

فاعلية برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية للاعب كرة اليد

* أ.م.د/ طارق محمد النصيري

مشكلة البحث وأهميته:

ظهر من خلال مباريات كرة اليد في الدورات الإقليمية والقارية والأولمبية وكأس العالم حدوث تغيير كبير في طرق الدفاع لغالبية الفرق سواء على المستوى الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل، والمسألة هنا لا تنحصر في نظام التشكيل الدفاعي فقط والذي يعتمد على السرعة، بالرغم من أن النظام يلعب دوراً كبيراً، بل من طرق تطبيق اللاعبين لأعمال الدفاع الفردي الذي يحقق السيطرة التامة سواء فردياً أو جماعياً أو للفريق ككل بفضل إفساد التصور الهجومي للفريق المنافس من الأداء الإيجابي وذلك بالمقابلة على مسافة بعيدة عن المرمى واللعب على خط سير الكرة أو قطع وصول الكرة إليهم وتقييد حركة لاعبيه سواء بالكرة أو بدونها، وجعلهم يلعبون في ظروف خطية لم يتدربوا عليها مما يعطى الفرصة للاعبى الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة أو إفساد التصور الهجومي للاعبى الفريق المنافس ومنعهم من تسجيل الأهداف. (16 : 18)

وكرة اليد تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه، ولذلك فإن اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمفاجئة، تتطلب درجة معينة من اللياقة البدنية تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخطية بكفاءة للاستجابة لمواقف اللعب بنجاح. (13 : 20) ويشير أمر الله البساطي (1994م) أن النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة مهارات مجردة ولكن أداء مهارى متعدد ومتصل ومترابط فيما بينهما حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وربط الأداءات المهارية داخل إطار جمل حركية حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مركبة أى مختصرة من حيث زمنها الإجمالى، وهذه الأداءات تقوم لنوع الأداء وبذلك يصبح أدائها أكثر توأصلاً وتوافقاً. (5 : 18، 19)

فالدفاع له أهميته الواضحة في كرة اليد الحديثة، وذلك في منع هجوم الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الهجومي الخطي وتسجيل الأهداف، وبذلك يمنع الفريق المنافس من تحقيق هدفه والفوز بنتيجة المباراة، بل ويضمن الفوز أو التعادل على الأقل. (16 : 41)

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

ويؤكد جمال علاء الدين (1997م) نقلاً عن دونسكوى وزاتيروسكى على تشبيه الأداء المهارى المركب بالمنظومة الحركية وضرورة النظر لهذا الأداء كوحدة متكاملة تتكامل وظائف أجزائها المختلفة، حيث تترايط وتتحد أجزاؤها من خلال ارتباطات عديدة ومتبادلة والتي تكسبها خواص جديدة لم تكن متضمنة أصلاً في خواص أجزاؤها. (6 : 5)

ومن خلال تحليل الباحث لبعض مباريات كأس العالم لكرة اليد بالسويد 2011م أظهرت النتائج أن الفرق التي يمتلك لاعبيها للمهارات الدفاعية له بالغ الأثر علي نتائج المباريات، لأن هذه الأداءات الدفاعية كان لها أثرها في قطع أو تشتيت الكرة أو إرباك وإفساد التصور الهجومي للمنافس، ونظراً للتطور الهائل في الأداءات الهجومية كان لزاماً علينا أن نهتم بالأداءات الدفاعية.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح (1999م) عند أداء العمل العضلي تحدث عدة تغيرات فسيولوجية تتم في شكل مراحل مختلفة تنتهي بظهور حالة التعب وانخفاض مستوى الأداء، وتتخلص هذه التغيرات في ثلاث مراحل أساسية هي مرحلة تهيئة أجهزة الجسم المختلفة تدريبياً حتى تتواءم مع المتطلبات الفسيولوجية لأداء النشاط العضلي بالمستوى المطلوب، يلي ذلك مرحلة الثبات في عمل الأجهزة المختلفة، ثم مرحلة التعب العضلي وعدم القدرة على الاستمرار بنفس مستوى الأداء. (3 : 19)

لذا تكمن مشكلة هذا البحث في تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير وتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والأداءات الدفاعية للاعبى كرة اليد، وصولاً للأداء الدفاعى الفعال فى المباراة، والذي يكون أول خطوات النجاح والتقدم من أجل الارتفاع بمستوى اللاعبين بما يؤهلهم إلى الاشتراك في البطولات ذات المستوى العالى لتحقيق النتائج المتوقعة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لناشئ كرة اليد للتعرف على:

- 1- فاعلية البرنامج التدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبى كرة اليد.
- 2- تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (نبض الراحة - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max - اللاكتيك راحة) للاعبى كرة اليد.

3- فاعلية البرنامج التدريبي على تطوير بعض الأداءات الدفاعية الخاصة (التحركات الدفاعية - التوقف- حائط الصد - الدفاع ضد تنطيط الكرة- الدفاع ضد الهجوم الخاطف) للاعبى كرة اليد.

فروض البحث:

1- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد.

2- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة اليد.

3- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض الأداءات الدفاعية الخاصة للاعبى كرة اليد.

4- توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث ولصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث للاعبى كرة اليد.

مصطلحات البحث:

الدفاع الفردى.

هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه الكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحواذه عليها. (15 : 19)

الدفاع الجماعى.

هو تعاون مجموعه من اللاعبين المدافعين غالباً ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم يزيد أو ينقص أو يتساوى عددهم مع عدد لاعبي الدفاع فى منطقة دفاعية معينة. (15 : 26)

الأداء.

هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس قدرة ودافعية الرياضى للوصول لنتائج معينة مرتبطة بشكل وجوه الحركات. (12 : 179)

البرنامج التدريبي.

أحد عناصر التخطيط ذات الأهمية والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وعاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة. (11 : 13)

الدراسات السابقة:

- 1- قام محمد محمود مرزوق (2001م) بدراسة عنوانها " تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية علي مستوى الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد "، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (25) ناشئ وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مع وجود تحسن في قياس مستوى الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية، يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ونسبة تحسن في الصفات البدنية المرتبطة بالقدرة الهوائية واللاهوائية لعينة البحث. (24)
- 2- قام حامد محمد الكومي (2004م) بدراسة عنوانها " أثر استخدام التدريب البليوميترك علي سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد"، بهدف التعرف على سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) ناشئ كرة يد تحت 17 سنة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن السرعة الانتقالية، وسرعة أداء التحركات الدفاعية لدي ناشئ كرة اليد باستخدام تدريبات البليوميترك. (7)
- 3- قام مدحت محمود الشافعي (2004م) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التدريب البليوميترك علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد "، بهدف تطوير المهارات الدفاعية والهجومية لدى لاعبي كرة اليد عن طريق تدريبات البليوميترك، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (6) من نادي الشرقية الرياضي، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث فعالية البرنامج التدريبي المقترح على رفع مستوى القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد. (26)
- 4- قامت ريهام منصور رشاد (2005م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئات كرة اليد "، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (21) ناشئة السن من 14، 16 سنة، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالهجوم الخاطف، هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع قيد البحث. (9)
- 5- قام مروان مصطفى رجب (2009م) بدراسة عنوانها " تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد "، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة الأداءات الدفاعية المركبة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (22)

لاعب من المنتخب القومي، وكانت أهم النتائج تحسن سرعة اللاعبين وزمن أداء المهارات الدفاعية المركبة خلال الدفاع المنظم، تحسن النسبة المئوية لمستوى الأداء الدفاعي للقياس الثاني عن القياس الأول. (27)

6- قام محمد أشرف كامل (2010م) بدراسة عنوانها " تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئي كرة اليد "، بهدف بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية المركبة لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها (44) ناشئي، وكانت أهم النتائج صلاحية الاختبارات الدفاعية المركبة كأداة لاختيار وتصنيف أفضل العناصر لمراكز اللعب الدفاعية. (20)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة المنوفية لكرة اليد للعام الجامعي 2011/2012م، وقد بلغ عددهم (18) لاعب، تم استبعاد عدد (6) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العملية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث (12) لاعب.

