

فاعلية برنامج تدريبي لتطوير المهارات الأساسية في ضوء تنوع الأساليب التدريبية لناشئي كرة اليد (دراسة مقارنة)

*د/ أحمد عبد الرازق حسن عبد الرازق حجازي

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري وذلك لمعرفة تأثير كل منهما علي تطوير مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدي ناشئي كرة اليد عينة البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اختيرت عينة البحث عمدياً من مجتمع البحث من ناشئي كرة اليد بنادي المعادي الرياضي تحت ١٤ سنة والمشاركين بدوري كرة اليد بمنطقة القاهرة لكرة اليد، وعددهم (٢٤) ناشئ هم قوام الفريق للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة لدي ناشئي كرة اليد عينة المجموعة التجريبية الأولي (التي استخدمت طريقة التدريب الفتري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة لدي ناشئي كرة اليد عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت طريقة التدريب التكراري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات البعديّة لدي المجموعتين الأولي والثانية لدي ناشئي كرة اليد عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت طريقة التدريب التكراري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

الكلمات الافتتاحية: المهارات الأساسية - الطرق التدريبية.

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر.

Research Summary

The current research aims to design a proposed training program using the interval and repetitive training methods in order to know the effect of each of them on developing the level of performance of some basic skills among the handball juniors, the research sample. The researcher used the experimental method. The research sample was deliberately selected from the research community of handball juniors at Maadi Sports Club under 14 years old and participants in the Cairo Handball League, numbering (24) juniors who are the team's core for the 2024/2025 sports season. The research reached the following results: There are statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the results of the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurements among handball juniors, the first experimental group sample (which used the interval training method in training) in all physical ability tests and offensive and defensive skill variables in handball. There are statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the results of the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurements among handball juniors, the second experimental group sample (which used The repetitive training method in training) in all physical ability tests and offensive and defensive skill variables in handball, the presence of statistically significant differences at a significance level of 0.05 between the results of the dimensional measurements of the first and second groups of handball juniors in the research sample and in favor of the second experimental group (which used the repetitive training method in training) in all physical ability tests and offensive and defensive skill variables in handball

المقدمة ومشكلة البحث:

يهدف التدريب الرياضي الي مواكبة العصر والتطور السريع في جميع المجالات علي مر العصور، وجاء هذا التطور من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات في كل المجالات ومنها المجال الرياضي بوجه الخصوص ، وإن أكثر المجتمعات تقدما في الوقت الحالي في معظم مجالات الحياة هي التي تعطي اهتماما كبيرا وفعالا في المجال الرياضي ، وأن العلماء والمختصون بالتطوير في المجال الرياضي أكدوا علي اهتمام المدربين علي محتوى وأساليب التدريب التي يجب اتباعها أثناء التدريب وذلك لتحقيق الأهداف والمستوي الذي يمكن اتباعه في التدريب.

وتعد كرة اليد من الألعاب التي تتأثر ايجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حادثة طرق وأساليب التدريب وإعداد الفرق الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوي اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا مما انعكس أثره علي ارتفاع مستوي الأداء الذي حققه اللاعبون خلال مباريات كرة اليد في الدورات المختلفة. (١١:١٣)

ويذكر محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) أنه يجب علي جميع المدربين والمختصين الأكاديميين بمختلف مستوياتهم أن يأخذوا علي عاتقهم تطوير وتنمية المهارات المختلفة من خلال ابتكار مجموعة من المواقف والتدريبات والأدوات المناسبة التي تحقق هذا التطوير. (٧:١٤)

ويري الباحث أن كرة اليد من الألعاب التي تحتاج الي قدرات بدنية ومهارية عالية للوصول الي أعلي المستويات ، ومهارات لعبة اليد تحتاج الي محددات هامه لابد أن تتوفر لدي لاعب كرة اليد لكي يستطيع تأديتها بمستوي واتقان عالي ، وقد بدأ الاتحاد المصري لكرة اليد في الاهتمام أكثر وأكثر في تطوير اللعبة من خلال عمل مشروع الموهبين والعملاقة في كافة أنحاء الدولة وذلك لارتقاء بالعبة من خلال تطوير القدرات البدنية والمهارية التي تخدم بناء اللاعب وتطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والتركيز في التطوير علي أهم المهارات الأساسية الخاصة بالعبة والتي منها (التمرير والاستلام، التصويب، التلطيط، الخداع، حائط الصد، التحركات الدفاعية).

ويعتبر امتلاك اللاعب للقدرات البدنية والمهارية العالية وكذلك التفكير الخططي السليم لتنفيذ الواجبات المهارية والخططية علي الوجه الأمثل لاتخاذ القرار الصحيح في جزء من الثانية يساعد اللاعبين وينمي قدراتهم علي التعامل مع الكثير من المتغيرات والمواقف المختلفة داخل المباراة بصورة صحيحة. (٣:١٤)

وكرة اليد تختلف في طبيعتها كلعبة جماعية عن الكثير من الألعاب الأخرى من حيث السرعة في الإيقاع والتنويع والتغيير وتتابع الأداءات الحركية المتبادلة بين عمليات الدفاع والهجوم المستمر دون توقف طوال المباراة الأمر الذي يتطلب ضرورة إتقان المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية علي حد سواء. (١:٨)

ويضيف "جمال درويش، عماد أبوزيد، سامي محمد علي" (١٩٩٨م) أن الأداء في كرة اليد يعتمد علي درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها- إلي الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء إلي طبيعة سير المباراة، حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه. (١٢: ١٨)

ويري الباحث أن لاعب كرة اليد لكي يصل الي أعلى المستويات لابد من التدريب الجيد والتميز للمواقف المتغيرة أثناء الأداء , حيث تنوع طرق التدريب في تطوير وتنمية المهارات الأساسية يبرز قدر كاف من الذكاء والبراعة لدي اللاعبين الناشئين في التفكير السليم في مختلف المواقف سواء كانت دفاعية أم هجومية للتغلب علي الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التدريب علي المهارات الأساسية من خلال التنوع في الطرق التدريبية المختلفة والتي تهدف الي تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري.

ويؤكد كلا من فلاديمير واخرون Vladimir et al. (٢٠٠١م) , برايد Pride

(٢٠٠٤م) من أن أولي خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوي البدني والمهاري والخططي للاعبين , وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتي لا يتعرضون للإجهاد ومن ثم هبوط المستوي والبعد عن الهدف المراد تحقيقه والوصول بالناشئ الي الأداء الجيد يتطلب إعداده متكاملًا من جميع النواحي حتي يتسنى له القدرة علي المنافسة , لذلك وجب للمدرب أن يكون علي دراية تامه بخصائص وطرق التدريب. (٣٤:٢٤), (٤٦:٢١)

ويري الباحث أن التدريب علي المواقف التي تشبه المواقف الفعلية خلال المباريات أمر دروري يجيب أن يقوم به المدربون خلال التخطيط لبرامجهم التدريبية وخصوصا عند التدريب في المراحل العمرية الصغيرة , حيث أن التدريب للناشئين يحتاج الي وعي وجهد من المدرب في إيصال المعلومة والقدرة علي التطوير الدائم والتغيير في اختيار طرق التدريب التي تساعد الناشئ

علي تعلم واتقان المهارات الأساسية في كل الألعاب وخصوصا كرة اليد والتي لقت مؤخرا انتشارا واسعا ليس فقط في مصر بل علي مستوي العالم , فالمدرّب الذي يقوم باختيار طرق تدريب مناسبة مع التخطيط الجيد للبرنامج وكيفية تقنين الأحمال التدريبية للناشئين خلال فترات الموسم يؤدي الي رفع المستوي البدني والمهاري والخططي للاعبين.

ومن هنا كانت فكرة البحث والتي يحاول فيها الباحث الي إيجاد طرق لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد من خلال المزج بين أكثر من طريقة تدريب واحدة خلال الوحدة التدريبية في محاوله منه كذلك الي رفع المستوي البدني والخططي لدي ناشئي كرة اليد حيث لاحظ الباحث من خلال مشاهدة ومتابعة مباريات كرة اليد للناشئين الي انخفاض وإجهاد معظم اللاعبين المشاركين في المباريات في مستوي بعض المهارات الأساسية من حين لأخر أثناء الأداء وخاصة في الدقائق الأخيرة منها , حيث يتطلب من اللاعب مجهود مضاعف في الأداء البدني والمهاري في حين انخفاض عالي للقدرات البدنية والمهارية لديه مما يؤثر بالسلب في تطبيق أفكار المدرّب وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه سواء كان ذلك دفاعيا أو هجوميا مما يؤدي في النهاية الي خسارة بعض المباريات وعدم تحقيق نتائج إيجابية , ومن المتابعة اتضح للباحث أن الوحدات التدريبية متباينة من جهة الشدة والصعوبة بشكل لا يتلاءم مع قدرات اللاعبين وأن معظم المدرّبين يعتمد علي تقديره الشخصي في تقنين الأحمال البدنية لهذه الفئة العمرية المهه في إنتاج لاعب هو مستقبل اللعبة. كما يري الباحث أن الجانب البدني يشكل أحد أجزاء التدريب نحو تطوير القدرات البدنية وبالتالي تحسين وتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد فلذا لابد من استخدام طرق تدريبية مختلفة خلال الوحدة التدريبية لتطوير المهارات الأساسية ورفع المستوي البدني للاعبين والعمل علي تقنين الأحمال التدريبية لكل طريقة, ومن هنا قام الباحث بعمل هذا البحث في ضوء هذه المشكلة من خلال مقارنة استخدام طريقتي التدريب الفتري والتدريب التكراري للتوصل الي الطريقة الأمثل لتطوير المهارات الأساسية والقدرات البدنية لناشئي كرة اليد.

