



برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتى على بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة اليد

أ.م.د/ تامر محمد جمال الدين حمادة

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
كلية علوم الرياضة جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

قام الباحث بدراسة بعنوان : برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتى على بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة اليد، يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الأنسانتى لدى ناشئ كرة اليد، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية بانشئ كرة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية يتم تدريبها بالبرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على تدريبات الأنسانتى والأخرى ضابطة يتم تدريبها بالبرنامج التقليدي المتبع، يبلغ المجتمع الكلى للعينة (٣٠) ناشئ تحت (١٦) سنة و اختار الباحث العينة الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ نادى الزمالك وبلغ عددهم (٢٤) ناشئ ،وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمى للاعبى كرة اليد .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبات الأنسانتى ، المتغيرات البدنية ، لاعبى كرة اليد)



المقدمة ومشكلة البحث :-

تسود العالم ثورة هائلة في مجالات البحث العلمي حيث تقوم الدول بتطويع وتسخير إمكانياتها البشرية والمادية لخدمة هذا المجال الحيوي حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير الذي تطرق إلى مختلف جوانب الحياة في هذا العصر ، وأصبحت الرياضة بصفة عامة و لعبة كرة اليد بصفة خاصة إحدى المجالات التي تعتمد على العلم في تطويرها ، ولعل نتائج البطولات العالمية والأولمبية خير دليل على مستوى الإعجاز البشري الذي وصلت إليه الدول المتقدمة خلال النصف الثاني من القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين فقد كان لتطبيق المبادئ العلمية للتدريب الرياضي واستخدام التكنولوجيا الحديثة أثر كبير على هذا التطور الهائل الذي نشهده .

ويرى عصام الدين أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية الي الوصول بالفرد الرياضي الي قمه مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه اثناء مرحله المنافسة ويهدف التدريب الرياضي الي الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول الي اعلي مستوي لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب الي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بعملية التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة (٤ : ٩٦) .

وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى لعبة كرة اليد خلال البطولات المختلفة (٨ : ٥٢)

ويذكر كل من جوناث وكريمبل (١٩٩٩م) أن رياضة كرة اليد تعتبر من الرياضات الفنية التي تحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية الخاصة التي تسهم في إنجاز الواجبات المهارية (١٦ : ٩٦)

و يوكد ياسر محمد (١٩٩٧) على اهمية اللياقة البدنية و ضرورة تطويرها من اجل اتقان المهارات الهجومية و الدفاعية في كرة اليد ، وفي إطار تنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة اليد يجب إكساب اللاعبين القدرات البدنية الخاصة كالرشاقة والقدرة



العضلية والسرعة و المرونة التي تساعد اللاعبين على الأداء طوال شوطي المباراة بنفس الكفاءة حتى نهاية المباراة (٦٥:١٣)

و يشير **توفيق الوليلي (١٩٩٥)** الى ضرورة تمتع لاعب كرة اليد بمختلف العناصر البدنية الخاصة التي تساعد في اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بكفاءة ، ويعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب التي تأثرت بشكل إيجابي من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أن رياضة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية إلى جانب إتقان اداء المهارات الهجومية و الدفاعية (٨٩ : ٨)

في الاونه الاخيرة ظهر اسلوب حديث من اساليب التدريب علي يد خبير اللياقة البدنية وهو التدريب الانساني والذي يعتمد علي تدريب جميع اجزاء الجسم ويعتبر هذا الاسلوب من الاساليب التدريبية الحديثة ويحتوي هذا الاسلوب التدريبي علي العديد من تمارين المقاومة وتمارين الاطالة والعديد من التمارين الأخرى التي تعمل علي دفع الامكانيات المحدودة لابرار نتائج مذهلة خلال فترة زمنية محددة ويمكن استخدام اوزان مختلفة للمقاومة والتدريب الانساني يعمل علي رفع اللياقة البدنية للاعب

تعتمد تدريبات الأنسانتي علي أن يقوم اللاعب بأداء التدريبات بشدة قصوى لمدة ٤ دقائق ومن ثم تأخذ راحة لمدة ٤٥ ثانية كفترة راحة ما بين فترتين التدريب ،ويمكن ان يستمر الأداء لمدة ثلاثة دقائق تدريب ثم يتم اخذ راحة لمدة ثلاثون ثانية راحة و التدريب الأنسانتي يصل فيه معدل النبض لضربات القلب الي الحد الاقصى له وتتراوح شدة من (٦٠ الي ٧٠) من اقصى اداء للتدريب كما ان التدريب الأنسانتي يساعد في تنمية تحمل الاداء وتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والمرونة ،كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الاداء ، كما يعمل على تحسين قدرة الجهاز التنفسي والقلب كما يحسن القدرة علي التكيف اثناء التدريب (١٢ : ٦٥).

و في ضوء العرض السابق و من واقع خبرة **الباحث** كلاعب ومدرّب كرة اليد لاحظ وجود ضعف في المستوى البدني لناشئ كرة اليد في بعض المتغيرات البدنية الخاصة و ينعكس ذلك على الأداء الهجومي و لناشئ كرة اليد و يتضح ذلك اثناء المباراة في فقدان الكرة وضياح فرصة مؤكدة للتهديف و يرجع **الباحث** ذلك لوجود ضعف في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد





وهذا ما دفع الباحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتي والأستفادة من مميزاته فى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة و تحسين مستوى اداء المهارات الهجومية بناشئ كرة اليد و دراسة تأثير هذا البرنامج على مستوى المستوى البدنى و مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد .

