية العاملة أثناء مراحل المباراة، وكذلك تعمل على تطوير الناحية الفنية للأداء من حيث المسار الحركي ، والزمن اللازم للأداء ، ومقدار القوة والسرعة ، وهذا يعني ان تدريبات المنافسة تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالعينة قيد البحث .

ويتفق الباحثون مع ما أشار اليه "عويس علي الجبالي" (2000 م) : يمثل الاعداد البدني الاساس في عمليه تحقيق مستوى عالي اثناء الاداء الفني ،ويمثل ايضا الاساس في الوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية وذلك من خلال تطوير الخصال البدنية والوظيفية للاعب (87)

ويضيف "كمال عبد الحميد ،ومحمد صبحي حسنين" (2019 م) : الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بلعب كرة اليد، ان يتم العمل على رفع كفاءة القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد وفي ظروف تشبه ظروف المباراة وفي نفس الاتجاه الحركي، وعلى نفس العضلات العاملة وبنفس الادوات المستخدمة في كره اليد (69) ويؤكد كلا من "بريستويا، تشينكو فاليريا" (2017م) :كرة اليد الحديثة رياضة ذات كثافة حركية عالية في التفاعل بين السرعة، والقوة الانفجارية مع التغير السريع في مواقف اللعب التي تطلب حلولاً فورية وهذا يتطلب تنمية للصفات الجسدية (362)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من اميرة عيد علي (2023م)(13) ،محمد اسامة عبدالعال (2023م)(47) ،أحمد محمد علي شحاتة (2023م)(6) ، ألاء صبري محمد (2022م)(12)، حبيبة وحيد عزت (2022م)(21)، علي عبد العزيز علي(2021م)(32)، محمد كمال رمضان (2020م)(46) ، زهراء حسون خليف (2017م)(27)، محمد كمال عميش (2010م) (45) علي فاعلية استخدام تدريبات المنافسة في تحسن المستوى البدني والمهاري .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات المهارية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

يوضح الجدول (14 15 و 16) والشكل (2) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في النتائج اختبارات المتغيرات المهارية (اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدته 30 ثانية – التنطيط الزجراجي لمسافة 20 متر – رمي كرة اليد ابعده مسافة من الثبات والوثب – الجري الزجراجي من الوثب والثبات) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (3,04) : (8,18) وذلك عند مستوى 0,05

حيث بلغت أعلى قيمة في اختبار، اختبار رمي كرة اليد الى ابعده مسافة من الثبات والوثبات وبلغ (8.18) و يليه اختبار تمرير واستلام على حائط لمدة 30 ثانية وبلغ (5.99) يليه اختبار التنطيط الزجراجي لمسافة 20 متر وبلغ (5.98) يليه اختبار الجري الزجراجي مع الوثب والتصويب (3,04) ، وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2,131) عند مستوي معنوي 0,05

ويرجع الباحثون وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث، نتيجة لتطبيق البرنامج التجريبي ولذي يشمل على تدريبات المنافسة والتي أدت الى تحسين المستوى المهاري لناشئين كرة اليد قيد البحث .

ويتفق الباحثون مع ما أشار اليه "كمال عبد الحميد" نقلاً عن "فيرنفيك واخرين" (1977) : عند اعداد وتجهيز اي فريق من الفرق ذات المستويات العليا يجب ان نأخذ في الاعتبار عنصرين مهمين وهما الاعداد البدني والاعداد المهاري . (145).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من اميرة عيد علي (2023م) (13) ،محمد اسامة عبدالعال (2023م) (47) ،أحمد محمد علي شحاتة (2023م) (6) ، ألاء صبري محمد (2022م) (12)، حبيبة وحيد عزت (2022م) (21)، علي عبد العزيز علي (2021م) (32)، محمد كمال رمضان (2020م) (46) ، زهراء حسون خليف (2017م) (27)، محمد كمال عميش (2010م) (45) علي فاعلية استخدام تدريبات المنافسة في تحسن المستوي البدني والمهاري .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي علي مستوى الهجوم الخاطف للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجداول (17 ، 18 ، 19) والشكل (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج اختبارات الهجوم الخاطف (اختبار الجري 22 م في منحنى الثلاثي - اختبار الجري 22 م في منحنى الثنائي — اختبار الجري 22 م في منحنى الفرد) ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة المحسوبة بين (5,19 : 6,23) حيث بلغت أعلى قيمة لاختبار 22 م في منحنى ثلاثي وبلغت 6.23 يليه اختبار الجري 22 متر في منحنى الثنائي وبلغ 5.84 يليه اختبار الجري 22 متر في منحنى الاول وبلغه 5.19، وجميعها اكبر من قيمت (ت) الجدولية التي تساوي (2,131) عند مستوي معنوي 0,05.