أهمية البحث والحاجة إليه :

الأهمية النظرية للبحث:

- ١- دراسة استخدام أكثر من أسلوب تدريبي واحد خلال الوحدة التدريبية والتي لم تنال اهتمام الكثير من المدرّبين في الألعاب الجماعية.
- ٢- وجود ندرة في الدراسات التي اعتمدت علي دراسة ومقارنة أكثر من أسلوب تدريبي خلال الوحدة التدريبية وتأثيرها الفعال في نتائج المباريات في كرة اليد.

الأهمية التطبيقية للبحث:

مساعدة المدربين في الاهتمام بتغيير أساليب التدريب واستخدام أكثر من طريقة خلال الوحدة التدريبية الواحدة في البرامج التدريبية لرياضة كرة اليد.

أهداف البحث Research objectives:

يهدف البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعتين تجريبيتين باستخدام أسلوب التدريب الفتري (مرتفع , منخفض الشدة) والتدريب التكراري علي تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ومعرفة تأثير كلا منهما في تطوير وتنمية المهارات قيد البحث وذلك في ضوء التعرف علي :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري والمطبق علي المجموعة التجريبية الأولى علي مستوي القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد للعينة قيد البحث.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري والمطبق علي المجموعة التجريبية الثانية علي مستوي القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد للعينة قيد البحث.
- ٣- التعرف علي نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين.

فروض البحث:

- توجد فروض دالة احصائيا بين القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام التدريب الفتري.
- توجد فروض دالة احصائيا بين القياسين القلبي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام التدريب التكراري.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة "إيمان محمد السعودى" (٢٠٢٣م) (٢) بعنوان "تطوير المهارات الحركية لدي ناشئات كرة السلة في ضوء تنوع الطرق التدريبية (دراسة مقارنة)" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرقتي التدريب الفتري والتكراري علي تطوير المستوي البدني وبعض المهارات الحركية لناشئات كرة السلة , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين المجموعة الأولى استخدمت طريقة التدريب الفتري

والمجموعة الثانية استخدمت طريقة التدريب التكراري واشتملت عينة البحث علي (٢٤) لاعبة كرة سلة بنادي طنطا الرياضي , وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الي وجود فروق داله احصائيا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك نسب التحسن للمجموعتين التجريبتين باستخدام الاسلوبين التدريبيين (اسلوب التدريب المستمر واسلوب التدريب التكراري) ولصالح القياس البعدي.

٢- دراسة "تور الإسلام طويل" (٢٠٢٠م) (٢٠) بعنوان "تأثير طريقة التدريب المدمج علي التحضير البدني والمهاري لدي لاعبي كرة القدم تحت ١٥ سنة" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي تأثير طريقة التدريب المدمج في تحسين الإعداد البدني والتعلم المهاري لدي لاعبي كرة القدم تحت ١٥ سنة , واستخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واشتملت عينة البحث علي (٣٠) لاعب كرة القدم , وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح المدمج له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية , وهناك تطور فعال في المهارات والصفات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- دراسة "مصطفى حسن واخرون" (٢٠١٨م) (١٨) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للاعبين الشباب في كرة السلة , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واشتملت عينة البحث علي (١٢) لاعبا من ١٦-١٨ سنة , لبرنامج تدريبي مدته (٨) أسابيع وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية أظهرت تأثير فعال في جميع الاختبارات المهارية عدا اختبار التصويب السلمي.

٤- دراسة "حسام محسن عبد المعبود" (٢٠١٧م) (٣) بعنوان "استخدام أساليب تدريبية مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لابتكار حلول نهائية متعددة للمواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبين كرة اليد" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي تأثير استخدام أسلوبان من العمليات العقلية العليا وهما أسلوب العصف الذهني والتخيل لتنمية القدرات الإبداعية لمساعدة اللاعبين لابتكار حلول مهارية هجومية متعددة خلال المنافسات , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (١٦) لاعبا كرة اليد من

النادي الأهلي ونادي حدائق الأهرام , وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق أسلوب العصف الذهني وما تم تخيله من أداءات حركية تخيلية كأساليب جديدة في التدريب الرياضي تنمي القدرات الإبداعية للاعبين وتعمل علي تطوير المهارات والخطط والأساليب لحلول المشكلات التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات.

٥- دراسة "سهام قاسم" (٢٠١٣م) (٥) بعنوان "تأثير أسلوب التدريب المركب والفتري القصير لتطوير مطاولة (القوة والسرعة) ودقة أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة" وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي تأثير أسلوب التدريب المركب والفتري القصير لتطوير تحمل (القوة والسرعة) وأثرها علي أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين واشتملت عينة البحث علي (١٢) لاعبا للكرة الطائرة وتم تقسيمهم (٦) لاعبين استخدموا طريقة التدريب المركب والمجموعة الثانية (٦) لاعبين استخدموا طريقة التدريب الفتري القصير , وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوبين المركب والفتري أدى الي تطوير تحمل القوة والسرعة ومهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين الأولى تستخدم أسلوب التدريب الفتري والثانية تستخدم أسلوب التدريب التكراري وتم إجراء قياس (قبلي - بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

عينة الدراسات الاستطلاعية:

اختيرت بطريقة عشوائية قوامها (١٠) لاعبين ناشئين من فريق كرة اليد بنادي حلوان الرياضي مواليد (٢٠١٠/٢٠٠٩) تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) وهم من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث , وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوي البرنامج التدريبي. **العينة الأساسية:**

اختيرت بالطريقة العمدية وقوامها (٢٤) لاعب ناشئي من فريق نادي المعادي الرياضي بمحافظة القاهرة مواليد (٢٠١٠/٢٠٠٩) تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد

للموسم الرياضي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) وتم تقسيمهم الي مجموعتين المجموعة الأولى وعددهم (١٢) لاعب واستخدموا طريقة التدريب الفترتي في التدريب والمجموعة الثانية وعددهم (١٢) لاعب واستخدموا طريقة التدريب التكراري في التدريب.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- انتظام العملية التدريبية داخل النادي وأن المرحلة العمرية تحت ١٤ سنة مناسبة لتطوير وتنمية المهارات الأساسية لديهم.
- اقتناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي وإيجابيته وتعاونيه مع الباحث.
- تمثل العينة المختارة مجموعة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.

والجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث:

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية				العدد الكلي	تصنيف العينة
الاستطلاعية	المستبعدون	التجريبية الأولى	التجريبية الأولى		
١٠	-	١٢	١٢	٣٤	العدد الكلي

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية: قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣,٤٢	١٣,٧٠	٠,٥٥	١,١٧-
٢	الطول	سم	١٦٨,٠٠	١٦٨,٠٠	١,٢١	٠,١٥٨-
٣	الوزن	كجم	٦٢,٥٨	٦٣,٠٠	١,٥٢	٠,٠١٣-
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٣٧	٣,٠٠	٠,٤٩	٠,٥٥

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات السابقة قد إنحصرت ما بين (٠,٥٥+، ١,١٧-) وجميعها تنحصر ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ في المتغيرات المختارة البدنية والمهارية لدي مجموعتي البحث التجريبية ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	عدد	١٤,٥٠	١,٠٠	١٤,٦٦	٠,٦٥	٠,٤٨	٠,٦٣٣
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٤,٢٥	٠,٤٥	١٤,٤١	٠,٥١	٠,٨٤	٠,٤٠٩
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٠,٣٣	٠,٤٩	٤٠,٥٨	٠,٥١	١,٢١	٠,٢٣٧
٤	تكرار الوثب عاليا	عدد	٢٨,١٦	١,٠٢	٢٧,٦٦	٠,٦٥	١,٤٢	٠,١٦٩
٥	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٦,٠٠	٠,٦٠	٣٦,٠٨	٠,٧٩	٠,٢٩	٠,٧٧٥
٦	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	٢٥,٠٠	٠,٧٣	٢٥,٣٣	٠,٤٩	١,٣٠	٠,٢٠٧
٧	التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	درجة	٤,٥٨	٠,٦٦	٤,٦٦	٠,٤٩	٠,٣٤	٠,٧٣١
٨	التخطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	ثانية	٦,٩١	٠,٧٩	٦,١٦	٠,٣٨	١,٦٥	٠,١١١
٩	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٤,٥٠	٠,٥٢	٤,٢٥	٠,٤٥	١,٢٥	٠,٢٢٣
١٠	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤,٦٦	٠,٤٩	٤,٧٥	٠,٦٢	٠,٣٦	٠,٧١٩
١١	حائط الصد في اتجاهين	عدد	٤,٠٨	٠,٥١	٤,٥٠	٠,٥٢	١,٩٦	٠,٠٦٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠٥) = ٢,٠٧$ وعند مستوى $(٠,٠١) = ٢,٨٢$ يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات السابقة قد إنحصرت ما بين $(٠,٢٩ - ١,٩٦)$ وهى قد يم أقل من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية مما يوضح تكافؤ عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية الهجومية والمهارية الدفاعية.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