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الأنسانتى لدى ناشئ كرة اليد .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية بناشئ كرة اليد .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

١- التدريب الأنسانتى

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة وتعمل على تنمية القوة والرشاقة و التوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة فى اقل زمن ممكن (١١)

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة وليد محمد حسن محمد (٢٠٢٠م) (١١) بعنوان تأثير برنامج للتدريب الانسانتي علي بعض القدرات البدنية ومستوي اداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة. وقد استخدم الباحث





المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق إجراء القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وكان اختيار العينة اعتمد علي الطريقة العمدية من لاعبي نادي قارون الرياضي لاعبي فريق ممتاز عام ٢٠١٩/٢٠٢٠ وبلغ عددها (٢٠) لاعب وقد كان من أهم النتائج التي تم التوصل اليها ان برنامج التدريب الانساني المستخدم له تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث و هي (قوة -سرعة -مرونة-قوة عضلية) وايضا علي مستوى أداء الارسال الساحق .

٢- قام هانى عبد الغنى طلبة السيد (٢٠١٥) بدراسة عنوانها تأثير التدريب بالأثقال على القوة العضلية ودقة التصويب للرمية الحرة فى كرة السلة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية للبنات بأسويط بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب بالأثقال على القوة العضلية ودقة التصويب للرمية الحرة فى كرة السلة لطالبات المدرسة الثانوية و استخدم الباحث المنهج التجريبي و بلغت العينة ١٥ لاعب من اهم النتائج التدريب بالأثقال أدى إلى التحسن فى العمل العضلى وخاصة للعضلات الكبيرة مما ساهم فى رفع مستوى القدرة وساعدت على وصول كرة السلة بسهولة إلى الهدف مما أدى إلى زيادة ثقة اللاعبه بنفسها وزيادة دقة التصويب لأفراد عينة البحث

٣- قام محمد جمال الدين منيسى (٢٠٠٢) بدراسة عنوانها تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبى كرة اليد تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبى كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلى وقياس اشتملت العينة البحث على (٢٠) لاعبى كرة اليد بفريق نادى الغابة الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة اليد من أهم النتائج أن التدريب البليومتري ضرورى لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمقعدة وأيضاً ضرورى لتنمية السرعة الانتقالية والرشاقة.

إجراءات البحث :-

١ - منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية يتم تدريبها بالبرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على تدريبات الأنسانى والأخرى ضابطة يتم تدريبها بالبرنامج التقليدي المتبع



٢- عينة البحث

يبلغ المجتمع الكلي للعينة (٣٠) ناشئ تحت (١٦) سنة و اختار الباحث العينة الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ نادى الزمالك وبلغ عددهم (٢٤) ناشئ ويتم تقسيمهم كالآتي :-

- المجموعة التجريبية وبلغ عددهم (٨) ناشئين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتى .
- المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (٨) ناشئين ويطبق عليهم البرنامج التقليدي
- عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددهم (٨) ناشئين من نفس عينة البحث ولكنها خارج العينة الأساسية ويتم تصنيفهم كالآتي :
- أ - المجموعة المميزة (٤) ناشئين .
- ب - المجموعة الغير مميزة (٤) ناشئين .

جدول (١)

توصيف المجتمع الكلي للبحث

$$ن = ٣٠$$

م	البيان	عدد اللاعبين
١	ناشئ المجموعة التجريبية	٨
٢	ناشئ المجموعة الضابطة	٨
٣	ناشئ عينة الدراسة الاستطلاعية	٨
٤	اللاعبين المستبعدين	٦
٥	أجمالي مجتمع عينة البحث	٣٠

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث .



جدول (٢)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي

ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	ر	$\pm$ ع	ل
١	السن	سنة	١٥.٦٠	١٥.٩٢	٠.٧٩	- ٠.١٥
٢	الطول	سم	١٦٩.٥٢	١٦٩.٩٤	٣.٤٥	٠.٢٦
٣	الوزن	كجم	٨٠.٧١	٨٠.٧١	٢.٨٢	٠.٥٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٢٤	٥.٢٣	١.١١	٠.١٢

(س = المتوسط الحسابي ، $\pm$ ع = الانحراف المعياري ، ر = الوسيط ، ل = قيمة معامل الالتواء)

ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن و العمر التدريبي) تراوحت بين (-٠.١٥ : ٠.٥٤) أي انحصرت بين (± ٣) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

(ن = ٢٤)

م	الاختبارات البدنية الخاصة	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوثب العريض من الثبات	المتر	٢.٣١	٢.٤٠	٠.٠٧	- ٠.٥٤١
٢	الوثب العمودي لسارجينت	السنتيمتر	٤٠.٦٤	٤١.٧٥	١.٥٦	- ٠.١٩٣
٣	الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	العدد	٢٩.٤٥	٣٠.٤٣	٢.١٤	- ٠.٩٧٨
٤	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	العدد	٢٠.١٣	٢٠.٣٧	٠.٩٣	- ٠.١٤٣
٥	اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	ثانية	١٥.٣٢	١٥.٢٦	١.٣٦	- ٠.٢٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٩



يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية لأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (- ٠.١٤٣ : ٠.٩٧٨) ، وجميع هذه القيم انحصرت بين (+ ٣) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لنادي كرة اليد

(ن = ٢٤)

م	المهارات الهجومية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	تنطيط الكرة	الثانية	١٩.٦٢	١٩.٤٤	١.٧٠	٠.٥٧٤
٢	تمرير الكرة	العدد	٣٨.٠٥	٣٩.٠٨	٤.١٦	٠.١٢٣ -
٣	استلام الكرة	العدد	٣٧.٠٩	٣٧.٠٣	٤.٥٢	٠.٠٨٥ -
٤	التصويب من الوثب	العدد	١.٣٧	١.٠٨	٠.٧٧	٠.٥٧٢ -
٥	التصويب من الارتكاز	العدد	١.٣٥	١.٠٩	٠.٧٣	٠.٠٩٦ -