ويرجع الباحثون وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد تحت 13 سنة، نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة داخل البرنامج التدريبي المقترح والتي أدت الى تحسن في مستوى الهجوم الخاطف للعينة قيد البحث .

كما يعزو الباحثون هذا التحسن الناتج في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد تحت 13 سنة، للتدريبات التي وضعها الباحث داخل البرنامج التدريبي المقترح المشابهة من حيث الأداء الحركي للمواقف داخل المباراة، كما راعى الباحث الفروق الفردية بين اللاعبين وتم

استخدام الأدوات والوسائل التي تساعد على الارتقاء بالمستوى إضافة الى التدرج بحمل التدريب داخل البرنامج مما أثر بالإيجاب على نتائج القياسات قيد البحث .

ويتفق الباحثون مع ما أشار اليه "ابراهيم شعلان" (1994): هناك الكثير من المدربين لا يستندون الى برامج تدريبية مقننة ومبنية على اساس علمي للتدريب على الجوانب المهارية المركبة الخاصة بالنشاط الممارس والتي يتم تأسيسها في مراحل سنوية مبكرة للناشئ حتى يمكن تطويرها في مراحل لاحقة ويشير هنا بالتحديد الى الجوانب المهارية التي تتعلق بمواقف اللعب او ما يشابه ظروف المباراة مما يتسبب في عرقلة التقدم الناشئ مهاريا في المستويات المتقدمة (56) .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من اميرة عيد علي (2023م)(13) ،محمد اسامة عبدالعال (2023م)(47) ،أحمد محمد علي شحاتة (2023م)(6) ، ألاء صبري محمد (2022م)(12) ، حبيبة وحيد عزت (2022م)(21) ، علي عبد العزيز علي(2021م)(32) ، محمد كمال رمضان (2020م)(46) ، زهراء حسون خليف (2017م)(27) ، محمد كمال عميش (2010م) (45) علي فاعلية استخدام تدريبات المنافسة في تحسن المستوي البدني والمهاري للاعبين كرة اليد خاصة الناشئين منهم وهذا التحسن يؤثر بالإيجاب علي الاشكال الخطئية التي تؤدي داخل المباراة

- مناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص علي :

يوجد تباين في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وكذلك الهجوم الخاطف ولصالح القياس البعدي .

(البدني)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري الجري 800 متر) القياس القبلي (4.4)القياس البعدي(2.76) نسبة التحسن(31.68%)

وتراوحت نسبة التحسن في(اختبار عدو 22 م في خط مستقيم) القياس القبلي (3.73)القياس البعدي (2.71) نسبة التحسن(27.35%)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار بارو) القياس القبلي(32.03) القياس البعدي (27.15) نسبة التحسن (15.24%)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار رمي واستقبال كرات التنس) القياس القبلي (16.50) القياس البعدي (18.34) نسبة التحسن (14.79%)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار التصويب على الدوائر المتداخل) القياس القبلي (10.19) القياس البعدي(14.13) نسبة التحسن(38.67%)

وتراوحت نسبة التحسن في(اختبار نيلسون لرد الفعل) القياس القبلي(2.92) القياس البعدي(2.03) نسبة التحسن (30,48%)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح) القياس القبلي (25.31) القياس البعدي (36.69) نسبة التحسن (%44.96)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار الوثب العريض الى الأمام من الثبات) القياس القبلي (1.94) في القياس البعدي (2.85) نسبة التحسن (%46.91)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار ثني الجذع اماماً أسفل) القياس القبلي (2.19) القياس البعدي (2.84) نسبة التحسن (%23.29)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري 30 م * 5 مرات) القياس القبلي (30.31) القياس البعدي (23, 25) نسبة التحسن (%23.29)

وتراوحت نسبة التحسن في (اختبار 100 متر تحركات دفاعية وهجومية) القياس القبلي (13.00) القياس البعدي (8.50) نسبة التحسن (%34.62)