أ- معامل الصدق للاختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات في المتغيرات قيد البحث وذلك من خلال مجموعتين إحداهما مميزة وهم (١٠) لاعبين ناشئين من فريق كرة اليد بنادي حلوان الرياضي مواليد $(٢٠٠٩/٢٠١٠)$ تحت (١٤) سنة والأخرى غير مميزة وهم (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م وهذا ما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)
صدق الاختبارات البدنية والمهارية ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الاحصائية	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	عدد	١٣,٦٠	٠,٨٤	١٠,٧٠	٠,٩٤	٧,٢٢	٠,٠١
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٣,٤٠	٠,٥١	٩,٨٠	٠,٧٨	١٢,٠٧	٠,٠١
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٩,٦٠	٠,٦٩	٣٥,٢٠	٠,٧٨	١٣,٢٠	٠,٠١
٤	تكرار الوثب عاليا	عدد	٢٨,٥٠	١,٠٨	٢٣,٨٠	٠,٧٨	١١,١١	٠,٠١
٥	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٦,٠٠	٠,٦٦	٣٠,٥٠	٠,٨٤	١٦,١٠	٠,٠١
٦	الجري الزجزاجي بطريقة بارو	ثانية	٢١,٩٠	٠,٧٣	٢٤,٨٠	٠,٦٣	٩,٤٣	٠,٠١
٧	التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	درجة	١٣٦,٤٠	١,٦٤	١٢٩,٥٠	٤,١٩	٤,٨٤	٠,٠١
٨	التخطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	ثانية	١٠,٤٠	٠,٦٩	١٣,٩٠	٠,٧٣	١٠,٨٨	٠,٠١
٩	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٥,٠٠	٠,٤٧	٢,٦٠	٠,٥١	١٠,٨٥	٠,٠١
١٠	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤,٢٠	٠,٦٣	٣,١٠	٠,٣١	٤,٩١	٠,٠١
١١	حائط الصدفى اتجاهين	عدد	٣,٩٠	٠,٣١	٢,٦٠	٠,٥١	٦,٧٨	٠,٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢٠.١٠ وعند مستوى (٠,٠١) = ٢٠.٨٨
يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية الهجومية والمهارية الدفاعية مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لأجله.

ب- معامل الثبات للاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية بطريقة إعادة التطبيق، على (١٠) لاعبين ناشئين من فريق كرة اليد بنادي حلوان الرياضي مواليد (٢٠٠٩/٢٠١٠) تحت (١٤) سنة ومن خارج العينة الأساسية، وتم إعادة تطبيقها بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني لا يقل عن يومين بنفس الظروف أي في نفس التوقيت والمكان والأدوات والمساعدين وبنفس ترتيب اختبارات التطبيق الأول لإمكانية ضبط المتغيرات، حيث تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون

Pearson بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	تطبيق أول		تطبيق ثاني		د	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	عدد	١٣,٨٠	٠,٧٨	١٣,٤٠	٠,٩٦	٠,٧٠٠	٠,٠٥
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٣,٤٠	٠,٦٩	١٣,٥٠	٠,٧٠	٠,٨٩٩	٠,٠١
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٩,٨٠	٠,٦٣	٣٩,٤٠	٠,٨٤	٠,٧٩٢	٠,٠١
٤	تكرار الوثب عاليًا	عدد	٢٨,٧٠	٠,٩٤	٢٩,٠٠	٠,٨١	٠,٧١٧	٠,٠٥
٥	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٦,٢٠	٠,٦٣	٣٦,٣٠	١,١٥	٠,٦٦٧	٠,٠٥
٦	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢٥,٠٠	٠,٦٦	٢٤,٥٠	١,٢٦	٠,٧٨٨	٠,٠١
٧	التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	درجة	٤,١٠	٠,٥٦	٤,٠٠	٠,٤٧	٠,٨٣٠	٠,٠١
٨	التخطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج	ثانية	٣,٩٠	٠,٣١	٤,٠٠	٠,٤٧	٠,٧٤٥	٠,٠٥
٩	التصويب بالوثب عاليًا (١٠ كرات)	عدد	٥,١٠	٠,٥٦	٥,١٠	٠,٥٦	٠,٦٥٥	٠,٠٥
١٠	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٤,٣٠	٠,٤٨	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٨٧٣	٠,٠١
١١	حائط الصد في اتجاهين	عدد	٤,٠٠	٠,٤٧	٣,٩٠	٠,٣١	٠,٧٤٥	٠,٠٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢ وعند مستوى (٠,٠١) = ٠,٧٦٥ يتضح من جدول (٥) ثبات الاختبارات البدنية والمهارية الهجومية والمهارية الدفاعية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

أدوات جمع البيانات :

اشتملت أدوات جمع البيانات على :

١ - المقابلة الشخصية :

٢ - استمارات استطلاع رأي الخبراء مرفق (١) حول النقاط التالية :-

أ- تحديد الاختبارات (البدنية- المهارية) مرفق (٢).

ب- التدريبات البدنية والمهارية التي تم تطبيقها في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٧)

الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم (كجم)
- كرات يد
- كور طبية بأوزان مختلفة
- عقل حائط
- أقماع
- ملعب كرة يد مجهز
- صناديق وثب
- جهاز دينامو ميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للرجلين والظهر والقبضة.
- ساعة إيقاف stopwatch لحساب الزمن
- شريط قياس
- أحبال
- طباشير طبي

الدراسات الاستطلاعية والأساسية :

(١) الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها تم إجرائها في الفترة من (١/٦/٢٠٢٤ إلى ٣/٦/٢٠٢٤م).
- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي، وتقنين الأحمال تم إجرائها في الفترة من (٨/٦ إلى ١٠/٦/٢٠٢٤م).

(٢) الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي "٢٠٢٤ - ٢٠٢٥" في الفترة من (٦/٢٩ إلى ٢١/٨/٢٠٢٤م).

البرنامج التدريبي المقترح :

- تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية كمال الدين درويش وآخرون (١٩٩٨) (٩)، ومفتى إبراهيم (٢٠٠١) (١٦)، وعماد الدين عباس وآخرون (٢٠٠٧) (٩)، ومحمد خالد حمودة، وجمال كمال سالم (٢٠٠٨) (١٥).

أ- تحديد هدف البرنامج :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي علي تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي علي تطوير القدرات البدنية لناشئي كرة اليد.

ب- تحديد محتوى البرنامج :

اشتمل محتوى البرنامج التدريبي على تطبيق طريقتي تدريب باستخدام طريقة التدريب الفئري وطريقة التدريب التكراري داخل الوحدة التدريبية الواحدة.

ثم قام الباحث بتحديد المحتوى الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، ومنها كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢)

(١٣)، ومنير جرجس (٢٠٠٤) (١٩)، ومحمد خالد حمودة، وجمال كمال سالم (٢٠٠٨) (١٥) وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة قام الباحث بعمل استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات. مرفق (١) وقد أسفرت نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، وكذا مواقع شبكة المعلومات الدولية Internet عن الآتي:

٢ - تحديد الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث وهي على النحو التالي :
المهارات الهجومية :

- التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)
- التخطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج
- التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات

المهارات الدفاعية :

- التحركات الدفاعية المتنوعة.
- حائط الصد في اتجاهين.
- ١- تحديد الاختبارات البدنية قيد البحث :
- دفع كرة طبية ٣ كجم.
- الوثب العمودي من الثبات.
- ثنى الجذع للإمام من الوقوف.
- الجري الزجاجي بطريقة بارو.
- الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات.

ولقد حرص الباحث في تحديد مجموعة الاختبارات المستخدمة على ما يلي :

- مناسبة المرحلة السنوية قيد البحث.
- سهولة الأداء والتنفيذ للعينة قيد البحث.
- مناسبة لقياس وتقييم القدرات البدنية والمهارية.