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث تراوحت ما بين (- ٠.٠٩٦ : ٠.٥٧٤) ، وجميع هذه القيم انحصرت بين (+ ٣) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في المهارات المختارة



- تكافؤ عينة البحث

جدول (٥)

تكافؤ عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

$$n_1 = n_2 = 8$$

الاختبارات البدنية الخاصة	المجموعة التجريبية	ع ±	/س	المجموعة الضابطة	الفروق بين المتوسطين	قيمة " ت "
الوثب العريض من الثبات	٢.٣١	٠.٠٩	٢.٣١	٠.١٦	٠.٠٣	٠.٢٤
الوثب العمودي لسارجينت	٤٠.٦٥	١.٧١	٤٠.٤٧	١.٥٤	٠.٤٤	١.٠٦
الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٢٩.٤٦	١.٥٢	٣٠.٠٣	١.٤٧	٠.١٢	٠.٣٧
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	٢٠.٢٤	٠.٨٨	٢٠.٠٢	١.٠٦	٠.٠٧	٠.١٣
اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	١١.٣٨	١.٠٩	١٠.٢٥	١.١٧	٠.٠٩	٠.٣٧

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات

جدول (٦)

تكافؤ عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

$$n_1 = n_2 = 8$$

المهارات الهجومية	المجموعة التجريبية	ع ±	/س	المجموعة الضابطة	الفروق بين المتوسطين	قيمة " ت "
تنطيط الكرة	١٩.٧٢	١.٧٤	١٩.١٤	١.٤٧	٠.٥٨	١.٥٤
تمرير الكرة	٣٨.٩٤	٣.٤١	٣٧.٨٩	٤.٥٦	١.١٢	١.١٥
استلام الكرة	٣٧.٩٦	٤.٤٢	٣٧.٢٢	٤.٨٧	٠.٦٧	٠.٥٣
التصويب من الوثب	١.٣٨	٠.٦٧	١.٥٧	٠.٦٣	٠.٢٩	١.٢٧
التصويب من الارتكاز	١.٤٣	٠.٦٣	١.٥٦	٠.٦٨	٠.١٦	٠.٧٣

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠



يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المهارات المختارة .

- الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية :

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وأخرى عليهم القياسات والاختبارات قيد الدراسة وذلك خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الاثنين الموافق ١٠ / ٦ / ٢٠٢٤ م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي :

- ١- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات البدنية الخاصة قيد الدراسة للعينة
- ٢- التأكد من مدى مناسبة المكان والأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات .
- ٣- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي يمكن أن تظهر عند إجراء الدراسة الأساسية
- ٤- التحقق من المعاملات العلمية (الثبات والصدق) للاختبارات البدنية الخاصة و مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

١- معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد قام الباحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى باستخدام اختبار (ت) وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) ناشئين ترتيباً تنازلياً ثم بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين حيث أن عدد كل مجموعة (٤) ناشئين وجدول (٧) يوضح معاملات الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد.



جدول (٧)

صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات

البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد
ن = ١ = ٢ = ٤

الاختبارات البدنية الخاصة	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	ع ±	س /	ع ±	س /		
الوثب العريض من الثبات	٢.٥٤٢	٠.٠٦	٢.٤٥	٠.٠٤	٠.١٤	*٥.٣٧
الوثب العمودي لسارجينت	٤٨.٢٦	١.٥٤	٤٠.٤٩	١.٢٩	٧.٨٦	*١٤.٨٦
الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٣٤.٢٨	١.٨٧	٢٦.٤٤	٢.٣٣	٧.٨٧	*١٠.٧٦٣
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	٢٥.٢٦	٠.٩١٦	٢٠.٣٠	١.١٧	٤.٨٣	*١٢.٥٨
اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	١١.١٠	١.٠٦	١٠.٣٨	١.٤٦	٣.٣٨	*٧.٠٤

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد ، مما يدل على قدرة تلك الاختبارات في التمييز بين الناشئين ، مما يعنى صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه .
٢- معامل ثبات الاختبارات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (٨) ناشئين والتي لها نفس خصائص عينة البحث الأساسية و أجريت القياسات يوم الجمعة الموافق ١٤ / ٦ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٩ / ٦ / ٢٠٢٤ م بفاصل زمني (٥) بين التطبيق الأول و الثاني . والجدول التالي يوضح ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.



جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني في الاختبارات

البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد ن = ٨

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية الخاصة
	ع ±	س /	ع ±	س /	
*٠.٩٢٨	٠.٠٥	٢.٤٩	٠.٠٩	٢.٤٥	الوثب العريض من الثبات
*٠.٩٠٤	١.٣٦	٤١.١٧	١.٢٤	٤٠.٤٩	الوثب العمودي لسارجينت
*٠.٩٦٣	٢.٣٢	٢٨.٤٢	٢.٣٦	٢٦.٤٢	الجلوس من الرقود في ٣٠ ث
*٠.٨٢٥	١.٣٧	٢١.٣٤	١.١٨	٢٠.٣٧	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث
*٠.٩١٢	١.٤٩	١٠.٣٩	١.٠٧	١١.١٦	اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٢

يتضح من الجدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائي بين متوسطي قياسات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد ، مما يدل على تمتع تلك الاختبارات بدرجات ثبات عالية ، مما يعنى ثبات تلك الاختبارات .