(المهاري)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار التمرير والاستلام على حائط لمدته 30 ثانية) القياس القبلي (10.19) القياس البعدي (14.31) نسبة التحسن (%40.43)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار التنطيط الزجراجي لمسافة 20 متر) القياس القبلي (10.38) القياس البعدي (7.13) نسبة التحسن (%31.31)

تراوحت نسبة التحسن في اختبار (رمي كرة اليد أبعد مسافة من الثبات والوثب) القياس القبلي (12.56) القياس البعدي (16.88) نسبة التحسن (%34.39)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري الزجراجي مع الوثب والتصويت) القياس القبلي (3.81) القياس البعدي (2.94) نسبة التحسن (%22.83)

(هجوم خاطف)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري 22 متر في منحني فردي) القياس القبلي (11.77) القياس البعدي (10.47) نسبة التحسن (%11.05)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري 22 متر في منحني ثنائي) القياس القبلي (14.48) القياس البعدي (13.64) نسبة التحسن (%7.71)

تراوحت نسبة التحسن في (اختبار الجري 22 متر في منحني ثلاثي) القياس القبلي (15.75) القياس البعدي (14.60) نسبة التحسن (%7.30)

ويرجع الباحثون سبب نسب التحسن لعينه البحث في القياسات البعدية عن القياسات القبلية في القدرات البدنية والمهارية ونسب الهجوم الخاطف قيد البحث، الى احتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات المنافسة الملائمة لطبيعة البحث، حيث ساعد ذلك على تحسين أداء أفراد العينة وبذل الجهد بشكل اكبر، كما ان تقنين تلك التدريبات بالأسلوب العلمي الذي راعي الباحث فيه مبادئ التدريب الرياضي داخل البرنامج التدريبي بصفة عامة وداخل كل وحدة تدريبية قد ادى الى تحسن الأداء الرياضي في متغيرات البحث للعينة في القياسات البعدية عن القياسات القبلية مما يدل على ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المنافسة أدى الى تنمية الصفات البدنية، والمهارية، والهجوم الخاطف قيد البحث .

ويتفق الباحثون مع ما أشار اليه "محمد حسن علاوي" (1990م) : ان الشخص الرياضي لا يستطيع انتقال المهارات الحركية الأساسية لتخصص الرياضي الممارس في حالة عدم توافر لديه القدرات الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي وان العمل على الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية لا يتم بصورة مجردة بل يتم من خلال الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الممارس .(80)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من اميرة عيد علي (2023م) (13) ،محمد اسامة عبدالعال (2023م) (47) ،أحمد محمد علي شحاتة (2023م) (6) ، ألاء صبري محمد (2022م) (12) ، حبيبة وحيد عزت (2022م) (21) ، علي عبد العزيز علي (2021م) (32) ، محمد كمال رمضان (2020م) (46) ، زهراء حسون خليف (2017م) (27) ، محمد كمال عميش (2010م) (45) علي فاعلية استخدام تدريبات المنافسة في تحسن المستوي البدني والمهاري .

الإستخلاصات :

- 1- تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير القدرات البنية الخاصة بالهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد قيد البحث.
- 2- تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير القدرات المهارية الخاصة بالهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد قيد البحث.
- 3- تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير مستوي أداء الهجوم الخاطف للعينة قيد البحث.
- 4- وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدى في كلاً من القدرات البدنية والمهارية وكذلك الهجوم الخاطف قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

ثانياً: التوصيات :

- 1- ضرورة اهتمام المدربين ببرامج التدريب الحديثة والتي تهتم باستخدام (تدريبات المنافسة) لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد .

- 2- ضرورة اهتمام المدربين (بتدريبات المنافسة) لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الهجوم الخاطف كشكل من الأشكال الهجومية في كرة اليد .
- 3- يوصي الباحث بارسال نسخة من نتائج البحث للجنة الفنية بالاتحاد المصري لكرة اليد لعرضها علي مدربي الأندية في المؤتمر العام لتطوير الهجوم الخاطف لأهميته علي نتائج المباريات.