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج من خلال الاسترشاد بالدراسات المرجعية المرتبطة وتحليلها والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية كدراسة اوليفر هنري وآخرون (٢٠٠٤) (٢٣) وعماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٧) وعلي البيك وآخرون (٢٠٠٩) (٦) ومفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣) (١٧)

وطبقاً للفترة المحددة في الخطة التدريبية للعينة قيد البحث تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي وفقاً للآتي :

- زمن تطبيق البرنامج: الموسم الرياضي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥).
- فترة تطبيق البرنامج : في فترة الإعداد البدني والمهاري وتبدأ من (٢٩/٦/٢٠٢٤) وحتى (٢١/٨/٢٠٢٥).

ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي على النحو التالي :

- تحديد مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام [- السبت - الاثنين - الأربعاء] من كل أسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية (١٠٥) دقيقة.
- توزيع الأجزاء الأساسية للبرنامج التدريبي الي (الإحماء- الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الختام والتهنئة).
- زمن التدريب في الأسبوع : ٣ وحدات \times (١٠٥) دقيقة = ٣١٥ دقيقة.
- زمن التدريب الكلي للبرنامج: ٨ اسابيع \times ٣١٥ دقيقة = ٢٥٢٠ دقيقة.
- تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات التدريب الفكري والتكراري خلال فترة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- استخدام طرقتي التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) والتدريب التكراري.
- تدريب المجموعتين التجريبتين في أجزاء الوحدة التدريبية معا عدا جزء الإعداد المهاري (كل مجموعة تجريبية في ملعب منفصل).
- التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال التدريبية المناسبة (متوسط - عالي - أقصى)
- تشكيل دورة الحمل بإتباع الطريقة التموجية (٢ : ١).

ولقد قام الباحث بتقسيم زمن الوحدة التدريبية في اليوم، والأسبوع، والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث بلغت الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية حيث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء مرفق (٢) لتحديد زمن العناصر البدنية الخاصة بالتدريبات البدنية المهارية داخل الوحدات التدريبية وهذا ما يوضحه جدول (٦)، (٧).

توزيع أزمنا البرنامج على أنواع الإعداد :

تم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (٢٥٢٠) دقيقة على أنواع الأعداد المختلفة (الإحماء الإعداد البدني، المهاري، الختام) وكان التوزيع وفقاً للنسب المئوية كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)
توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد

فترة الإعداد	الزمن	الزمن / ق
الإحماء	١٥ ق	٣٦٠ / دقيقة
الجزء الرئيسي	٨٠ ق	١٩٢٠ / دقيقة
الختام	١٠ ق	٢٤٠ / دقيقة

يوضح جدول (٦) توزيع أزمدة البرنامج على أنواع الإعداد وبلغ زمن التدريبات البدنية والمهارية (١٩٢٠) دقيقة من الزمن الكلي لفترة التدريب، بينما كان زمن الاحماء والختام (٦٠٠) دقيقة من الزمن الكلي.

تقسيم الوحدة التدريبية اليومية :

لقد ذكر مفتي ابراهيم (٢٠٠١) أن الوحدة التدريبية يمكن تقسيمها إلى الإحماء وبتراوح زمنه ما بين (١٠% إلى ١٥%) والجزء الرئيسي ما بين ٧٠% إلى ٨٠% وفترة التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية ما بين (٧% الي ١٠%) (١٦: ٢٧٣ - ٢٧٦)، ولقد استند الباحث إلى ذلك في تقسيم الوحدة التدريبية في اليوم والأسبوع والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ التدريبات المقترحة، ويوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)
زمن أجزاء الوحدة التدريبية خلال فترة البرنامج

الأزمدة أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة (ق)	الزمن في الأسبوع (ق)	الزمن في الشهر(ق)	الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج (دقائق)
الجزء التمهيدي(الإحماء)	١٥	٤٥	١٨٠	٣٦٠
الجزء الرئيسي	٨٠	٢٤٠	٩٦٠	١٩٢٠
الجزء الختام	١٠	٣٠	١٢٠	٢٤٠
الزمن الكلي	١٠٥	٢٥٠	١٠٠٠	٢٥٢٠

يوضح جدول (٧) الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية، وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي.

طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقتي التدريب الفكري بشقية [مرتفع الشدة/ منخفض الشدة] والتدريب التكراري لما تتميز به تلك الطريقتين بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة- الحجم- فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى الحمل الأقصى (٧٥% : ٩٥%)

درجات الحمل المستخدمة :

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى اللاعبين، وفترة التدريب، مع مراعاة الفروق الفردية والارتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء، أو تقليل فترات الراحة. وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي :

حمل متوسط [٥٠% : أقل من ٧٥%]

حمل عالي [٧٥% : أقل من ٩٠%]

حمل أقصى [٩٠% : أقل من ١٠٠%]

تشكيل حمل التدريب :

تم تحديد عدد مرات التدريب لدرجات الحمل والتدرج به من حيث (الحمل المتوسط- الحمل العالي- الحمل الأقصى) مع استخدام تشكيل درجات الحمل الأسبوعي بالطريقة التوجية (٢: ١) ١ حمل منخفض ٢ حمل عالي مع مراعاة حالة اللاعبين الناشئين.

تخطيط الوحدات التدريبية :

قام الباحث بإجراء تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية علي عينة الدراسة الاستطلاعية وهدفت الي:

- التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي ومناسبته للعينة قيد البحث.
- تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بمحتوي البرنامج وذلك من خلال تحديد:
- زمن الأداء- زمن الراحة- نوع الراحة- عدد التكرارات
- نسبة العمل للراحة.

ثم قام الباحث بتحديد أجزاء الوحدة التدريبية الي (الجزء التمهيدي الإحماء) ويشتمل علي تدريبات بدنية للأحماء أجهزة الجسم المختلفة وتراوح زمنه (١٥ ق) ثم (الجزء الرئيسي) ويشتمل علي الإعداد البدني العام والخاص - ويتراوح زمن كل منهما (١٠ ق) ثم جزء (الإعداد المهاري) ويشتمل علي تدريبات المهارات الأساسية في كرة اليد الهجومية والدفاعية ويتراوح زمنه (٦٠ ق) ثم الجزء الختامي (التهدة) ويتراوح زمنه (١٠ ق).

ثم قام الباحث بوضع نموذج لوحدة تدريبية يومية باستخدام أسلوب التدريب الفترتي ونموذج تدريبي لوحدة تدريبية يومية باستخدام أسلوب التدريب التكراري. وجدول (٨) ، (٩) يوضحان ذلك.

جدول (٨)

نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (٢) زمن الوحدة: ٠.٥ اق
طريقة التدريب: الفتري

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة- تطوير الأداء المهارى بالكرة.

الهدف الفرعي: تطوير مهارة التمرير والاستلام بالكرة من الثبات والحركة , الخداع , التصويب.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل	
					المجموعات	الشدة % الراحة
الإحماء	- الجري ٤ لفات حول الملعب.		٥٠ق			
	١- (وقوف) الجري الجانبي.					
	٢- (وقوف) الجري للخلف.					
	٣- (وقوف) الجري للأمام مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل.					
	٤- (وقوف) الجري الجانبي لفتين جهة اليمين وفتين جهة اليسار.					
	٥- (وقوف) الجري للأمام مع عمل لفة كاملة حول الجسم عند الإشارة.					
	٦- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين.					
	٧- (وقوف) (وقوف) مواجهه الزميل) محاولة لمس قدم الزميل بالقدم مع محاولة تجنب اللمس من الزميل.					
	٨- (وقوف - حلق فوق الرأس تشبيك) مد الجسم بالكامل للوقوف على رؤوس الأمشاط مع لف الكفين لأعلى.					
٩- (وقوف) فتحا، الوضع أماما. الكرة ممسوكة من الزميل) محاولة الحصول على الكرة.						