ثانيا : - المعاملات العلمية للاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

١ - معامل الصدق للاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد قام الباحث باستخدام صدق التمايز ، حيث تم مقارنة القياسات التي أجريت على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية خلال التطبيق الأول بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميز وقد تم إجراء القياسات يوم الجمعة الموافق ٢١ / ٦ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٤ م



جدول (٩)

صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات مستوى
اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

$$ن = ١ = ٢ = ٤$$

قيمة " ت "	الفروق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المهارات الهجومية
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*٧.١٢	٤.٦١	٢.٠١	١٦.٨٨	١.٤٤	٢٠.٢٤	تنطيط الكرة
*١١.٧٣	١٥.٣٨	٤.٤٥	٣٦.٢٩	٢.٥٣	٥١.٦٦	تمرير الكرة
*١٢.٧٢	١١.٧٥	٣.٠٦	٣٤.٥٢	١.٨٧	٤٦.٢٨	استلام الكرة
*٧.١٨	١.٨٦	٠.٧٤	١.٦٣	٠.٦٣	٣.٤٠	التصويب من الوثب
*٧.٢٥٧	١.٦٧	٠.٧٦	١.٦٨	٠.٤٦	٣.٢٩	التصويب من الارتكاز

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد ، مما يدل على قدرة تلك الاختبارات في التمييز بين الناشئين ، مما يعنى صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه

٢- معامل الثبات لاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

لإيجاد معامل الثبات لاختبارات مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (test – retest) بفواصل زمني قدره (٥) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (٨) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية وأخرى عليهم القياس الأول يوم الجمعة الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٢٤ م تم إجراء القياس الثاني يوم الأربعاء ٣ / ٧ / ٢٠٢٣ م على نفس العينة الاستطلاعية ونفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وباستخدام معامل ارتباط بيرسون Person وجدول (١٠) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد .



جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني في اختبارات مستوى اداء
بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

ن = ٨

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المهارات الهجومية
	ع ±	/س	ع ±	/س	
* ٠.٩٩٧	٢.٠٤	٢٠.٦٩	٢.٠٥	٢٠.٨٢	تنطيط الكرة
* ٠.٩٧٣	٤.٢٧	٣٨.٠٥	٤.٤٤	٣٦.٢٤	تمرير الكرة
* ٠.٩٤٨	٢.٩٩	٣٦.٣٧	٣.٠٣	٣٤.٥٦	استلام الكرة
* ٠.٧٨٣	٠.٥٢	١.٨٣	٠.٧٠	١.٦٧	التصويب من الوثب
* ٠.٧١٧	٠.٤٣	٢.٢٩	٠.٧٧	١.٦٦	التصويب من الارتكاز

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائي بين متوسطي قياسات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد، مما يدل على تمتع تلك الاختبارات بدرجات ثبات عالية ، مما يعنى ثبات تلك الاختبارات .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة لجمع البيانات :

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن

- جهاز ريستانتر لقياس الطول

- كرات يد .

- اختبارات بدنية و مهارية خاصة بناشئ كرة اليد

- اطباق و اقماع تدريب مقاسات مختلفة

- ساعة إيقاف

- صفارة

- سلم الرشاقة

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات النمو (السن . الطول . الوزن)





- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية الخاصة .
- استمارة تسجيل قياسات مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد
- القياس القبلي :

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية على النحو التالي :

١- إجراء القياسات الخاصة بدلالات النمو البدني المتمثلة في السن والطول والوزن للتحقق من تجانس

عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك يوم الجمعة الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٢٤ م

٢- إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية المتمثلة في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

وذلك للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق

١٢ / ٧ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الأربعاء الموافق ١٧ / ٧ / ٢٠٢٤ م

٣- إجراء القياسات الخاصة بمستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى أداء المهارات الهجومية

لناشئ كرة اليد وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ١٩ / ٧ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الأربعاء

الموافق ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٤ م

- البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الأنسانتي ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :-

١- تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.

٢- تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.

تحديد المهارات الهجومية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث قام الباحث بإجراء

مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة والتي تناولت المهارات الهجومية

لناشئ كرة اليد وطرق قياسها وتم استخلاص بعض الاختبارات التي تقيس مستوى أدائها





- ٣- تحديد الشدة والحجم والراحة لتدريبات الأنسانتي و المهارات الهجومية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١) حيث تراوحت شدة الحمل ما بين (٧٠ % إلى ٩٠ %) وتراوح الحجم من (٥ - ١٢) مجموعة والراحة من (١ - ٢) دقائق
- ٤- تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح و تم استخدام طريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة) .
- ٥- تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص

معايير البرنامج التدريبي المقترح :-

- مرونة البرنامج التدريبي وقابليته للتعديل .
- مراعاة الأسس العلمية للتدريب على تدريبات الأنسانتي ومتطلبات تنميتها .
- مراعاة الأسس الخاصة بتدريبات الأنسانتي ومنها : الإحماء الجيد قبل بدء تدريبات الأنسانتي ثم عمل تدريبات إطالة ومرونة .
- الأسس والمعايير الخاصة بتدريبات الأنسانتي :-
- قام الباحث بمراعاة الأسس والمعايير الخاصة بتدريبات الأنسانتي والتقدم بمكونات الحمل كما يلي
- يسبق تدريبات الأنسانتي تهيئة الأربطة والمفاصل .
- أن تحقق التدريبات الهدف التي وضعت من أجله .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب .
- أن تناسب التدريبات المختارة مع طبيعة الأداء للمهارات الهجومية قيد البحث
- ملائمة البرنامج ومحتوياته مع أهداف البحث والمرحلة السنية للعينة .
- مراعاة مبادئ وأسس التدريب الرياضي داخل البرنامج .
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- تحديد الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد محددات البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد وتقنين الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج .



- تحديد طرق التدريب ونوع التدريبات المستخدمة خلال البرنامج

- التخطيط للبرنامج التدريبي المقترح

* مدة البرنامج التدريبي :-

مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) اسابيع (٣٦) وحدة تدريبية .

* الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح :-

الجدول رقم (١١) يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي لنادي كرة اليد

جدول (١١)

الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي لنادي كرة اليد

م	المتغيرات	المدة الزمنية
١	إجمالي مدة البرنامج	(١٢) أسابيع
٢	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة
٣	عدد ساعات التدريب	(٥٤) ساعة = (٣٢٤٠) دقيقة
٤	عدد أسابيع الحمل الأقصى	(٤) أسبوع
٥	عدد أسابيع الحمل الأقل من الأقصى	(٧) أسبوع
٦	عدد أسابيع الحمل المتوسط	(١) أسبوع

- تحديد وتقنين الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٣) :-

- تحديد شدة الأحمال التدريبية :-

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج كما بالجدول رقم (١٢)

جدول (١٢)

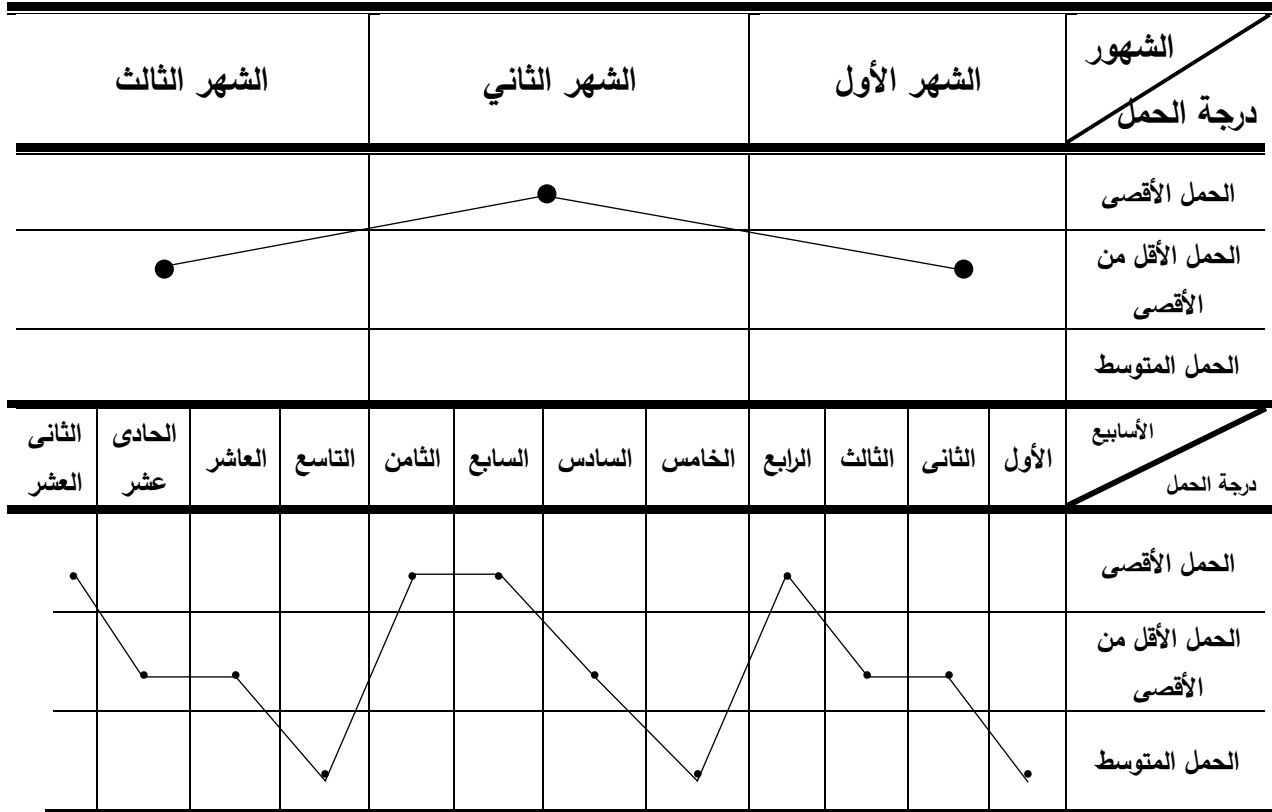
شدة الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح

م	درجة الحمل	شدة الحمل
١	الحمل الأقصى	٩٠ % - ١٠٠ %
٢	الحمل الأقل من الأقصى	٧٥ % - ٨٩ %
٣	الحمل المتوسط	٥٠ % - ٧٤ %



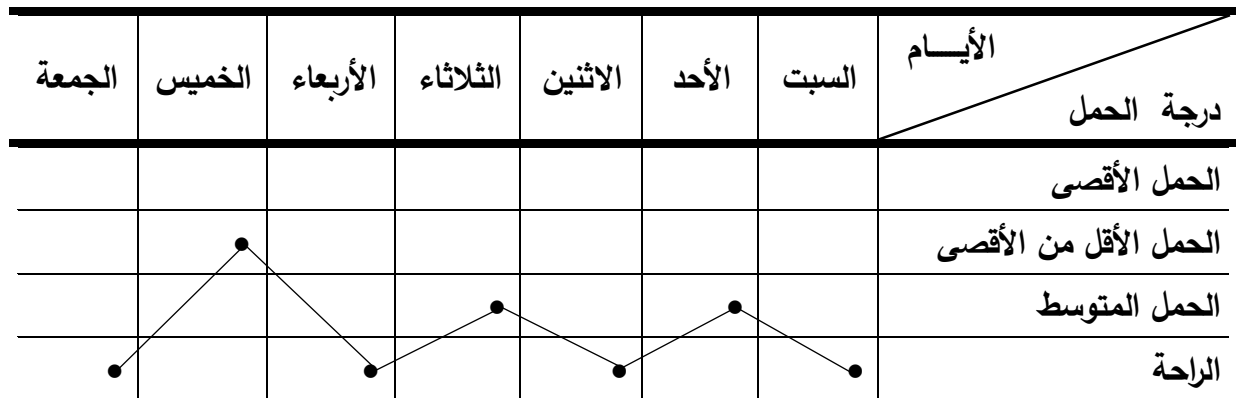
جدول (١٣)