جدول (1)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث

ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
النمو	العمر الزمنى	سنة	19.39	1.092	0.302-
	الطول الكلى	سم	181.17	4.743	0.209-
	الوزن	كجم	79.06	3.589	0.468
	العمر التدريبي	سنة	7.19	0.916	0.622
البدنية	الوثب العمودى لسارجنت	سم	27.07	1.360	0.617-
	الوثب العريض من الثبات	متر	1.86	0.108	0.278
	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	20.33	1.609	0.615
	العدو 30م من البدء العالى	ثانية	3.87	0.187	0.481-
	الجرى الزجاجى بطريقة بارو	ثانية	20.11	1.586	0.738-
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	10.03	1.951	0.046
	الجرى بالظهر والمواجهة	ثانية	24.99	1.198	0.025-
الفسولوجية	نبض الراحة	نبضة/ق	68.44	1.247	1.059
	ضغط الدم الانقباضى	مم/ زئبق	121.31	1.733	0.537
	ضغط الدم الانبساطى	مم/ زئبق	80.61	2.090	0.559-
	السعة الحيوية	لتر	3.41	0.161	0.186
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	لتر/ق	24.73	0.541	0.998
	اللاكتيك راحة	مم مول	1.64	0.143	0.420-
الأداءات الدفاعية	التحركات الدفاعية	عدد	17.96	0.706	0.807-
	التوقف	عدد	5.72	1.074	0.503-
	حائط الصد	عدد	4.02	0.182	0.330
	الدفاع ضد تنطيط الكرة	ثانية	5.68	0.487	0.801
	الدفاع ضد الهجوم الخاطف	ثانية	14.55	0.641	0.936-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء الخاصة بالمتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3\pm$) مما يشير إلى وقوع

أفراد عينة البحث داخل المنحنى الاعتنالي لهذه المتغيرات، وهذا يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات.

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف - كرات يد - شريط قياس - أقماع - ميزان طبي - ملعب كرة يد - سبورة.
- جهاز رستاميتير لقياس الارتفاعات - كرات طبية - مقعد سويدي - قطع ملونة من الطباشير.

- قوائم وثب عالي - قطن طبي ومواد مطهرة - عدد من الشكاكات Soft Clix للوخز.

- جهاز قياس الكفاءة الوظيفية للرتتين Micro Spiro Hi-298.

- جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي (سفيجمومانوميتر) Sphygmomanometer

- جهاز قياس معدل القلب - ساعة بولر Polar Tester.

- جهاز السير المتحرك Treadmill لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

- جهاز Accusport لقياس حامض اللاكتيك في الدم.

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة:

قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأى لتحديد أنسب الصفات البدنية قيد البحث، وكذا الاختبارات التي تقيسها (ملحق 1) وعرضها على السادة الخبراء في مجال تدريب كرة اليد بحيث لا تقل سنوات الخبرة عن 10 سنوات في مجال رياضة كرة اليد. (ملحق 2).
جدول (2) آراء السادة الخبراء في مدى صلاحية الاختبارات في المتغيرات البدنية قيد البحث

م	الصفات البدنية	الاختبارات	رأى الخبير		النسبة المئوية %
			موافق	غير موافق	
2	القدرة العضلية	- الوثب العمودي لسارجنت	5	-	100%
		- الوثب العريض من الثبات	5	-	100%
3	التحمل العضلي	- الانبطاح المائل ثني الذراعين	4	1	80%
		- الجلوس من الرقود	2	3	40%
4	السرعة	- العدو مسافة 30م	2	3	40%
		- العدو 30م من البدء العالي	4	1	80%
5	الرشاقة	- الجرى الزجراجي بين المقاعد	3	2	60%
		- الجرى الزجراجي بطريقة بارو 3 × 4.5م	4	1	80%
6	المرونة	- ثني الجذع من الوقوف	4	1	80%
		- ثني الجذع للأمام من الجلوس	2	3	40%
7	تحمل السرعة	- الجرى المكوكي للجنسين	2	3	40%
		- الجرى بالظهر والمواجهة	4	1	80%

يتضح من جدول (2) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات البدنية لناشئ كرة اليد، حيث ارتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (75%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات، وبالتالي أسفرت النتائج عن الاختبارات التالية (ملحق 3):

- الوثب العمودي لسارجنت. (لقياس القدرة العضلية للرجلين) (18)
- الوثب العريض من الثبات. (لقياس القدرة العضلية للرجلين) (18)
- الانبطاح المائل ثنى الذراعين. (لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين) (18)
- العدو 30م من البدء العالى. (لقياس السرعة الانتقالية القصوى) (18)
- الجرى الزجراجى بطريقة بارو 3×4.5 م. (لقياس الرشاقة) (18)
- ثنى الجذع من الوقوف. (لقياس مرونة العضلات المادة للظهر والفتحين) (18)
- الجرى بالظهر والمواجهة. (لقياس تحمل السرعة لمسافات مختلفة) (18)

ثالثاً: القياسات الفسيولوجية المستخدمة:

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال الفسيولوجى، حيث تم عرض القياسات الفسيولوجية على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث، وتم الاتفاق على هذه القياسات:-

- قياس النبض: تم استخدام ساعة بولر **Polar Tester** لقياس النبض أثناء الراحة.
- قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى: تم استخدام جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي لقياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى فى الراحة وبعد المجهود مباشرة.
- السعة الحيوية VC: تم استخدام جهاز **Cosmed**.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: تم استخدام اختبار **Bruce** بالجرى على السير المتحرك حتى الإعياء.
- تركيز حامض اللاكتيك فى الدم: تم استخدام جهاز **Accusport** لقياس تركيز اللاكتيك فى الراحة.

رابعاً: تحديد الأداءات الدفاعية والاختبارات المناسبة لها: (ملحق 5)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعى للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة فى كرة اليد (14) (15) (16) (17) (18) (24) (29) (31) (32) (33) (34)، بالإضافة إلى تحليل بعض مباريات كرة اليد وصلت إلى الدور قبل النهائى والنهائى فى بطولة كأس العالم بالسويد 2011م، حيث تتميز هذه الفرق بارتفاع المستوى مقارنة بفرق الأدوار الأولى وذلك لمعرفة أكثر الأداءات الدفاعية تكراراً فى المباريات حيث قام الباحث بتحليل المباريات التالية:

- مباراة فرنسا والدنمارك في الدور النهائي لبطولة السويد 2011م.
- مباراة الدنمارك وأسبانيا في الدور قبل النهائي لبطولة السويد 2011م، واستخدم الباحث في تحليل المباريات استمارة تسجيل احتوت على الأداءات الدفاعية المختلفة التي تؤدي في المباريات في أجزاء الملعب وقد توصل الباحث إلى تصميم هذه الاستمارة من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة. (ملحق 4) وجدول (3) يوضح ترتيب الأداءات الدفاعية والتي أسفر عنها تحليل مباريات كأس العالم بالسويد 2011م.

جدول (3)

نتائج تحليل مباريات كأس العالم لتحديد وترتيب الأداءات الدفاعية

الترتيب	النسبة النسبية %	نتائج تحليل المباريات		الأداءات الدفاعية	م
		متوسط التكرارات	مجموع التكرارات		
الأول	15.01	21.25	85	التحركات الدفاعية	1
الثاني	13.42	19	76	التوقف	2
السابع	8.30	11.75	47	حجز المهاجم	3
التاسع	7.42	10.50	42	تفادي الحجز	4
الثامن	7.95	11.25	45	إعاقة التمريرات	5
الثالث	12.72	18	72	إعاقة التصويبات	6
السادس	8.83	12.50	50	التصدي للمراوغة	7
الرابع	10.24	14.50	58	الدفاع ضد تنطيط الكرة	8
الخامس	9.36	13.25	53	الدفاع ضد الهجوم الخاطف	9
العاشر	6.71	9.5	38	الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز	10

استفاد الباحث من هذا التحليل فيما يلي:

- 1- التحديد الكمي للأداءات الدفاعية التي تمت في بطولة كأس العالم بالسويد 2011م.
- 2- التحديد الشكلي للأداءات الدفاعية.
- 3- ترتيب الأداءات الدفاعية طبقاً لنسب أدائها في الملعب لتحديد أولويات التدريب على تلك الأداءات. كما يوضح جدول (4) آراء السادة الخبراء في مدى صلاحية اختبارات الأداءات الدفاعية للاعبين كرة اليد.