تابع جدول (٨)


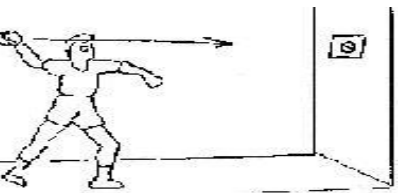


نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترى
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (٢) زمن الوحدة: ٠٥ اق
طريقة التدريب: الفترى

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة- تطوير الأداء المهارى بالكرة.
الهدف الفرعي: تطوير مهارة التمرير والاستلام بالكرة من الثبات والحركة , الخداع , التصويب.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل المجموعات الشدة % الراحة
الإعداد البدني العام	٢١- الجري الزجراجي بين الأقماع.. (شاقة) ٢٢- الجري في المكان بأقصى سرعة. (سرعة) ٢٧- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين. (مرونة) ٢٨- (وقوف) الطعن علي الجانبين بالتبادل. (مرونة)		٠ اق		
الإعداد البدني الخاص	٤٤- (وقوف- مواجهة للوحة) الوثب لأعلي نقطة والتصفيق مع الزميل. (دقة) ٤٨- (وقوف- القدم اليمنى أماماً) مسك الكرة والتصويب علي دائرة مرسومة علي الأرض علي بعد ٦م. (دقة) ٥٤- أ- (وقوف مواجهة- عمل محاورة) تبادل التمرير. (توافق) ب- (وقوف مواجهة مسك الكرة) تمرير الكرة والاستلام (توافق) ٥٦- وقوف مسك كرتين باليدين عمل محاورة باليدين بنفس التوقيت. (توافق) ٥٧- أ. (وقوف مواجهة للوحة التصويب والذراعان عاليًا) وثب ودفع الكرة على اللوحة للزميل. ب. (وقوف مواجهة للوحة التصويب والذراعان عاليًا) الوثب لاستلام الكرة والتمرير مرة أخرى (توافق)		٠ اق		


تابع جدول (٨)

نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري
 الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (٢) زمن الوحدة: ٠,٥ اق طريقة التدريب: الفتري
 الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة- تطوير الأداء المهارى بالكرة.
 الهدف الفرعي: تطوير مهارة التمرير والاستلام بالكرة من الثبات والحركة , الخداع , التصويب.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة % / الراحة	
الجزء الرئيسي	٦٩- قاطرين عند منطقة ال٩م يتم التمرير والاستلام بطول الملعب بين لاعبين ثم ينتهي بالتصويب من علي منطقة ال٩م المقابلة.		٦٠ق	٣	٣	٨٥%	٢
	٧٠- ثلاث قاطرات عند منطقة ال٩م يتم التمرير والاستلام بطول الملعب بين الثلاث لاعبين ثم ينتهي بالتصويب من علي منطقة ال٩م المقابلة.						
	٧٢- قاطرين عند منطقة ال٩م يقوم اللاعب الاول بتطبيق الكرة ثم التمرير والاستلام مع اللاعب الثاني ثم يقوم اللاعب الاول بالتصويب من علي منطقة ال٩م المقابلة.						
	٦٨- قاطرين عند منطقة ال٩م يقوم اللاعب الاول بتطبيق الكرة ثم التمرير والاستلام مع اللاعب الثاني ثم يقوم اللاعب الأول بعمل خداع قبل التصويب من علي منطقة ال٩م المقابلة.						
	٧٤- كل لاعبين معا المسافة بينهما ٦م تقريبا معهما كرة , استقبال الكرة من الزميل ثم الدوران للخلف مع عمل خداع بالتصويب باليد اليمنى ثم اليسرى ثم الدوران باتجاه الزميل و تمرير الكرة له , استقبال الكرة من الزميل ثم الدوران للخلف مع عمل حركة خداع بالتصويب(خداع بسيف) ثم الدوران باتجاه الزميل للتمرير له من الوتب خطوة واحدة.						
	٧٥- للتمرير التسيير من لاعب خلفي للاعب دائرة , قاطرين على مركزي الساعين معهم كرت + ممرر ثابت بينهما + منافع(مقابل كل قاطرة لاعب دفاع) + لاعبي دائرة خلف لاعبي الدفاع , على لاعب الأول من إحدى القاطرين التمرير للممرر الثابت و استلام الكرة منه من الحركة واقام بحركة خداع بالتصويب ثم التمرير للاعب الدائرة بكافة أشكال التمرير (تسقيط الكرة) على لاعب الدائرة استلام الكرة المستطعة و التصويب على المرمى على التوالي.						

جدول (٨)

نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (٢) زمن الوحدة: ١٠,٥ اق طريقة التدريب: الفتري
الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة- تطوير الأداء المهاري بالكرة.
الهدف الفرعي: تطوير مهارة التمير والاستلام بالكرة من الثبات والحركة , الخداع , التصويب.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل	
					المجموعات	الشدة % الراحة
الختم	١٠٢- (وقوف) المشي مع نظر الرجلين للأمام. ١٠٣- (رقود قرفصاء. الذراعان جانباً) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٤- (وقوف على الكتفين. سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٥- (وقوف. ثبات الوسط) رفع الرجل جانباً ونظرها بارتقاء. ١٠٦- (وقوف. الذراعان عاليًا) عمل اهتزاز بالذراعين		١٠			

جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (١) زمن الوحدة: ١٠,٥ اق طريقة التدريب: التكراري
الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة - تطوير الأداء المهاري بالكرة.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل	
					المجموعات	الشدة % الراحة
الإحماء	- الجري ٤ لفات حول الملعب. ١- (وقوف) الجري في المكان بسرعات مختلفة مع الإشارة. ٢- (وقوف) الجري الجانبي. ٣- (وقوف) الجري للأمام مع رفع الركبتين عاليًا بالتبادل. ٤- (وقوف) الجري للخلف. ٥- (وقوف) الجري الجانبي لفتين جهة اليمين وفتين جهة اليسار. ٦- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين. ٧- (وقوف) الجري في المكان مع لمس جانب القدم من الخارج. ٨- (وقوف) الجري في المكان مع تبادل لمس باطن القدم من الداخل.. ٩- (وقوف. فتحاً. الوضع أماماً. الكرة ممسوكة من الزميل) محاولة الحصول على الكرة.		٥			

تابع جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (١) زمن الوحدة: ١٠٥ اق طريقة التدريب: التكراري

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومرتزة - تطوير الأداء المهارى بالكرة.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل	
					الجموعات	الشدة % الراحة
الإعداد البدني العام	٢٤- (وقوف) تبادل الوقوف والرقود. (رشاقة) ٢٥- (وقوف) الجري علي شكل & (تدريب الثعبان) (رشاقة) ٣٠- (انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملاً. (قوه) ٣١- (جلوس علي أربع- الركبتين خارجاً) قفف التعمين خلفاً بالتبادل. (قوه)		١٠ اق			
الإعداد البدني الخاص	٥٦- وقوف مسك كررتين باليدين عمل محاورة باليدين بنفس التوقيت. (توافق) ٥٧- أ. (وقوف) مواجهه للوحة التصويب والذراعان عالياً) وثب ودفع الكرة على اللوحة للزميل. (توافق) ب. (وقوف) مواجهه للوحة التصويب والذراعان عالياً) الوثب لاستلام الكرة والتمرير مرة أخرى (توافق) ٥٨- وقوف مسك كررتين باليدين عمل محاورة بالتبادل اليدين. (توافق) ٥٢- (وقوف فتحاً. مواجهه الزميل والذراعين أماماً) ميل الجذع ثم الضغط بالصدر لأسفل. (مرونة) ٥٣- (جلوس طويل فتحاً - مواجهه الزميل - سند القدمين بقدمي الزميل - تشبيك اليدين مع يدين الزميل) تبادل جنب الزميل. (مرونة)		١٠ اق			
الجزء الرئيسي	٦١- اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة يد وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعبون التتطيط في المكان ثم الهبوط لأسفل نحو الأرض والتتطيط مستمر وضع كرة التنس على الأرض ثم الوقوف وهكذا يتم الاستمرار. ٦٣- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة يد وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعبون التتطيط في المكان ثم رمي كرة التنس نحو الأعلى ما يقارب 3 م ثم مسكها ولقها والتتطيط مستمر وهكذا يتم الاستمرار. ٦٤- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة يد وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعبون التتطيط في المكان بعدها يتم التحرك بالمشي للأمام ثم رمي كرة التنس نحو الأعلى ما يقارب 3 م ثم مسكها ولقها والتتطيط مستمر من التحرك والمشي بطول الملعب وهكذا يتم الاستمرار. ٦٥- يقف اللاعبون في مجموعتين وكل لاعبين مقابل لبعضهم البعض وكل لاعب معه كرة يد واحدها معه أيضاً كرة تنس ارضي ويبدأ اللاعبون برمي ولقف كرة التنس فيما بينهما من خلال استمرار التمرير في المكان باليد الأخرى مع مراعاة قرب وبعد المسافة بينهما وهكذا يتم الاستمرار. ٦٢- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة يد وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعبون المحاورة في المكان بكرة اليد بعدها يتم التحرك بالمشي للأمام ثم مع سماع الصافرة الهبوط بدرجة كرة التنس نحو الأرض والهبوط لمسكها وجلبها والتتطيط مستمر ثم الوقوف وهكذا يتم الاستمرار.		٦٠ اق	١٠	٤	٦٠% ٢

تابع جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري
الأسبوع رقم: (١) رقم الوحدة: (١) زمن الوحدة: ١٠٥ اق طريقة التدريب: التكراري

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة - تطوير الأداء المهارى بالكرة.