تشكيل حمل التدريب الشهري للبرنامج التدريبي المقترح



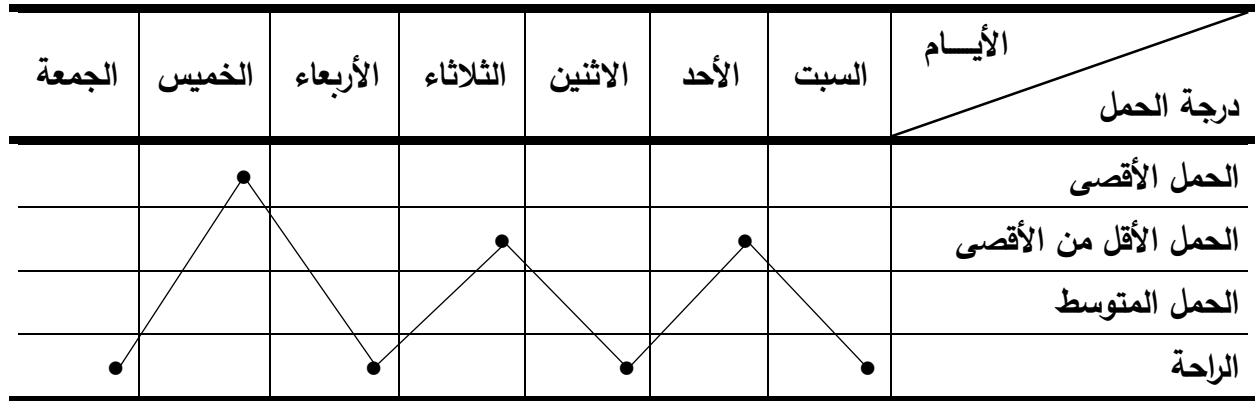
جدول (١٤)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الأول : حمل متوسط



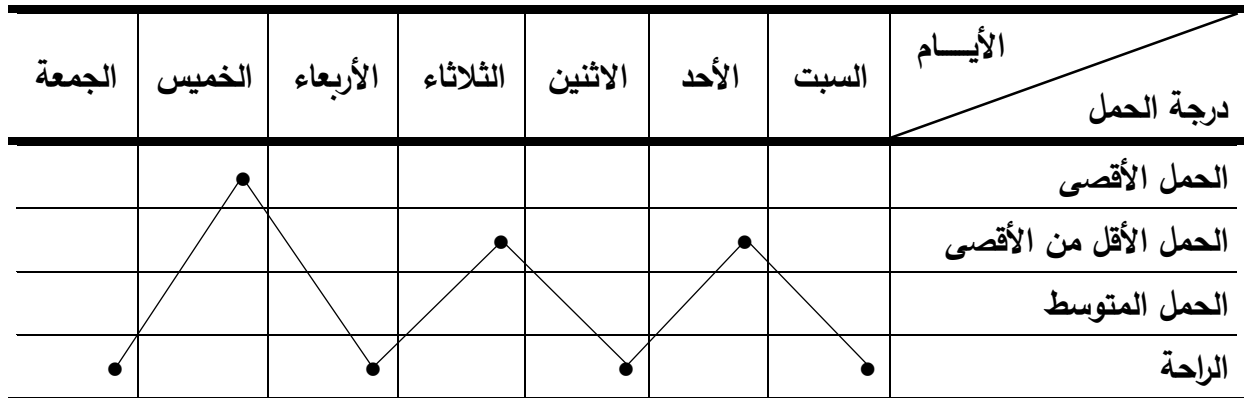
جدول (١٥)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الثاني: حمل اقل من الأقصى



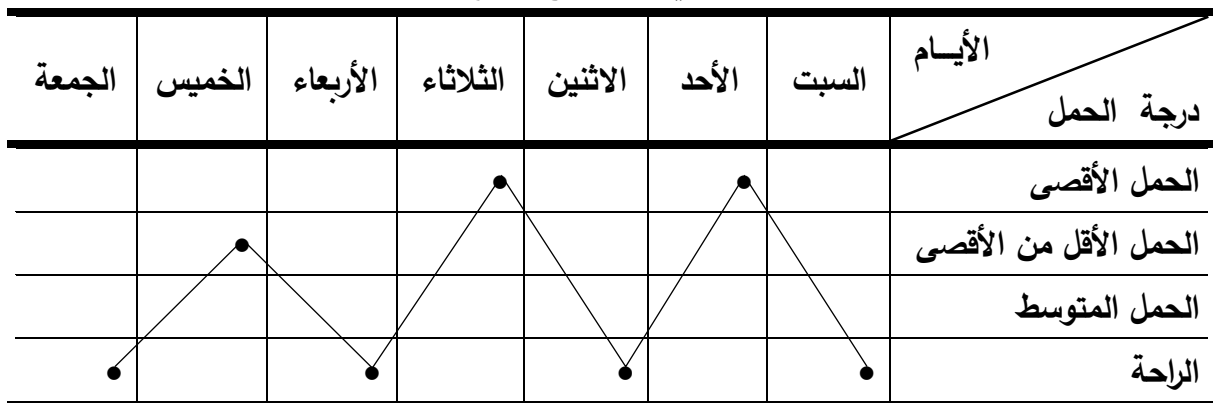
جدول (١٦)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الثالث: الحمل الأقل من الأقصى