جدول (4)

آراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات الأداءات الدفاعية للاعبين كرة اليد

النسبة المئوية %	رأى الخبير		الاختبارات	م
	غير موافق	موافق		
100%	-	5	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	1
40%	3	2	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	2
80%	1	4	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	3
40%	3	2	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاهين	4
40%	3	2	اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف	5
100%	-	5	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	6
100%	-	5	اختبار التوقف	7
100%	-	5	اختبار الدفاع ضد تنطيط الكرة	8

يتضح من جدول (4) آراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية اختبارات الأداءات الدفاعية للاعبين كرة اليد، حيث ارتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (75%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عدد (6) لاعبين من نفس عينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من 10/9 إلى 10/13/2011م. وذلك للتأكد من:

- سلامة وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل اختبار علي حدة والاختبارات ككل.
- دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات.
- تفهم ودقة المساعدين لمواصفات الاختبارات وطريقة القياس.
- تنظيم وتنسيق سير العمل في القياس.
- توقيت إجراء القياسات ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- اكتشاف جوانب النقص والقصور.

وقد توصل الباحث إلى ما يلي:

- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة وبطاقات التسجيل.
- توفير الدقة والفهم لدى المساعدين بالنسبة لمواصفات الاختبارات وطريقة القياس والتسجيل.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه البرنامج وتنفيذه.
- تفهم الناشئين لكيفية أداء الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عدد (6) لاعبين بهدف إيجاد المعاملات العلمية من نفس عينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك خلال الفترة من 10/16 إلى 2011/10/20م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات كما يلي:

إيجاد معامل الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما عينة غير مميزة وهي نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى وعددهم (6) لاعبين والأخرى مميزة من لاعبي الفريق الأول لكرة اليد بنادى الجمهورية بشبين الكوم وعددهم (6) لاعبين فى الفترة من 10/16 إلى 2011/10/20م، كما يوضحه جدول (5).

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث

ن=1 ن=2 =6

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂		
البدنية	سم	27.53	0.979	35.87	0.631	8.84	*22.643
	متر	1.85	0.071	2.08	0.154	0.23	*4.289
	عدد	20.50	1.049	30.50	1.871	10.00	*14.473
	ثانية	3.85	0.105	2.96	0.111	0.89	*18.420
	ثانية	20.67	0.983	15.67	0.606	5.00	*13.692
	سم	10.00	0.707	16.83	1.472	6.83	*13.226
	ثانية	25.40	0.583	20.72	0.366	4.68	*21.499
الفسولوجية	نبضة/ق	69.17	1.722	64.33	0.606	4.84	*8.384
	مم/زئبق	122.17	1.169	116.35	0.701	5.82	*13.502
	مم/زئبق	81.67	1.211	79.25	0.758	2.42	*5.357
	لتر	3.45	0.105	3.85	0.089	0.40	*9.190
	لتر/ق	24.40	0.341	30.17	1.472	5.77	*12.076
	مم مول	1.63	0.186	1.27	0.061	0.36	*5.816
الأداءات الدفاعية	عدد	17.67	0.596	31.00	1.414	13.33	*27.471
	عدد	6.33	1.033	10.83	1.472	4.50	*7.913
	عدد	3.97	0.163	6.33	0.817	2.36	*8.958
	ثانية	5.48	0.527	4.43	0.137	1.05	*6.098
	ثانية	14.75	0.404	12.65	0.812	2.10	*7.322

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.228 * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (5) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية - قيد البحث - ولصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة وقدرتها على التمييز بين المجموعتين.

إيجاد معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات لاختبارات الأداءات الدفاعية والفسولوجية والصفات البدنية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest وذلك خلال الفترة من 10/16 إلى 2011/10/20م وبفاصل زمني قدره 3 أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما يوضحه الجدول (6).

جدول (6) معامل الثبات للمتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث

ن = 6

معامل الارتباط	متوسط الفروق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		±2ع	س ₂	±1ع	س ₁		
*0.863	0.05	1.114	27.58	0.979	27.53	سم	الوثب العمودي لسارجنت
*0.824	0.04	0.092	1.89	0.071	1.85	متر	الوثب العريض من الثبات
*0.903	0.17	1.366	20.67	1.049	20.50	عدد	الانبطاح المائل ثنى الذراعين
*0.936	0.03	0.232	3.82	0.105	3.85	ثانية	العدو 30م من البدء العالى
*0.817	0.42	1.084	20.25	0.983	20.67	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو
*0.865	0.33	0.983	10.33	0.707	10.00	سم	ثنى الجذع من الوقوف
*0.971	0.07	0.753	25.33	0.583	25.40	ثانية	الجرى بالظهر والمواجهة
*0.820	0.84	1.033	68.33	1.722	69.17	نبضة/ق	نبض الراحة
*0.854	0.41	1.281	121.58	1.169	122.17	مم/زئبق	ضغط الدم الانقباضى
*0.812	0.67	1.897	81.00	1.211	81.67	مم/زئبق	ضغط الدم الانبساطى
*0.942	0.03	0.147	3.48	0.105	3.45	لتر	السعة الحيوية
*0.813	0.43	0.635	24.83	0.341	24.40	لتر/ق	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max
*0.933	0.05	0.147	1.58	0.186	1.63	مم مول	اللاكتيك راحة
*0.822	0.38	0.459	18.05	0.596	17.67	عدد	التحركات الدفاعية
*0.876	0.17	1.049	6.50	1.033	6.33	عدد	التوقف
*0.941	0.08	0.243	4.05	0.163	3.97	عدد	حائط الصد
*0.937	0.06	0.117	5.42	0.527	5.48	ثانية	الدفاع ضد تنطيط الكرة
*0.864	0.22	0.758	14.53	0.404	14.75	ثانية	الدفاع ضد الهجوم الخاطف

* مستوى الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.811

يتضح من جدول (6) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثانى لجميع الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

البرنامج التدريبي المقترح.

تم عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي المقترح للاعبى كرة اليد على السادة الخبراء (ملحق 2).

الهدف من البرنامج.

وضع خطة تدريبية مقننة لتحقيق هدف محدد لفترات الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات ومدتها (10) أسابيع فى محاولة من الباحث للوصول باللاعبين لأفضل مستوى من الأداء وتحقيق الأهداف بما تسمح لهم قدرتهم ويمكن تحديد أهم أهداف البرنامج فى الآتى:

- تحسين وإتقان الأداءات الدفاعية قيد البحث ومحاولة الوصول إلى الآلية والتكامل فى مستوى أدائها.

- تنمية بعض الصفات البدنية والتي تعمل على تنمية الأداءات الدفاعية قيد البحث والتأكيد على ثباتها.

- تهيئة أجهزة الجسم المختلفة تدريجياً حتى تتواءم مع المتطلبات الفسيولوجية لأداء النشاط العضلى بالمستوى المطلوب.

- تقوية روح العمل الجماعى فى الفريق.

- وصول اللاعبين إلى الفورمة الرياضية للتنافس فى المباريات والمحافظة عليها.

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي

إتباع الأسس العلمية وفق الاتجاهات الحديثة المتمثلة فى:

1-مراعاة توقيت وتنفيذ البرنامج المقترح بحيث ينفذ بعد عمل الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والأداءات الدفاعية مباشرة للعينة قيد البحث.