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل	
					المجموعات	الشدة % الراحة
الختام	١٠٢- (وقوف) المشي مع نظر الرجلين للأمام.	١٠٥ اق				
	١٠٣- (رقود قرفصاء. الذراعان جانباً) عمل اهتزاز بالرجلين.					
	١٠٤- (وقوف على الكتفين. سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز بالرجلين.					
	١٠٥- (وقوف. ثبات الوسط) رفع الرجل جانباً ونظرها بارتخاء.					
	١٠٦- (وقوف. الذراعان عالياً) عمل اهتزاز بالذراعين					

الدراسات الأساسية :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات قيد البحث قبل بدأ تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٢ الي ٢٠٢٤/٦/٢٦ م. وذلك على النحو التالي:

- اليوم الأول والثاني: اختبارات القدرات البدنية.
- اليوم الثالث: الاختبارات المهارية (مهارة التصويب في كرة اليد).

تنفيذ البرنامج التدريبي:

استغرق تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع) في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٩ م الي ٢٠٢٤/٨/٢١ م على عينة البحث الأساسية وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة أيام السبت، الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٨/٢٤ م الي ٢٠٢٤/٨/٢٨ م، لجميع الاختبارات قيد البحث اختبارات القدرات البدنية، والاختبارات المهارية، بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف وكانت علي النحو التالي.

- اليوم الأول والثاني: اختبارات القدرات البدنية.
- اليوم الثالث: الاختبارات المهارية (مهارة التصويب في كرة اليد).

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً للأهداف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج

الإحصائي SPSS وقد استخدم المعالجات الإحصائية التالية: -

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- معامل الالتواء (ل).
- معامل الارتباط (ر).
- معامل الصدق.
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية نسبة التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج - الفرض الأول :

جدول (١٠)

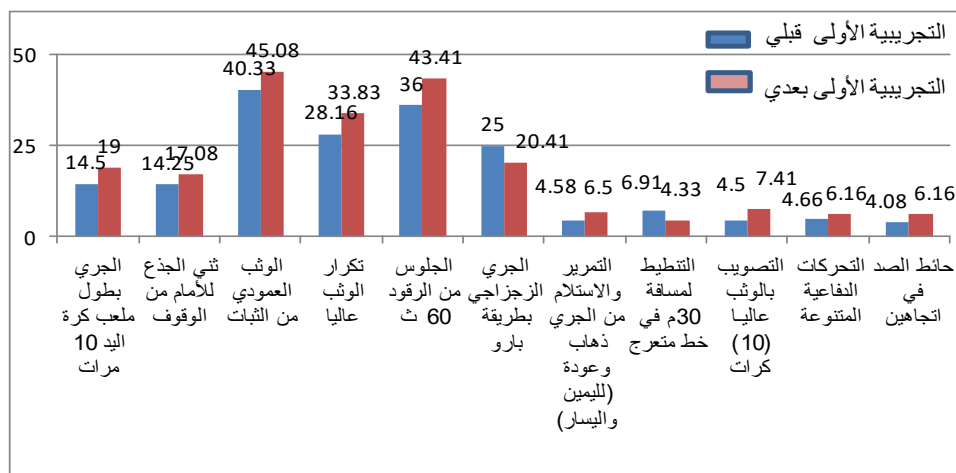
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى للمتغيرات البدنية والمهارية ن=١٢

المتغيرات	التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
	الأولى قبلي	الأولى بعدي			
	ع	م	ع	م	
الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	١٤,٥٠	١,٠٠	١٩,٠٠	٠,٨٥	١٥,٥٨
ثني الجذع للأمام من الوقوف	١٤,٢٥	٠,٤٥	١٧,٠٨	٠,٧٩	١١,٧٥
الوثب العمودي من الثبات	٤٠,٣٣	٠,٤٩	٤٥,٠٨	٠,٥١	٣٦,٣٨
تكرار الوثب عالياً	٢٨,١٦	١,٠٢	٣٣,٨٣	١,١١	١٤,٣٢
الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٣٦,٠٠	٠,٦٠	٤٣,٤١	٠,٩٠	٢٢,٠٦
الجري الزجراجي بطريقة بارو	٢٥,٠٠	٠,٧٣	٢٠,٤١	٠,٦٦	١٣,٦٣
التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	٤,٥٨	٠,٦٦	٦,٥٠	٠,٥٢	٨,٣٧
التطبيق لمسافة ٣٠ م في خط متعرج	٦,٩١	٠,٧٩	٤,٣٣	٠,٤٩	٨,٢٥
التصويب بالوثب عالياً (١٠) كرات	٤,٥٠	٠,٥٢	٧,٤١	٠,٦٦	١١,٢٢
التحركات الدفاعية المتنوعة	٤,٦٦	٠,٤٩	٦,١٦	٠,٣٨	٧,٧٠
حائط الصد في اتجاهين	٤,٠٨	٠,٥١	٦,١٦	٠,٣٨	١٠,٧٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٠

وعند مستوى (٠,٠١) = ٣,١١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات، وكانت أعلى نسبة تحسن في التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات وبلغت (٦٤,٦٦%) وأقل نسبة تحسن في الوثب العمودي من الثبات وبلغت (١١,٧٧%)، ويوضح ذلك شكل (١)



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية والمهارية

عرض النتائج - الفرض الثاني :

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات البدنية والمهارية ن=١٢

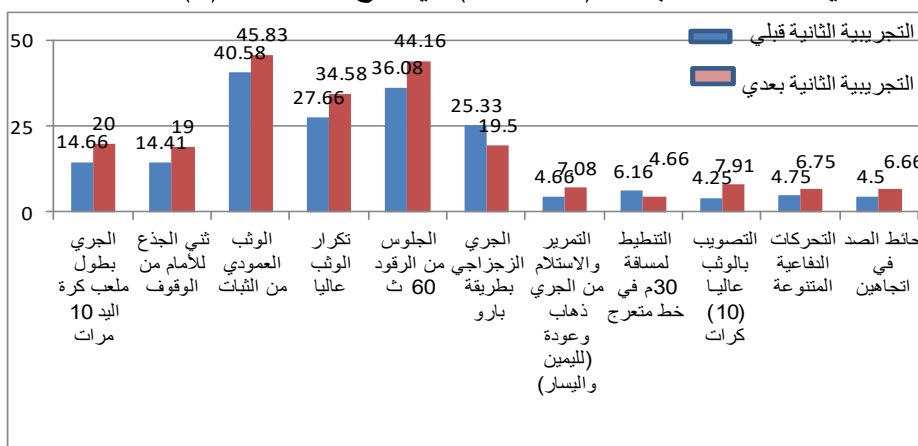
المتغيرات	التجريبية الثانية قبلي		التجريبية الثانية بعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	٠,٦٥	٢٠,٠٠	٠,٨٥	٢٠,٠٠	١٧,٢١	٠,٠١	٣٦,٤٢%
ثني الجذع للأمام من الوقوف	٠,٥١	١٩,٠٠	٠,٧٣	١٩,٠٠	١٥,٩٣	٠,٠١	٣١,٨٥%
الوثب العمودي من الثبات	٠,٥١	٤٥,٨٣	٠,٨٣	٤٥,٨٣	١٧,٢٣	٠,٠١	١٢,٩٣%
تكرار الوثب عاليا	٠,٦٥	٢٧,٦٦	٠,٥١	٣٤,٥٨	٢٤,٠٥	٠,٠١	٢٥,٠١%
الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٠,٧٩	٣٦,٠٨	٠,٨٣	٤٤,١٦	٢٥,٨٤	٠,٠١	٢٢,٣٩%

تابع جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات البدنية والمهارية ن=١٢

المتغيرات	التجريبية الثانية قبلي		التجريبية الثانية بعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
	م	ع	م	ع			
الجري الزجراجي بطريقة بارو	٢٥,٣٣	٠,٤٩	١٩,٥٠	٠,٦٧	٢٨,١٥	٠,٠١	%٢٣,٠١
التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	٤,٦٦	٠,٤٩	٧,٠٨	٠,٢٨	١٦,٢٥	٠,٠١	%٥١,٩٣
التخطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج	٦,١٦	٠,٣٨	٤,٦٦	٠,٤٩	٧,٧٠	٠,٠١	%٢٤,٣٥
التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٤,٢٥	٠,٤٥	٧,٩١	٠,٢٨	٢٥,٧٩	٠,٠١	%٨٦,١١
التحركات الدفاعية المتنوعة	٤,٧٥	٠,٦٢	٦,٧٥	٠,٤٥	٩,٣٨	٠,٠١	%٤٢,١٠
حائط الصد في اتجاهين	٤,٥٠	٠,٥٢	٦,٦٦	٠,٤٩	١٣,٠٠	٠,٠١	%٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٠ وعند مستوى (٠,٠١) = ٣,١١ يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات، وكانت أعلى نسبة تحسن في التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات وبلغت (٨٦,١١%) وأقل نسبة تحسن في الوثب العمودي من الثبات وبلغت (١٢,٩٣%)، ويوضح ذلك شكل (٢)



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية والمهارية

عرض النتائج - الفرض الثالث :

جدول (١٢)