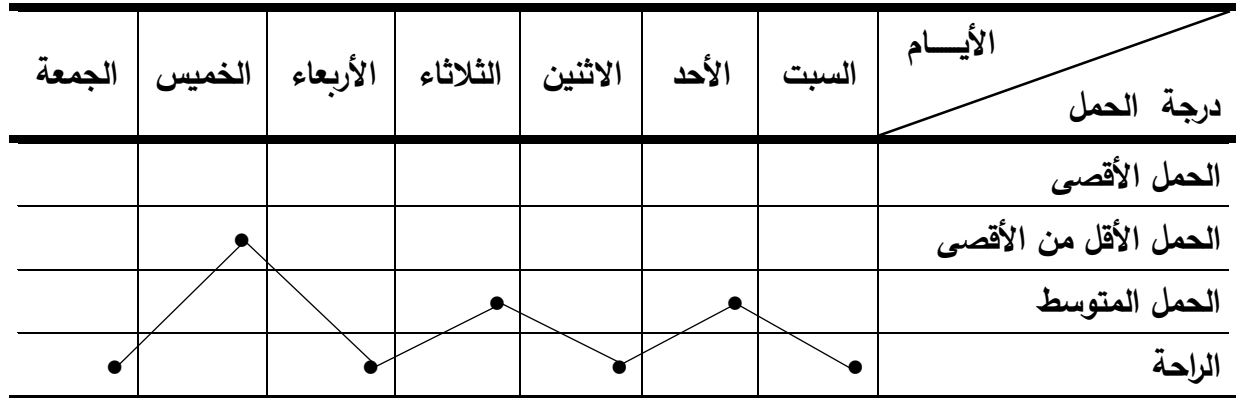
جدول (١٧)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الرابع: الحمل الأقصى



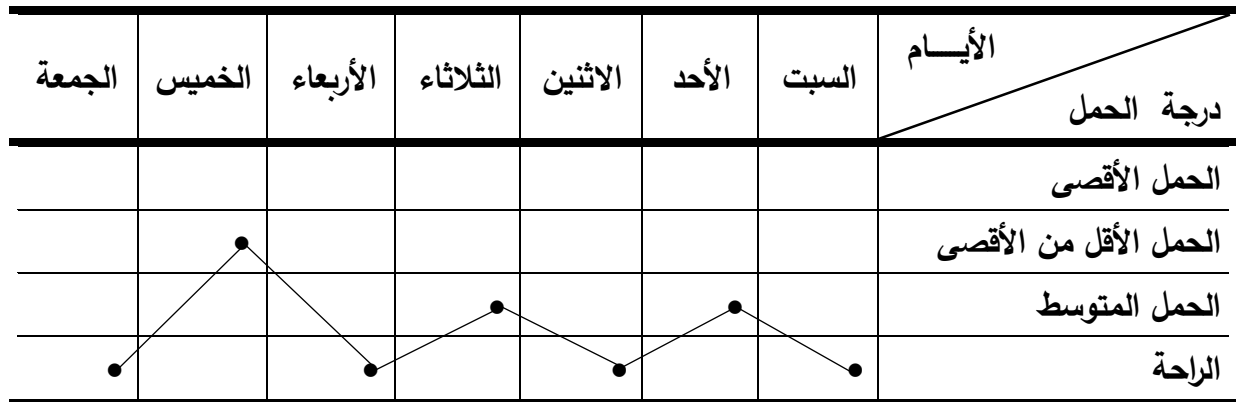
جدول (١٨)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الخامس : حمل متوسط



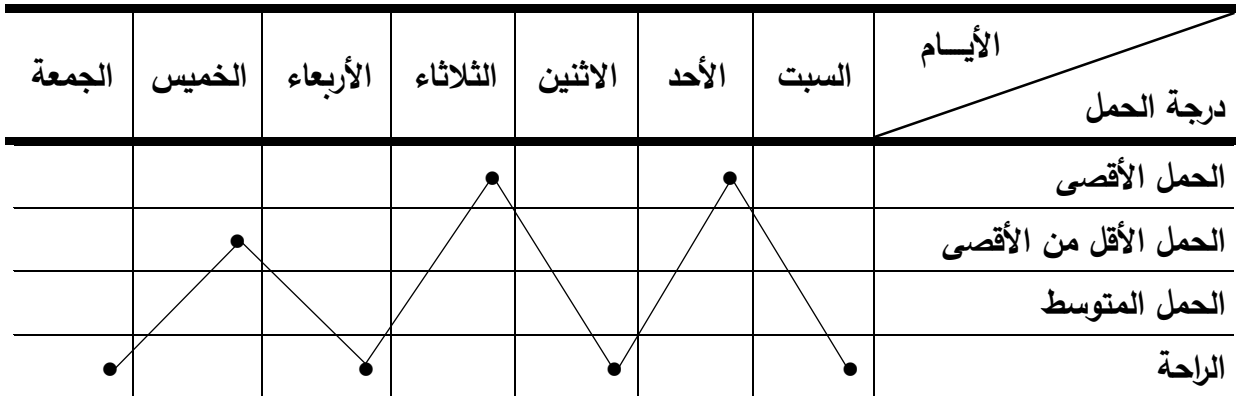
جدول (١٩)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع السادس: الحمل الأقل من الأقصى