2-القيام بتجريب وحدة من الوحدات المقترحة على أفراد الدراسة الاستطلاعية بغرض التأكد من مناسبة التمرينات لعينة الدراسة، وكذلك عدد مرات التكرار، وفترات الراحة البيئية.

اختيار التدريبات بما يتناسب مع متطلبات الأداءات الدفاعية قيد البحث:

1-وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية وتطوير الأداءات الدفاعية قيد البحث.

2- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص، وكذلك التدرج في زيادة الحمل للتدريبات أثناء التقدم في البرنامج.

3- تجميع تدريبات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التدريبات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التدريبات على عينة البحث.

4- مراعاة مبدأ الفروق الفردية.

تحديد أولويات وواجبات التدريب:

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلى أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به، وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج التدريبي.

المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع إمكانية التطبيق العملي:

راعى الباحث في تصميم البرنامج المقترح المرونة، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعاتها حيث قام الباحث بتطوير بعض الأداءات الدفاعية بما يتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.

ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البيئية والإضافة إلى أسلوب التشويق من أجل الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

1- تحديد الأداءات الدفاعية قيد الدراسة عن طريق تحليل مبارتان من كأس العالم لكرة اليد بالسويد 2011م وكذلك عن طريق استمارات استطلاع رأى الخبراء هذا بالإضافة إلى الاستفادة من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي أجريت في مجال رياضة كرة اليد.

2- تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالجزء البدني والتي سوف تساعد علي تنمية وتطوير الأداءات الدفاعية قيد الدراسة وذلك عن طريق المقابلات الشخصية المباشرة لبعض الخبراء

- في مجال رياضة كرة اليد والتدريب الرياضي بالإضافة إلى الاستفادة من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة اليد والتدريب الرياضي.
- 3- وضع تدريبات للأداء الدفاعية التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي.
- 4- وضع تدريبات للصفات البدنية الخاصة وكذلك الصفات البدنية العامة والمرتبطة بالبحث والتي اشتمل عليها البرنامج.
- 5- وضع بعض التدريبات الخطئية والتي اشتمل عليها البرنامج التدريبي والتي روعى في تصميمها احتوائها على تحركات وأداءات مرتبطة بالسرعة والآلية.
- 6- وضع بعض التدريبات الخاصة بالتهيئة البدنية وكذلك التهدئة والتي اشتمل عليها البرنامج.
- 7- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وذلك بواقع عشرة أسابيع.
- 8- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع أربع وحدات تدريبية أيام الأحد والاثنين والأربعاء والخميس، حيث قام الباحث بتدريب لاعبي عينة البحث بنفسه.
- 9- تم تشكيل دورة الحمل الفترية (بطريقة 1 : 1) بمعنى أسبوع حمل مرتفع يليه حمل أقل منه.

10- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (بطريقة 1 : 1).

أساليب التحكم في درجات الحمل خلال البرنامج التدريبي:

استخدم الباحث عدد من الأساليب للتحكم في درجات الحمل خلال البرنامج التدريبي وهي: التحكم في درجات الحمل من خلال التغيير في شدة الحمل وذلك كالاتي:
التغيير في سرعة الأداء.

حيث اتبع الباحث الارتفاع بشدة الحمل عن طريق الزيادة في سرعة الجري أثناء تمرينات التحمل وكذلك زيادة سرعة أداء تمرينات تنمية الأداءات الدفاعية سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية، بينما اتبع الباحث خفض شدة الحمل عن طريق خفض السرعة في تمرينات التحمل أو التمرينات الخاصة لتنمية الأداءات الدفاعية.

التغيير في مسارات الجري أو العوائق المراد التغلب عليها.

حيث استخدم الباحث تغيير مسارات الجري خلال تمرينات التحمل كالجري في مربعات أو مستطيلات أو في أشكال متتالية كذلك زيادة عدد الحواجز عند تنمية القدرة داخل الملعب زيادة عدد اللاعبين عند الارتفاع بشدة الحمل وتقليل هذه العوائق أو الصعوبات التي تقابل اللاعب خلال التدريب عند خفض شدة الحمل.

التغيير في حجم الحمل وذلك كالاتى: تغيير زمن أداء التدريب الواحد.

حيث استخدم الباحث نظام زيادة مسافة الجرى في التمرينات الخاصة بتنمية التحمل وذلك عند زيادة الحمل التدريبي عن طريق زيادة حجم الحمل، بينما كان يتم تخفيض حجم الحمل بتقليل مسافات الجرى في تدريبات التحمل العام، كما استخدم الباحث التغيير في فترة أداء التمرين الواحد كوسيلة لتقليل أو زيادة حجم الحمل عند أداء تمرين لتنمية أداء التمرين الواحد كوسيلة لتقليل أو زيادة حجم الحمل.
التغيير في فترات تكرار التدريب.

حيث ازدادت هذه الفترات خاصة عند الارتفاع بشدة الحمل عند التدريب باستخدام سرعات قصوى سواء بالنسبة للأداء البدنى أو عند تنمية الأداءات الدفاعية وانخفضت فترات الراحة خلال المرحلة الأولى من مراحل الإعداد وهي مرحلة الإعداد العام حيث تميزت هذه المرحلة بزيادة حجم الحمل وانخفاض شدة الحمل فلم يكن هناك سبب يستدعى زيادة فترات الراحة. أما في مرحلة الإعداد للمباريات فازدادت فترات الراحة البينية لارتفاع شدة الحمل خلال هذه المرحلة وازداد استخدام نظام الراحة الإيجابية في برنامج البحث وراعى الباحث في هذه الفترات إعطاء تمرينات لتنمية المرونة أو تمرينات المرجحات والجرى الخفيف.

وقد راعى الباحث ضرورة التغيير في مكون واحد أو اثنين من مكونات التدريب وتثبيت المكون الثالث، وذلك للتحكم بفاعلية في درجات أو مستويات حمل التدريب.

تقويم حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي:

تعتبر عملية تقويم الحمل أو تحديد درجته أمراً هاماً في تخطيط التدريب وقد استخدم الباحث أسلوبين هما:
الأسلوب الموضوعي.

حيث تم استخدام قياس معدلات النبض أثناء الراحة وبعد أداء الحمل التدريبي والاستعانة بتلك القياسات في تقنين مستوى الحمل التدريبي.

الأسلوب التقديرى: وذلك من خلال:

أ- تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه من خلال دراسة قدرات اللاعبين وتحليلها والاستعانة بسجلات التدريب ومقارنة الأحمال المقترحة مع شبيحتها في المراجع والبرامج التدريبية المشابهة للمرحلة السنية.

ب- تقدير درجة الحمل خلال وبعد تقديمه للاعبين عن طريق الملاحظة الموضوعية من قبل الباحث وإدراك بعض المظاهر والتغيرات التي تظهر علي اللاعبين مثل: (لون البشرة - تنفس اللاعب وانتظامه - مقدار العرق المتصعب - القابلية للاستثارة - معدل الأداء الحركي ودرجة إتقانه - مستوى التركيز - الألفاظ التلقائية).

ج- التقدير الذاتي للاعب كمؤشر درجة الحمل لتحديد مدى إحساسه وشعوره خلال وبعد تنفيذ حمل التدريب.

مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي: وتنقسم ما يلي:
مقدمة التدريب.

تشمل التهيئة البدنية للاعبين لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي وزمن الإحماء (10 دقائق) ويجب أن تخدم مدة الإحماء الجزء الرئيسي.
الجزء الرئيسي.

يشتمل على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواء بدنياً أو مهارياً أو خططياً أخذاً في الاعتبار عدد مرات التكرار، الشدة، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون إيجابية وتستخدم فيها الكرة والتدريبات الفنية الإجبارية.
الجزء الختامي.