المراجع العربية :

- 1- إبراهيم محمد غريب شريف (١٩٩٠م): تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية علي المستوي المهاري لناشئ كرة اليد رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الزقازيق
- 2- ————— (١٩٩٦م): برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق
- 3- إبراهيم شعلان (١٩٩٤م): كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢) سنة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 4- أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي : دار الفكر العربي : الطبعة الأولى ، القاهرة
- 5- ————— (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 6- أحمد محمد علي شحات (2023م): استخدام التدريبات التصادمية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق وتخطيط الهجوم الخاطئ كرة اليد ، إنتاج علمي ، العدد 1 ، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة قناة السويس
- 7- أحمد محمد بهي الدين دعيس (١٩٩٦م): تشكيل مقترح لحمل تدريبي للحفاظ علي مستوي القدرات البدنية خلال فترة المنافسات للاعبين كرة اليد رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، حلوان
- 8- احمد مصطفى شبل (٢٠١٠م): تأثير تدريبات المنافسة على تنمية بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية تربية رياضية بنين ، الزقازيق
- 9- أشرف فتحي عبد المحسن (٢٠٠٢م): تحديد المستوي البدني والفسولوجي دالة لتطوير الأداء المهاري لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية بنين ، حلوان
- 10- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات التدريب الرياضي النظريات الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة حسناء القاهرة

- 11- السيد السيد ابراهيم عبده (1996م): محددات النقاء الناشئين لرياضة كرة اليد ، دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، الزقازيق
- 12- الاء صبري محمد محمد (2022م): علي تأثير تدريبات (kettlebell & Battle rope) على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة اليد، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
- 13- أميرة عيد علي عبيدين (2023م) : تأثير التدريبات التنافسية الجماعية على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كره اليد تحت (15) سنة ، رسالة ماجستير ، منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق
- 14- أمر الله الباسطي ،محمد شوقي كشك (2000م):أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، منشأة المعارف، الاسكندرية
- 15- بسطويسي احمد (1999م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر ،القاهرة
- 16- حسن السيد ابو عبده (2007م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،الطبعة السابعة، مكتبة ومطبعة الاشعار الفنية ،الاسكندرية
- 17- حنفي محمود مختار(1988م):التطبيق العلمي في كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة
- 18- ————— (2000م): التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة
- 19- ————— (1990م):الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة
- 20- حامد محمد حامد ابراهيم (1993م) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوي أداء الرمية الجزائئية لناشئ كرة اليد ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق
- 21- حبيبة وحيد عزت (2022م) : تأثير استخدام تدريبات المنافسة وأثره على تنمية مهارة التصويب لدى ناشئات كرة السلة ، انتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، طنطا
- 22- خالد سعيد النبي ابراهيم (1997م): تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي بالكرة لدي ناشئ كرة القدم ،دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
- 23- خليل مراد (2018م):التدريب الرياضي ماهيته ومتطلباته وطرائقه ،مجلة التميز العلوم الرياضية ،جامعة محمد خضر بسكرة- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- 24- **رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٥م):** اصول تدريب كرة القدم ،الطبعة الاولى، عامر للطباعة والنشر ،المنصورة
- 25- **رفعت عبد اللطيف مصطفى (١٩٩٩م):**تأثير تطوير تحمل الأداء على بعض الجوانب الفنية خلال فترة الإعداد لناشئى كرة اليد ،كلية التربية الرياضية الزقازيق بنين ،ماجستير
- 26- ————— **(٢٠٠٣م):**تحديد بعض المتغيرات المميزة للمراحل السنوية المختلفة للناشئين في كرة اليد ، دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، الزقازيق
- 27- **زهراء حسون خليف (2017م) :** تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والانتقال في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى كره اليد اعمار (17 15) سنة ، رسالة ماجستير ، منشورة ، كلية التربية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار
- 28- **سمير مصطفى حسين احمد (٢٠٠٣):**تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين المنافسة على مستوي الأداء في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير منشورة في كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس
- 29- **سامي محمد علي محمد (١٩٩٥):** تقنين تأثير برنامج تجريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، دكتوراه، كلية تربية رياضية بنين، حلوان
- 30- **صفوت محمد عبدالحميد عبدالحميد (٢٠٠٧):** فاعلية برنامج تجريبي علي بعض الاداءات الحركية الهجومية لناشئى كرة اليد ، ماجستير ، غير منشور، كلية تربية رياضية بنين ، الزقازيق
- 31- **عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥):**التدريب الرياضي ،نظريات وتطبيقات ،الطبعة التاسعة ،الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الاسكندرية
- 32- **علي عبدالعزيز علي (2021م):** تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير بعض عناصر المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، انتاج علمي ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سناء
- 33- **علي فهمي البيك (٢٠٠٨):** طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ،منشأة المعارف، الاسكندرية
- 34- **عادل عبد البصير (١٩٩٩):** التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق
- 35- **علي فهمي البيك ،عماد عباس ،محمد عبده (٢٠٠٩):** الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)الجزء الثالث دار منشأة المعارف ،الاسكندرية