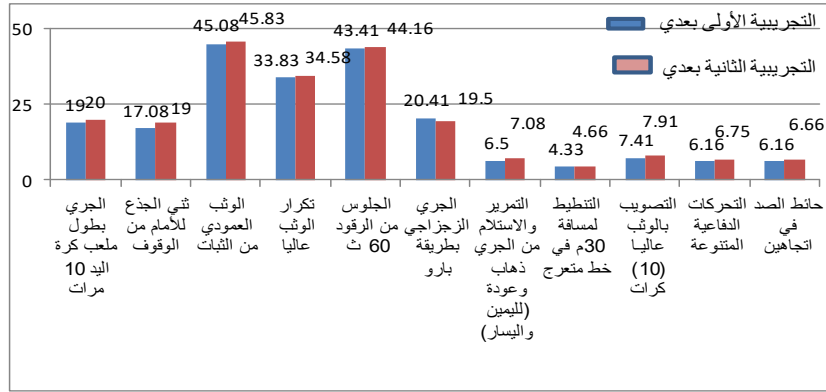
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيق البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية للمتغيرات البدنية والمهارية $n=24$

المتغيرات	التجريبية الأولى بعدي		التجريبية الثانية بعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
الجرى بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات	١٩,٠٠	٠,٨٥	٢٠,٠٠	٠,٨٥	٢,٨٧	٠,٠١	٥,٢٦%
ثني الجذع للأمام من الوقوف	١٧,٠٨	٠,٧٩	١٩,٠٠	٠,٧٣	٦,١٢	٠,٠١	١١,٢٤%
الوثب العمودي من الثبات	٤٥,٠٨	٠,٥١	٤٥,٨٣	٠,٨٣	٢,٦٤	٠,٠٥	١,٦٦%
تكرار الوثب عاليًا	٣٣,٨٣	١,١١	٣٤,٥٨	٠,٥١	٢,١١	٠,٠٥	٢,٢١%
الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٤٣,٤١	٠,٩٠	٤٤,١٦	٠,٨٣	٢,١١	٠,٠٥	١,٧٢%
الجرى الزجراجي بطريقة بارو	٢٠,٤١	٠,٦٦	١٩,٥٠	٠,٦٧	٣,٣٤	٠,٠١	٤,٤٥%
التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة (لليمين واليسار)	٦,٥٠	٠,٥٢	٧,٠٨	٠,٢٨	٣,٣٨	٠,٠١	٨,٩٢%
التطبيق لمسافة ٣٠م في خط متعرج	٤,٣٣	٠,٤٩	٤,٦٦	٠,٤٩	٢,٩٤	٠,٠١	٧,٦٢%
التصويب بالوثب عاليًا (١٠ كرات)	٧,٤١	٠,٦٦	٧,٩١	٠,٢٨	٢,٣٧	٠,٠٥	٦,٧٤%
التحركات الدفاعية المتنوعة	٦,١٦	٠,٣٨	٦,٧٥	٠,٤٥	٣,٣٨	٠,٠١	٩,٥٧%
حائط الصد في اتجاهين	٦,١٦	٠,٣٨	٦,٦٦	٠,٤٩	٢,٧٦	٠,٠٥	٨,١١%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 2,07$

وعند مستوى $(0,01) = 2,82$

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0,01)$ أو $(0,05)$ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية في هذه المتغيرات، وكانت أعلى نسبة تحسن في ثني الجذع للأمام من الوقوف وبلغت $(11,24\%)$ وأقل نسبة تحسن في الوثب العمودي من الثبات وبلغت $(1,66\%)$ ، ويوضح ذلك شكل (٣)



شكل (٣)

الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية

ثانيا: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١٠) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية هو خضوع عينة البحث الي التدريب لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا باستخدام طريقة التدريب الفتري فأدي ذلك الي وصول أفراد العينة الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة والذي ساهم في تحسن القدرات البدنية لدي عينة البحث بشكل جيد , حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات لتنمية بعض القدرات البدنية قيد البحث تعمل علي تحفيز واستثارة اهتمام ودافعية اللاعبين وبالتالي زيادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة مستوي الأداء خلال البرنامج التدريبي لدي لاعبي كرة اليد عينة قيد البحث , وقد بلغت أعلى نسبة تحسن في اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات حيث بلغت ٣١.٠٣% وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار الوثب العمودي من التثبات بنسبة ١١.٧٧%.

كما يرجع الباحث هذه الفروق للقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى الي استخدام أسلوب التدريب الفتري من حيث الشدة ٨٠ : ٩٠ % حيث تم التركيز بالتدريب فيه علي تنمية التحمل (تحمل السرعة- تحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية والقوة القصوى

واتفقت هذه النتائج مع دراسة سهام قاسم (٢٠١٣) (٥) أن التدريب الفتري عمل علي تطوير القدرات البدنية والمهارية.

كما يشير الباحث الي أن استخدام البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الفتري كان له تأثير ايجابي في تحسين القدرات البدنية قيد البحث والذي بدورها أدت الي تحسن في نسب الأداء المهارى الهجومي والدفاعي لدي عينة البحث , حيث يشير جدول (١٠) والشكل رقم (١) أن نسبة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى كانت تتراوح ما بين ٦٤.٦٦% الي ٣٧.٣٣% في المهارات الهجومية للعينة قيد البحث حيث كانت أعلي نسبة تحسن لاختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات وأقل نسبة تحسن كانت لاختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج. ويرجع الباحث هذا التطور في فاعلية التصويب لدي عينة البحث يرجع نتيجة التحسن في القدرات البدنية باستخدام طريقة التدريب الفتري في التدريب من حيث الشدة العالية والمنخفضة مما يزيد من فاعلية اللاعبين أثناء الهجوم خلال المباراة وإحراز أكبر عدد من الأهداف.

كما تشير نتائج جدول (١٠) والشكل (١) الي نسب التحسن القياس البعدي للمهارات الدفاعية في كرة اليد لدي عينة البحث حيث بلغت أعلي نسبة تحسن في اختبار حائط الصد بنسبة ٥٠.٩٨% وبلغت نسبة التحسن في اختبار التحركات الدفاعية الي ٣٢.١٨% وهذا إن دل فإنما يدل علي أن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفتري كان له تأثير فعال في تنمية القدرات البدنية وبالتالي تحسن الأداء المهارى الدفاعي لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع كلاً من دراسة إيمان محمد السعودي (٢٠٢٣) (٢)، دراسة نور الإسلام طويل (٢٠٢٠) (٢٠)، دراسة مصطفى حسن واخرون (٢٠١٨) (١٨)، دراسة حسام محسن عبد المعبود (٢٠١٧) (٣)، دراسة سهام قاسم (٢٠١٣) (٥) في أن التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي باستخدام الدمج بين أكثر من طريقة تدريب واحدة داخل الوحدة التدريبية أدت الي تنمية القدرات البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية للعينة قيد البحث.

ومن خلال ما سبق من جدول (١٠) وشكل (١) يؤكد صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام التدريب الفتري".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١١) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية نتيجة استخدام أسلوب التدريب بطريقة التكراري حيث بلغت أعلى نسبة تسحن في القدرات البدنية قيد البحث في اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ١٠ مرات بنسبة ٣٦.٤٢% وبلغت أقل نسبة تحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات بنسبة ١٢.٩٣% وهذا يدل علي فاعلية تدريبات البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التكراري.

كما يعزو الباحث أن نسب التحسن في القياس البعدي في المتغيرات المهارية الهجومية (التصويب- التمير والاستلام- التنطيط) حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار التمير والاستلام من الجري ذهابا وعودة ٥١.٩٣% وبلغت نسبة اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج ٢٤.٣٥% وبلغت نسبة التحسن في اختبار التصويب بالوثب العالي ٨٦.١١%، يرجع الي استخدام الأسلوب العلمي في التدريب المقنن والمتبع في الوحدات التدريبية والتي طريقة التدريب باستخدام التدريب التكراري والتي من دورها رفع الكفاءة البدنية للاعبين وبالتالي تحسن الأداء المهارى.

ويرجع الباحث أن التطور في المهارات الأساسية الهجومية (التمير والاستلام- والتنطيط- والتصويب) الي أن التدريب باستخدام طريقة التدريب التكراري من حيث شدة أداء (٨٠-٩٠) وقد تصل الي ١٠٠%) من أقصى قدرة اللاعب , حيث أن التدريب التكراري يساعد في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية) والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتحمل سواء سرعة أو قوة.

يؤكد ذلك الحسن منصور, مصطفى شعبان (٢٠١٩) (١) أن معظم المدربين يجدون في التدريب التكراري الطريقة الأنسب والأفضل في تدريب الفئات الصغرى لأنه يتميز بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويله نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بشدة عالية.