الهدف من الجزء الختامي تهدئة اللاعبين للعودة إلى الحالة الطبيعية قبل المجهود وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الجلوس والرقود والمشى والجرى الخفيف، وزمن الختام (5 دقائق)

تشكيل درجة الحمل: وتشمل درجات ومستويات الحمل التدريبي الآتى:

- 1- حمل بسيط من 35% إلى أقل من 50% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- 2- حمل متوسط من 50% إلى أقل من 75% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- 3- حمل عالي (أقل من الأقصى) من 75% إلى أقل من 90% من أقصى ما يتحملة اللاعب.
- 4- حمل أقصى من 90% إلى 100% من أقصى ما يتحملة اللاعب. (14 : 179، 180)

البرنامج التدريبي

تم تحديد مدة البرنامج 10 أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 4 وحدات تدريبية، وزمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين 45 إلى 105 دقيقة، بالإضافة إلى زمن الإحماء والختام.

العناصر الأساسية للبرنامج:

- الإعداد البدني العام والخاص - الإعداد المهاري (تنمية الأداءات الدفاعية) - الإعداد الخططي.

- دورة الحمل الفترية (1 : 1). - دورة الحمل الأسبوعية (1 : 1).

جدول (7)

التوزيع الزمني لمراحل الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح

مرحلة الإعداد للمباريات		مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				مراحل الإعداد		
أسبوعان		أربعة أسابيع				أربعة أسابيع				عدد الأسابيع		
العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع		
46	114	89	210	104	300	234	395	381	234	إعداد بدني عام وخص	مراحل الإعداد	
89	176	139	210	195	180	105	165	149	156	تنمية الأداءات الدفاعية		
255	240	162	140	91	80	51				خططي		
390	530	390	560	390	560	390	560	530	390	مجموع الأزمنة		
التركيز على النواحي البدنية والفنية للوصول إلى الفورمة الرياضية.		تطوير الحالة البدنية الخاصة والأداءات الدفاعية ومتطلبات الأداء الجماعي.				تطوير الحالة التدريبية العامة.				الهدف من المرحلة أو الفترة التدريبية		
										تشكيل حمل أقصى		مرحلة فترة الإعداد
										حمل أقل من الأقصى		
										حمل متوسط		
										راحة		

يتضح من جدول (7) الهدف من كل مرحلة من مراحل الإعداد حيث كان الهدف من مرحلة الإعداد العام تطوير الحالة البدنية الخاصة، بينما كان الهدف من مرحلة الإعداد الخاص تطوير الحالة البدنية الخاصة وتنمية الأداءات الدفاعية لعينة البحث بالإضافة إلى تطوير متطلبات الأداء الجماعي، بينما كان الهدف من مرحلة الإعداد للمباريات التركيز على النواحي الفنية والإعداد البدني والأداءات الدفاعية من خلال الإعداد الفني والخططي لمحاولة الوصول إلى الفورمة الرياضية.

جدول (8)

التوزيع الزمني العام لبرنامج فترة الإعداد لعينة البحث

الإجمالي	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
											حمل أقصى
											حمل عالي
											حمل متوسط
400	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	الإحماء
2107	46	114	89	210	104	300	234	395	381	234	إعداد بدني عام وخاص
178	—	—	—	—	—	—	—	—	120	58	التحمل الدوري التنفسي
241	—	—	—	—	—	—	—	—	156	85	القوة العضلية
328	5	15	20	58	10	64	56	100	—	—	السرعة
201	—	—	—	8	—	40	10	35	60	48	المرونة
173	—	10	—	—	—	35	5	35	45	43	الرشاقة
390	31	30	32	56	46	50	70	75	—	—	القوة المميزة بالسرعة
209	10	30	10	29	20	32	28	50	—	—	تحمل السرعة
387	—	29	27	59	28	79	65	100	—	—	تحمل القوة
1564	89	176	139	210	195	180	105	165	149	156	الأداءات الدفاعية
416	20	45	34	56	55	50	30	45	42	39	التحركات الدفاعية
289	15	36	27	44	42	30	20	30	20	25	التوقف
258	17	30	22	35	38	30	15	30	19	22	حائط الصد
300	15	35	30	35	30	30	20	30	35	40	الدفاع ضد تنطيط الكرة
301	22	30	26	40	30	40	20	30	33	30	الدفاع ضد الهجوم الخاطف
1019	255	240	162	140	91	80	51	—	—	—	إعداد خططي
223	—	—	19	68	46	39	51	—	—	—	خطط دفاعية فردية
538	165	130	85	72	45	41	—	—	—	—	خطط دفاعية للفريق
258	90	110	58	—	—	—	—	—	—	—	خطط دفاعية حالات خاصة
200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	الختام
5290	450	590	450	620	450	620	450	620	590	450	زمن التدريب في الأسبوع

جدول (9)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المقترح لتنمية بعض الأداءات الدفاعية لناشئ كرة اليد

الأسبوع: الرابع اليوم: الأحد زمن الوحدة التدريبية: 60ق التاريخ:

الهدف الرئيسي: تطوير بعض الأداءات الدفاعية لناشئ كرة اليد درجة الحمل:

متوسط

الأوقات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الدرس	
		الراحة	الزمن				
كرة يد، شاخص تدريب.	تهيئة اللاعب	30 ث	3.0ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف - مسك الكرة مواجه شواخص التدريب) عمل خداع يمين ويسار الشواخص والمرور بتنطيط الكرة. - (وقوف - مواجه) <ul style="list-style-type: none"> أ- التحرك أماماً بطول الملعب (مهاجم) ب- التحرك خلفاً (مدافع) - (وقوف) كل لاعب معه كرة تنطيط الكرة. <ul style="list-style-type: none"> أ- التحرك مع الإشارة. ب- التحرك عكس الإشارة. ج- النظر للأمام لرؤية المدرب لتحديد عدد أصابع المدرب. 	10ق	الإحماء	
كرة يد، علم.	السرعة	2ق	4ق	<ul style="list-style-type: none"> - العدو 15م بأقصى سرعة من البدء العالي. - العدو 20م بأقصى سرعة من البدء العالي. - (وقوف) قاطرتان وتوضع أمام كل قاطرة وعلي بعد 20م علم، يبدأ التتابع بأن يجرى اللاعب الأول مع تنطيط الكرة بأسرع ما يمكن ويلف حول العلم ثم يعود بالتنطيط ويمرر الكرة للاعب الثاني الذي يقوم بنفس الأداء وهكذا. - (وقوف) قاطرتان وتوضع أمام كل قاطرة وعلي بعد 20م عصا، يبدأ التتابع بأن يجرى اللاعب الأول مع تنطيط الكرة بأسرع ما يمكن ويلف حول العصا ثم يقوم بالتمرير للاعب الثاني ويجري اللاعب الثاني عند وصول اللاعب الأول وهكذا. 	15ق	39ق	الإعداد البدني العام والخاص
			12ق				

		ق2	ق8	<p>- مجموعتان من اللاعبين أحدهما مهاجمين وتقف بالقرب من خط الـ 6 أمتار، والأخرى مدافعين وتقف بالمواجهة أمام مجموعة المهاجمين. يتحرك اللاعب المهاجم تحركات دفاعية متنوعة، بينما يقوم اللاعب المدافع بملازمة اللاعب المهاجم كظله في جميع تحركاته. يقوم اللاعبين بالتبادل عند الوصول لخط النهاية (مهاجم ومدافع).</p>	ق28	تنمية الأداءات الدفاعية
		ق2	ق6 ق8	<p>- مجموعة من اللاعبين تقف بالقرب من خط الـ 6 أمتار تقوم بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول لخط الـ 9 أمتار، ثم العودة مرة أخرى لخط الـ 6 أمتار بالتقهقر للخلف بسرعة.</p> <p>- مجموعتان من اللاعبين، مجموعة مهاجمين، والأخرى مدافعين. يقوم كل اثنان من المدافعين بالتحرك للخلف لملازمة اثنان من المهاجمين أثناء تحركهم للأمام حركات متنوعة بطريقة (1×1) وعند الوصول لخط المنتصف يقوم المهاجمان بعمل تبادل المراكز، بينما يقوم المدافعان تسليم وتسليم المهاجمين، يستمر العمل حتى نهاية الملعب، ثم يتم تبادل لعمل المهاجمين والمدافعين عند العودة مرة أخرى.</p>		تابع تنمية الأداءات الدفاعية