- 36- عمرو حنفي السكري (١٩٩٣): دليل المبارزة ، دار المعرفة، مؤسسة مختار للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة
- 37- عويس علي الجبالي (٢٠٠٠): التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق دار G.M.C، القاهرة
- 38- كمال عبدالحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى، القاهرة
- 39- محمد حسن علاوي (١٩٩٠): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة
- 40- (٢٠٠٢): سيكولوجية المدرب الرياضي، دار المعارف، القاهرة
- 41- مفتي ابراهيم حمادة (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة
- 42- ---- (٢٠٠٠): الجديد في الإعداد البدني والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- 43- محمد ابراهيم محمود سلطان، عادل ابراهيم احمد، عبدالحكيم رزق عبدالحكيم (2006م): السلوك التكيفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم، (دراسة مقارنة)، انتاج علمي، مجلة بحوث التربية الرياضية العدد (58)، الزقازيق
- 44- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م): تدريب المنافسات، دار G.M.S، القاهرة
- 45- محمد عبدالقادر محمد احمد الشرقاوي (٢٠٠٥): تأثير دمج أساليب التدريب علي تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في كرة اليد، دكتوراه، كلية تربية رياضية بنين، الزقازيق
- 46- محمد كمال عميش (٢٠١٠): تأثير تدريبات المنافسة على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية لكرة الكرة لناشئ كرة اليد، المجلة العلمية البحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس
- 47- محمد كمال رمضان (2020م): تأثير استخدام تدريبات المنافسة على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد
- 48- محمد اسامة عبدالعال مصطفى (2023م): تأثير تدريبات المنافسة على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ملاكمي الدرجة الأولى، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 20، كلية تربية رياضية بنين، الاسكندرية

- 49- مفتي ابراهيم (٢٠٠٠م): الجديد في الإعداد البدني والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- 50- مني علاء احمد علي (٢٠٢٢م): تأثير التدريب اللامركزي المكثف علي موسى القوة الارتدادية (الأفقية - الراسية) وفاعلية الهجوم الخطف لناشئ كرة اليد، انتاج علمي، مجلة البحوث الشاملة، العدد الاول، كلية تربية رياضية بنات، الزقازيق
- 51- منير جرجس، عبدالفتاح عبدالله، السيد عبدالمقصود (١٩٧٨م): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، دار الجيل للطباعة، القاهرة
- 52- مصطفى محمد بصل (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات التنافسية علي تحسين بعض الإدارات المهارية المركبة للاعب كرة القدم، بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية
- 53- مصطفى نكي (2016م): تصميم برامج التدريب مذكره غير منشوره كليه التربيه الرياضيه بنين جامعه الزقازيق
- 54- نبيلة احمد عبدالرحمن، سلوي عزالدين فكري (٢٠٠٤): منظومة التدريب الرياضي (فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - ميكانيكية - إدارية)، دار الفكر العربي، القاهرة
- 55- هالة احمد زكي حسين (١٩٩٢): تأثير التدريب الدائري استخدام اسلوبين من أساليب التدريب الفتري منخفض الشدة علي اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري في كرة اليد، دكتوراه، تربية رياضية بنات حلوان

المراجع الاجنبية:



- 56- Diellza Shaqiri Kelmendi: **The impact of kineziological treatment of plyometric type in the development of motor and specific motor skills in handball, Nicolaus Copernicus**
- 57-ASLAK GRANLI: **Optimizing Physical Performance During the Competitive Season for Female Handball Players: A Comparative Study on the Effects of High-Load Strength Training versus Power and Plyometric Training University of Agder, 2023**
- 58- Prestota , Tishchenko Valeria (2017):peculiar properties and dynamics of physiological in handball team, Research published by Lviv University, Ukraine
- 59- Httpmianese piscitelli, Zancanaro (2012): Effect of A competitive season on anthropometry body compositionIn female handball players, Faculty of Movement Sciences, University of Verona, Italy