ويري الباحث أن طريقة التدريب التكراري تتناسب مع المراحل العمرية الصغيرة وهي ضرورية لتعلم المهارات والحركات الأساسية للناشئين وتساعد في التعلم الجيد للمهارات في كرة اليد فيجب علي مدربي الناشئين في كرة اليد استخدام البرامج التدريبية المقننة والتي تعتمد علي طريقة التدريب باستخدام التدريب التكراري.

كما يشير جدول (١١) والشكل (٢) أن الفروق الدالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب التكراري كانت لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية الدفاعية حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة ٤٢.١٠% ونسبة التحسن في اختبار حائط الصد في اتجاهين ٤٨% وكانت هي النسبة الأعلى في نسب التحسن , كانت نتيجة استخدام طريقة التدريب التكراري في التدريب للعينة قيد البحث.

ويتفق ذلك مع كلا من دراسة إيمان محمد السعودي (٢٠٢٣م) (٢) و دراسة نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م) (٢٠) و دراسة مصطفى حسن واخرون (٢٠١٨م) (١٨) و دراسة حسام محسن عبد المعبود (٢٠١٧م) (٣) و دراسة سهام قاسم (٢٠١٣م) (٥) في أن التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي باستخدام الدمج بين أكثر من طريقة تدريب واحدة داخل الوحدة التدريبية أدت الي تنمية القدرات البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية للعينة قيد البحث.

ومن خلال العرض السابق للجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) يؤكد تحقق الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام التدريب التكراري " مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل رقم (٣) أن هناك فروق داله احصائيا بين التطبيق البعدي للمجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث البدنية والمهارية وذلك في جميع الاختبارات فكانت هناك فروق معنوية عند مستوي ٠.٠٠٠٥ ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت في التدريب لها طريقة التدريب التكراري وقد تراوحت نسب التحسن في القياسات البعدية للاختبارات البدنية ما بين ١.٦٦% الي ١١.٢٤ حيث بلغت الفروق في اختبار الجري بطول ملعب كرة اليد ٥.٢٦% ونسب التحسن في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف ١١.٢٤% ونسب التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات ١.٦٦% ونسب التحسن في اختبار تكرار الوثب عاليا ٢.٢١% ونسب التحسن في اختبار الجلوس من الرقود ١.٧٢% ونسب التحسن في اختبار الجري الزجاجي ٤.٤٥%.

ويرجع الباحث التحسن في هذه الاختبارات البدنية الي تأثير البرنامج التدريبي المقنن والمطبق علي مجموعة البحث التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب التكراري كطريقة للتدريب وذلك مقارنة بنتائج القياس البعدي للمجموعة الأولى والتي استخدمت طريقة التدريب الفكري في

التدريب ، حيث اتسم البرنامج بالتنمية الشاملة والمتزنة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد.

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات المرجعية مثل دراسة إيمان محمد السعودي (٢٠٢٣م) (٢)، دراسة نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م) (٢٠)، دراسة مصطفى حسن وآخرون (٢٠١٨م) (١٨)، دراسة حسام محسن عبد المعبود (٢٠١٧م) (٣) و دراسة سهام قاسم (٢٠١٣م) (٥) حيث هدفت هذه الدراسات الي معرفة الطرق التدريبية المختلفة وأثرها في تطوير المهارات الأساسية في معظم الألعاب.

ومن خلال جدول (١٢) والشكل رقم (٣) نجد الفروق الملحوظة في الاختبارات المهارية سواء كانت هجومية أو دفاعية في نسب التحسن بين القياس البعدي للمجموعتين الأولى والثانية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب التكراري فبلغت نسب التحسن في الاختبارات المهارية الهجومية فكانت نسبة التحسن في اختبار التمرير والاستلام من الجري ذهاب وعودة ٨.٩٢% وبلغت نسبة التحسن في اختبار التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج ٧.٦٢% وبلغت نسبة التحسن في اختبار التصويب بالوثب العالي ٦.٧٤% وبلغت نسب التحسن في الاختبارات المهارية الدفاعية فكانت نسب التحسن في اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة ٩.٥٧% ونسبة التحسن في اختبار حائط الصد في اتجاهين ٨.١١% ، فالمجموعة التجريبية الثانية أظهرت تفوقا ملحوظا في جميع الاختبارات المهارية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المطبق والذي أدى الي تحقيق مستوى متقدم لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع دراسة مصطفى حسن وآخرون (٢٠١٨) (١٨) من وجود علاقات ارتباط محددة لكل مركز في القدرات البدنية مع الأداء المهارى، وأن المجموعة التجريبية أظهرت تفوقاً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية وأن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث. وانه يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة لدي الأفراد عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧)، محمد علاوي (٢٠٠٥) على أن تنظيم البرنامج التدريبي وتسلسل الوحدات التدريبية وفقاً لأهداف وأغراض الخطة الموضوعية ، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب. (١٠ : ١٨٤)، (٤ : ١٤)

ويؤكد الباحث بناءا علي ما أشارت اليه النتائج أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بأكثر من طريقة تدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة حيث أظهرت النتائج أن التدريب الفكري والتدريب

التكراري كان لهما تأثير فعال في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لدي لاعبي كرة اليد من المرحلة العمرية قيد البحث.

ومن خلال العرض السابق للجدول رقم (١٢) والشكل رقم (٣) يؤكد تحقق الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية الثانية ".

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينته واستنادا على النتائج توصل الباحث الي

الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي كرة اليد عينة المجموعة التجريبية الأولى (التي استخدمت طريقة التدريب الفكري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدي ناشئي كرة اليد عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت طريقة التدريب التكراري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين نتائج القياسات البعدية لدي المجموعتين الأولى والثانية لدي ناشئي كرة اليد عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت طريقة التدريب التكراري في التدريب) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستنتاجات البحث التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

١- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الدمج بين أكثر من طريقة تدريب واحدة خلال الوحدة التدريبية في برامجهم التدريبية في مراحل عمرية مختلفة.

٢- إجراء المزيد من الدراسات في هذا النوع من التدريبات في برامج وألعاب رياضية مختلفة.

٣- إجراء دراسات مقارنة بين البرامج التدريبية التي استخدمت هذا النوع من التدريب وبين برامج تدريبية أخرى.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- الحسن منصور مصطفى شعبان: برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية لمتسابق ٢٠٠ م عدو , مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية , العدد الثاني عشر , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط , ٢٠١٩ م.
- ٢- إيمان محمد السعودي: تطوير المهارات الحركية لدي ناشئات كرة السلة في ضوء تنوع الطرق التدريبية (دراسة مقارنة)، بحث منشور المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، الجزء الأول ، العدد ١٢ ، ديسمبر ٢٠٢٣ م.
- ٣- حسام محسن عبد المعبود: استخدام أساليب تدريبية مختلفة لتنمية بعض القدرات الإبداعية لابتكار حلول مهارية متعددة للمواقف الهجومية خلال المنافسات للاعبين كرة اليد , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , ٢٠١٧ م.
- ٤- رائد السيد الجندي: التفكير الخططي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي هوكي الميدان , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها , ٢٠٠٨ م.
- ٥- سهام قاسم سعيد: تأثير أسلوب التدريب المركب والفكري القصير لتطوير مطاولة (القوة والسرعة) ودقة أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٦ م.
- ٦- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، تخطيط التدريب الرياضي، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م.
- ٧- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٥ م.
- ٨- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال: تطبيقات الهجوم في كرة اليد , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٦ م.
- ٩- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال: تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب، ط ١٢، ٢٠٠٧ م.

- ١٠- عمرو أبو المجد، جمال النمكى: تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١١- قذري سيد مرسي: أثر تخطيط برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة، بحث منشور مجلة العلوم والفنون، المجلد الثاني، العدد الرابع، ١٩٩٠م.
- ١٢- كمال الدين درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ١٣- كمال الدين درويش، قذري سيد مرسي، عماد الدين عباس: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.
- ١٤- محمد حسن علاوي: المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٥- محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم: الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط ١، شركة ماكس جروب، ٢٠٠٨م.
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق قيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ١٨- مصطفى حسن وآخرون: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١٢م.
- ١٩- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- نور الإسلام طويل: تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٥ سنة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بوضياف المسيلة، الجزائر، ٢٠٢٠م.

ثانيا : المراجع العربية المترجمة

- 21- **Pride. A:** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper. Ottawa. Canada: (2004)
- 22- **Klaus Roth, Michael Baus,Stefanie Faden Und Fabian Neunstöcklin:** Wie Trainiert Man Die Taktischen Leistungsvo raussetzungen , (2002).
- 23- **Oliver Homer, Thomas Hermann And Christian Grunow:** Sinification Of Group Behavior For Analysis and Training Of Sports Tactics, at, (2004).
- 24- **Vladimir. L.. Ljach.W.. &zmuda.W:** The Prognostic Value of Coirdination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged 16-19 Year Observation. Theoretical of Physical education magazine. 1(8) 51-60. Poland. (2001)