كرة يد	تتمية أداء التحركات الدفاعية	-	2ق	- (وقوف - مواجهه في مسافة 2م المهاجم ممسك بالكرة) أ- أداء حركات خداع للتصويب لأعلي أو للجانب أو لأسفل (مهاجم). ب- محاولة لمس الكرة بيد واحد وبالاثنين معاً مع كل حركة خداع (مدافع).	8 9	الإعداد الخطى
		30ث	2ق	- (وقوف - مواجهه - المدافع علي خط 6م والمهاجم علي خط 9م وممسك بالكرة). أ- إسقاط الكرة بين يديه (مهاجم). ب- محاولة مسك الكرة قبل وصولها إلي الأرض (مدافع)		
		30ث	3ق	- (وقوف - مواجهه - المهاجم ممسك بالكرة). أ- أداء خداع باليد اليمني ناحية اليمين فتتطيط الكرة باليد اليسري (مهاجم). ب- التقهقر للخلف في خط متعرج لمتابعة حركة المهاجم فالتقدم للأمام عند تنطيط الكرة في وضع مهاجمة دفاعية لمحاولة الاستحواذ علي الكرة أو إبعادها.		
	عودة الجسم للحالة الذي كان عليها قبل التدريب		1ق	- (جلوس طولاً فتحاً) اهتزاز الرجلين باستمرار (عضلات الفخذين والساقين). - (رقود. رفع الرأس لأعلي وسند الجذع بالمرفقين) ثني ركبة إحدى الرجلين مع الثبات قليلاً ... ثم التبديل علي الرجل الأخرى. - (رقود. رفع الرجلين عالياً) اهتزاز عضلات الساقين والفخذين باستمرار مع الارتخاء التام لعضلات الجسم.	9 9	الختم
			2ق			
			2ق			

الدراسة الأساسية

القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث في الاختبارات البدنية والفسيوولوجية والأداءات الدفاعية المختارة في الفترة من 10/23 إلى 2011/10/27م على النحو التالي:
- يوم 2011/10/23م تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة البحث.
 - يوم 2011/10/24م تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالأداءات الدفاعية على عينة البحث.
 - يومي 25، 26، 27 /10/ 2011م تم تطبيق القياسات الفسيولوجية على عينة البحث.

تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (ملحق 6) علي عينة البحث بملعب استاد جامعة المنوفية، ومعمل كلية التربية الرياضية بمدينة السادات بالمنوفية، وذلك لمدة عشرة أسابيع فى الفترة من 2011/10/30م إلى 2012/1/5م بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع وهى أيام الأحد والاثنين والأربعاء والخميس.

القياس البعدى:

قام الباحث بعد نهاية فترة تطبيق البرنامج بإعادة تطبيق نفس الاختبارات التى استخدمت لقياس المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث فى الفترة الزمنية من 1/8 إلى 2012/1/12م، وبنفس الشروط التى اتبعت عند إجراء القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- الانحراف
- النسبة المئوية.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن.
- المعيارى.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±		
الوثب العمودي لسارجنت	سم	27.56	1.000	31.00	1.128	3.44	*7.569
الوثب العريض من الثبات	متر	1.86	0.071	2.03	0.081	0.17	*5.235
الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	20.58	1.165	25.67	1.231	5.09	*9.960
العدو 30م من البدء العالي	ثانية	3.83	0.172	3.06	0.138	0.77	*11.581
الجرى الزجراجى بطريقة بارو	ثانية	20.46	1.010	18.08	1.165	2.38	*5.120
ثنى الجذع من الوقوف	سم	10.17	0.843	12.83	1.115	2.66	*6.312
الجرى بالظهر والمواجهة	ثانية	25.37	0.643	21.50	0.522	3.87	*15.498

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في

جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±		
نبض الراحة	نبضة/ق	68.75	1.422	66.25	1.056	2.50	*4.681
ضغط الدم الانقباضى	مم/زئبق	121.88	1.208	118.92	0.996	2.96	*6.270
ضغط الدم الانبساطى	مم/زئبق	81.33	1.557	79.75	1.055	1.58	*2.786
السعة الحيوية	لتر	3.47	0.123	3.72	0.127	0.25	*4.690
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo ₂ max	لتر/ق	24.62	0.536	25.75	0.866	1.13	*3.680
اللاكتيك راحة	مم مول	1.61	0.162	1.36	0.033	0.25	*5.015

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في

جميع المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي.

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات الدفاعية قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		±ع2	س ⁻ 2	±ع1	س ⁻ 1		
التحركات الدفاعية	عدد	1.115	21.17	0.545	17.86	3.31	*8.846
التوقف	عدد	0.900	9.08	0.996	6.42	2.66	*6.572
حائط الصد	عدد	0.718	5.17	0.202	4.01	1.16	*5.158
الدفاع ضد تنطيط الكرة	ثانية	0.160	4.78	0.366	5.45	0.67	*5.563
الدفاع ضد الهجوم الخاطف	ثانية	0.793	12.92	0.590	14.64	1.72	*5.772

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في

جميع الأداءات الدفاعية لصالح القياس البعدي.

جدول (13)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث

ن = 12

عينة البحث			المتغيرات	
نسب التحسن %	بعدى	قبلى		
12.48	31.00	27.56	الوثب العمودى لسارجنت	البدنية
9.14	2.03	1.86	الوثب العريض من الثبات	
24.73	25.67	20.58	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	
25.16	3.06	3.83	العدو 30م من البدء العالى	
13.16	18.08	20.46	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	
26.16	12.83	10.17	ثنى الجذع من الوقوف	
18.00	21.50	25.37	الجرى بالظهر والمواجهة	
3.77	66.25	68.75	نبض الراحة	الفسيولوجية
2.49	118.92	121.88	ضغط الدم الانقباضى	
1.98	79.75	81.33	ضغط الدم الانبساطى	
7.21	3.72	3.47	السعة الحيوية	
4.59	25.75	24.62	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max	
18.38	1.36	1.61	اللاكتيك راحة	
18.53	21.17	17.86	التحركات الدفاعية	الأداءات الدفاعية
41.43	9.08	6.42	التوقف	
28.93	5.17	4.01	حائط الصد	
14.02	4.78	5.45	الدفاع ضد تنطيط الكرة	
13.31	12.92	14.64	الدفاع ضد الهجوم الخاطف	

يتضح من جدول (13) وجود نسب التحسن القياس البعدى عن القياس القبلى لعينة
البحث فى المتغيرات البدنية والفسيولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس
البعدى.

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم والذي تم من خلاله تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث في رياضة كرة اليد وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية:

الشق الأول: وهو البرنامج التدريبي حيث راعي الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكونات الثلاث الشدة، الحجم، الكثافة متبعاً أسلوب (1 : 1)، أي أسبوع حمل متوسط يليه أسبوع حمل مرتفع يليه حمل أقل منه.

الشق الثاني: فهو فاعلية البرنامج نفسه حيث أدى إلى تنمية مستوى الصفات البدنية قيد البحث للناشئين عينة البحث حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الصفات البدنية.

كما يرجع الباحث ذلك إلى أن المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي المقترح والتي زاد فيها الزمن المخصص للإعداد البدني بوجهيه العام والخاص وقل فيها الزمن المخصص للإعداد المهاري والخططي خلال الوحدات التدريبية، وهذا يؤكد الأثر الإيجابي للتدريبات البدنية قيد البحث وتكيف الناشئين لوحدات التدريب التي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (1994م) إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤثر إيجابياً في تنمية الصفات البدنية المختارة، وأنه أنه لمحاولة الوصول لأعلى درجات التنمية المختلفة للصفات البدنية يجب مراعاة التنمية الشاملة لهذه القدرات.

(22 : 80)

ويؤكد ذلك محمد أنور الديب (2000م) إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية المختارة ويعزى ذلك إلى فاعلية التأثيرات البدنية التي تم استخدامها ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح، بالإضافة إلى أن المدة الزمنية للبرنامج والتي بلغت 10 أسابيع كانت مناسبة لحدوث تغير في القدرات البدنية قيد البحث وذلك بسبب حدوث التكيف للأعمال البدنية. (21 : 86)

وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد ".

يتضح من نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي، ويرى الباحث بالنسبة لمتغير النبض إلى أنه نتيجة للتدريب المنظم يزداد حجم عضلة القلب ويزداد معدل دفع الدم نتيجة لزيادة كمية الدم المدفوع، حيث يزداد العمل العضلي وتتكيف عضلة القلب على الجهد البدني في الشدات المرتفعة. حيث يشير **عصام عبد الخالق (1994م)** إلى أن التدريب هو عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع. (12 : 19)

كما يرى الباحث الفروق في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه أدى إلى حدوث استجابة فسيولوجية تتمثل في انخفاض ضغط الدم نتيجة للتدريب والتكيف، وهذا يتفق مع ما أشار إليه **أبو العلا عبد الفتاح (1985م)** في أن التدريب يؤدي إلى حدوث استجابة فسيولوجية منها انخفاض ضغط الدم. (1 : 271)

ويتفق كل **أبو العلا عبد الفتاح (1997م)** (2)، **محمد نصر الدين رضوان (1998م)** (25) على أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $Vo_2 \max$ يعبر عن قدرة الجسم الهوائية حيث أن زيادة استهلاك الأوكسجين تعني زيادة قدرة العضلة على إنتاج الطاقة، ويستخدم لتحديد مستوى التدريب البدني المناسب للفرد، حيث تعبر عن الحد الأقصى لاستطاعة الفرد للعمل البدني، كما يدل على قدرة القلب والرئتين على نقل الأوكسجين إلى العضلات أثناء الأداء البدني. كما يرى الباحث أن انخفاض تركيز حامض اللاكتيك في الراحة وبعد المجهود وبعد الانتهاء من المجهود بخمس دقائق يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي أدى إلى تحسن الحالة التدريبية للناشئين وبالتالي تحسن الحالة الوظيفية، مما أدى إلى انخفاض معدل تركم حامض اللاكتيك بالدم.

حيث يشير **ديفيد لامب David Lamb (1984م)** إلى أن انخفاض حمض اللاكتيك بعد المجهود يرجع إلى تحسن الحالة الوظيفية للاعبين نتيجة التدريب الرياضي، حيث يزداد عدد وحجم الميتوكوندريا وتصاب هذه الزيادة في العدد والحجم قدرة أكبر على إنتاج ثالث أدينوزين الفوسفات، وذلك بسبب زيادة نشاط أنزيمات دائرة كريس وكذلك نظام نقل الالكترونات وتؤدي هذه المتغيرات إلى إنتاج حمض لكتيك أقل بواسطة العضلات المدربة مقارنة بالعضلات الأقل تدريباً. (30 : 89)

وهذا يحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على " يؤثر البرنامج التدريبى تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة اليد ".

يتضح من نتائج جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع الأداءات الدفاعية لصالح القياس البعدى، ويعزى الباحث ذلك إلى التدريبات التى أحتوى عليها البرنامج التدريبى التى ساعدت على تطور مستوى الحالة البدنية لدى عينة البحث وما كانت لها من علاقة ارتباطيه واضحة وتأثيراً إيجابياً على تطوير سرعة الأداءات الدفاعية قيد البحث وهو الهدف الأساسى من البحث، كما يرجع الباحث ذلك التحسن الواضح لدى عينة البحث فى جميع الأداءات قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح وذلك لاحتوائه على التدريبات الدفاعية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يتشابه مع سرعة الأداء أثناء المباراة مع التركيز على الأداء تحت ضغط المنافس، كذلك ساعد البرنامج التدريبى على إكساب الناشئين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بالجانب الفنى والبدنى معاً.

حيث يشير كمال درويش وآخرون (2002م) أن امتلاك اللاعب للعديد من المهارات المتنوعة تفيد كثيراً حيث أنها أفضل استثمار له كلاعب نظراً لطبيعة الأداء فى الألعاب الجماعية للمواقف الحركية المختلفة بالإضافة إلى أن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تتعكس على نمو الصفات البدنية، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الجديدة.

(17 : 18، 19)

كما يؤكد أمر الله البساطى (1994م)، ياسر محمد دبور (1997م) أن امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات مهارية المركبة من خلال البرنامج بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار أفضلها فى معظم المواقف العضلية ويزيد من قدراتهم على المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة. (5 : 160، 161) (29 : 10)

كما يرى الباحث إلى أن البرنامج التدريبى الذى تم تنفيذه على المجموعة التجريبية أثر تأثيراً على تحسن الأداءات الدفاعية قيد البحث حيث تناقص الزمن الكلى للأداء وهذا يرجع إلى إتباع أسلوب تدريبي اعتمد على تنمية الأداءات الدفاعية فى ظروف تشبه المباراة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من محمد شوقى كشك (1986م)، أمر الله البساطى (1994م)، عبد الباسط عبد الحليم (1998م)، كمال الدين درويش وآخرون (2002م) فى أن التدريب على المهارات فى ظروف ومواقف اللعب تؤدى إلى ثباتها مع القدرة على أدائها فى المنافسة بصورة جيدة. (23 : 59) (5 : 11) (10 : 126) (18 : 39)

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على " يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض الأداءات الدفاعية الخاصة لناشئ كرة اليد ".

يتضح من جدول (13) وجود نسب التحسن القياس البعدى عن القياس القبلى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدى، ويرجع الباحث هذا التطور فى القياس البعدى عن القياس القبلى إلى أن تمرينات البرنامج التدريبي الموضوعة مقننة حيث أنها تراعى مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب لذلك لوحظ من خلال النتائج أن التحسن فى المستوى البدنى لدى عينة البحث كان تصاعدياً.

ويعزى الباحث هذا التحسن الحادث فى الاختبارات البدنية قيد البحث لعينة البحث إلى استخدام عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوي على تمرينات خاصة ومشابهة لطبيعة الأداء المهارى المؤدى فى المباريات مع التدرج بشدة وحجم الحمل وفترات الراحة بأسلوب علمي مقنن بالإضافة إلى اختيار التدرجات المناسبة وتقديرها واستخدام الطرق المناسبة لتنمية الصفات البدنية قيد البحث.

وهذا التحسن الحادث يتفق مع ما أشار إليه **حنفى محمود مختار (1988م)** فى أن فترة التكيف والتغير لا تظهر بوضوح إلا بعدد مرور من 15 : 21 يوم تدريب. (8 : 80) ويؤكد ما سبق **عماد الدين عباس أبو زيد (2005م)** على أنه يجب أن تستمر الفترة المخصصة لتطوير (لتنمية) العنصر أو الصفة الوقت الذي يسمح بحدوث التطور اللازم حيث أن فترة التطوير مثلاً لا يجب أن تقل عن أربع أسابيع خاصة بهذا العنصر. (14 : 290)

كما يتضح أن معدلات التحسن النسبية الحادثة فى القياس البعدى لعينة البحث فى اختبارات الأداءات الدفاعية قيد البحث يتضح من خلالها وجود تباين فى نسب التحسن طبقاً لنوع الأداء الحركي حيث أظهرت التفوق الإيجابي للبرنامج التدريبي والذي تخضع له عينة البحث كما يرجع الباحث التحسن فى نتائج الاختبارات لعينة البحث لاكتساب اللاعبين القدرات التوافقية وبالتالي ارتفاع قدرة اللاعبين على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وأداؤها فى نموذج لأداء حركي واحد وبدقة وانسيابية، وهذا يتفق مع كل من **أسامة راتب (1994م)**، **عصام عبد الخالق (1994م)**، **مفتى إبراهيم (1996م)**، **كمال عبد الحميد وصبحي حساتين (1997م)**، حيث يشيروا إلى أن التوافق يعنى القدرة على إدماج الكثير من الحركات فى إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسب الأداء فى نموذج لأداء حركي واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما

كانت الحركات أكثر تعقيداً. (4 : 260، 261)(12 : 148) (28 : 134، 136)(19 : 134)

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع الذى ينص على " توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث ولصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والأداءات الدفاعية قيد البحث لناشئ كرة اليد ."

الاستنتاجات:

1- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً علي تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الخاصة بالبحث ويتضح ذلك من خلال:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات والبعدية في متغيرات الصفات البدنية لصالح القياسات البعدية.

- وجود نسب تحسن في متغيرات الصفات البدنية بين القياس القبلي والبعدى تتراوح ما بين (9.14% - 26.16%) لصالح القياسات البعدية.

2- البرنامج التدريبي أدى إلى وجود تحسن فى المتغيرات الفسولوجية على الترتيب (اللاكتيك فى الراحة - السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - نبض الراحة - ضغط الدم الإنقباضى - ضغط الدم الانبساطى) لناشئين كرة اليد فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى.

- وجود نسب تحسن في المتغيرات الفسولوجية بين القياس القبلى والبعدى تتراوح ما بين (1.98% - 18.38%) لصالح القياس البعدى.

3- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً علي تطوير الأداءات الدفاعية للاعبى كرة اليد قيد البحث ويتضح ذلك من خلال:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات الأداءات الدفاعية لصالح القياس البعدى.

- وجود نسب تحسن في متغيرات الأداءات الدفاعية بين القياس القبلي والبعدى تراوح ما بين (13.31% - 41.43%) لصالح القياس البعدى.

3- التدريب علي مواقف اللعب الفعلية من خلال الأداءات الدفاعية والتدريبات الموقفية يساعد علي تقدم مستوى ناشئ كرة اليد.

التوصيات

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح من حيث محتواه وإجراءاته وأساليبه تقنيته وتنفيذه لدى لاعبي كرة اليد..
- 2- استخدام اختبارات الأداءات الدفاعية المصممة في هذا البحث والاستفادة منها في تقويم مستوى الأداءات الدفاعية للاعبين.
- 3- مراعاة البدء بالتدريب علي الأداءات الدفاعية في سنوات مبكرة بالنسبة للاعبين.
- 4- التدريب علي التدريبات الموقفية حتى الوصول إلي التدريب من خلال تساوى ونقص عدد المهاجمين علي المدافعين وذلك بما يتناسب ومتطلبات المباراة.
- 5- مراعاة التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال الأداءات الدفاعية والتدريبات الموقفية للارتقاء بمستوى لاعبي كرة اليد.

المراجع

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1985م): بيولوجيا الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1999م): الاستشفاء في المجال الرياضي "السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أسامة كامل راتب (1994): النمو الحركي (الطفولة والمراهقة)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أمر الله أحمد البساطي (1994): دراسة تحليلية لنوع الأداءات الحركية المندمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 6- جمال محمد علاء الدين (1997): دراسة حول بعض المعايير الموضوعية لتقييم مستوي إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي، مذكرة غير منشورة، الدراسات العليا، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- 7- حامد محمد الكومي (2004): أثر استخدام التدريب البليوميترك علي سرعة أداء التحركات الدفاعية لدي ناشئى كرة اليد، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، العدد الرابع والأربعون.
- 8- حنفى محمود مختار (1994): أسس تخطيط برامج التدريب، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 9- ريهام منصور رشاد حلمي (2005): تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 10- عبد الباسط عبد الحليم (1999): تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات مهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 11- عبد الحميد شرف الدين (1988): البرامج في التربية الرياضية، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة.

- 12- عصام عبد الخالق (1994): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- 13- على فهمي البيك، أحمد خاطر (1996): القياس في المجال الرياضي، ط4، دار المعارف.
- 14- عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، بالإسكندرية.
- 15- فيدرفيك وآخرون (1982): الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة: كمال عبد الحميد، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 16- كمال الدين درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي (1999): الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- كمال الدين درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي (2002): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- كمال الدين درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس (2002): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 19- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساتين (1997): أسس التدريب الرياضي تنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي.
- 20- محمد أشرف كامل (2010): تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (40) كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.
- 21- محمد أنور الديب (2000): أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية علي مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 22- محمد حسن علاوى (1994): علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- 23- محمد شوقي كشك (1986): توجيه بعض المؤثرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

- 24- محمد محمود عبد الرحمن مرزوق (2001): تأثير تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية علي مستوى الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 25- محمد نصر الدين رضوان (1998م): طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- مدحت محمود الشافعي (2004): تأثير استخدام التدريب البليوميترك علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 27- مروان مصطفى رجب (2009): تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 28- مفتى إبراهيم حماد (1996): التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 29- ياسر محمد حسن دبور (1997): كرة اليد الحديثة، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 30- Daved R., Lamb, (1994): Physiology of exercise responses and adaptation, 2 Macmillan publishing co, New York, U.S.A.
- 31- Hans – Peter Oppermann (1990): Handball Grundlagen fur training und spiel Falken sport – Verlage Gmbh, niedrnhausen, Ts.
- 32- Harre, D., (1991): Trainingslehre – Einfuhrung in Die Allgemeine Trainingsmethodik sport Verlag, Berlin.
- 33- Johans Reh & Wangburg Reiter (1998): Ein Fuhung in Die Allgemeine. Theorie und Praxis des Training, DHFK, Leipzig.
- 34- Wojciech Jans, (1996): Handball – offensive Verteidigen 300 Ubungen fur die Abwehr. I. Auflage, sportverlage Gmbh, Berli

فاعلية برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والأداءات الدفاعية للاعبين كرة اليد

* أ.م.د/ طارق محمد النصيري

ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لناشئ كرة اليد للتعرف على:

4- فاعلية البرنامج التدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث للاعبين كرة اليد.

5- تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (نبض الراحة - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2 max - اللاكتيك راحة) للاعبين كرة اليد.

6- فاعلية البرنامج التدريبي على تطوير بعض الأداءات الدفاعية الخاصة (التحركات الدفاعية - التوقف - حائط الصد - الدفاع ضد تنطيط الكرة- الدفاع ضد الهجوم الخاطف) للاعبين كرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبه لطبيعة الدراسة، وقد بلغت عينة البحث (18) لاعب من منتخب جامعة المنوفية للعام الجامعي 2011-2012م، وتم استبعاد عدد (6) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العملية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث (12) لاعب، وكانت مدة البرنامج التدريبي (10) أسابيع.

وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً علي تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد الخاصة بالبحث وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات والبعدي في متغيرات الصفات البدنية والمهارية والفسيولوجية لصالح القياسات البعدي.

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

The effectiveness of a training program on some physical and physiological variables And defensive performances to handball players

Ph. D. Tarek Muhammed Ali Al Nosery

Assistant Professor in Games Dep., Faculty of Physical Education, Menoufia University.

Research aims to design a training program for emerging football to learn:

1. the effectiveness of the training program to develop some special physical qualities under consideration for handball players.
2. the impact of the training programme on some physiological variables (comfort pulse-blood pressure systolic-diastolic blood pressure-the vital capacity-Max Vo2 max-rest lactic) for handball players.
3. the effectiveness of the training program to develop some defensive performances (defensive moves – stop – bulwark — defence against balancing the ball – defence against the blitz) for handball players.

And the researcher used experimental method through experimental design per set with tribal and telemetric measurement of the appropriateness of the nature study, sample search (18) Player menoufiya University team for the academic year 2011-2012, a number were excluded (6) players to pilot and they process transactions, thus making the sample search (12) Player, the duration of the training program (10) weeks.

The most important results was that the proposed training programme impact positively on the development of some special physical qualities of the handball players of research as well as the existence of significant differences between measurements in walbadet variables physical attributes and skill and physiological for remote measurements.