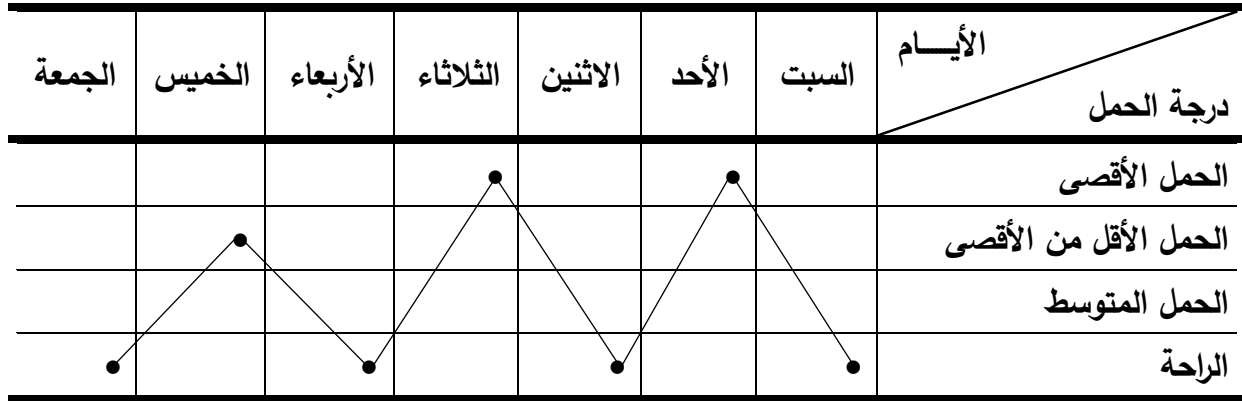
جدول (٢٠)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع السابع: الحمل الأقصى



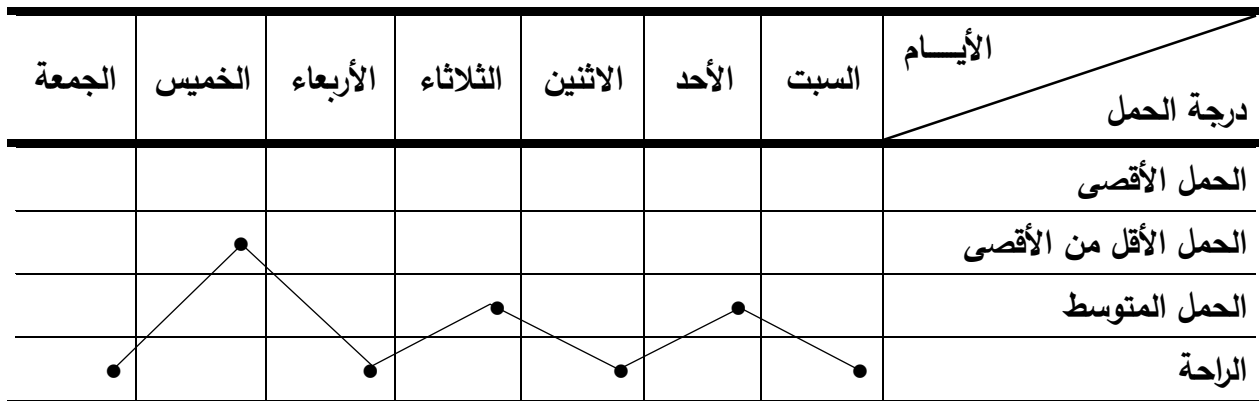
جدول (٢١)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوعي الثامن: الحمل الأقصى



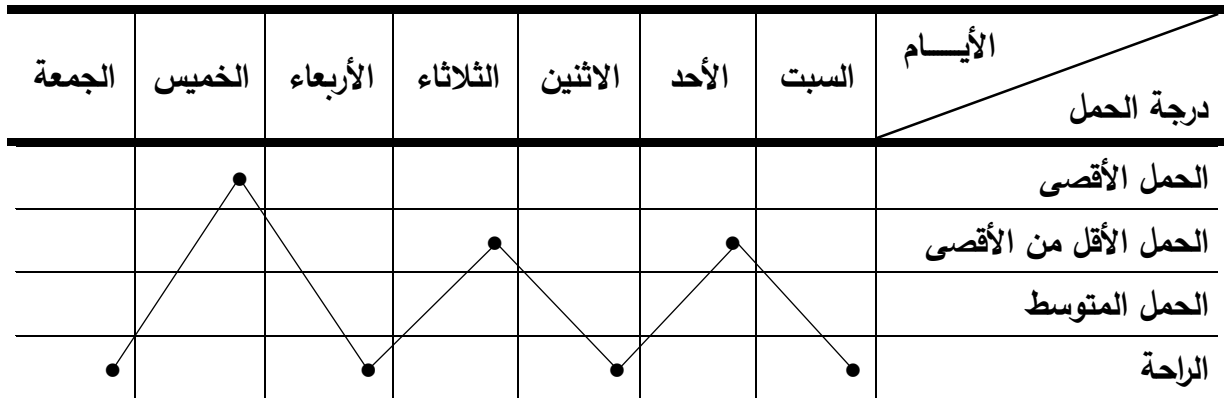
جدول (٢٢)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوعي التاسع: الحمل المتوسط



جدول (٢٣)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوعي العاشر: الحمل الأقل من الأقصى



جدول (٢٤)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الحادي عشر: الحمل الأقل من الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
الحمل الأقصى							
الحمل الأقل من الأقصى							
الحمل المتوسط							
الراحة							

جدول (٢٥)

جدول تشكيل حمل التدريب الأسبوع الثاني عشر: الحمل الأقصى

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
الحمل الأقصى							
الحمل الأقل من الأقصى							
الحمل المتوسط							
الراحة							

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح روعي شمول البرنامج على ما يلي :-
يحتوي البرنامج على (٣٦) وحدة تدريبية تم توزيعها على (١٢) أسبوع بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها إلي:-

١- الإحماء مدته (١٠) دقائق

يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف إلي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوى أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري حول الملعب - تدريبات مرونة - تدريبات رشاقة)





٢- الإعداد البدني العام والخاص مدته (٣٠) دقيقة

يشتمل الإعداد البدني علي تدريبات الأنسانتى .

٣- الجزء الرئيسي ومدته (٤٥) دقيقة

يشتمل الجزء الرئيسي علي أداء تدريبات الأنسانتى للمجموعة التجريبية و بالنسبة للمجموعة الضابطة فالبرنامج التدريبي لهم عبارة عن البرنامج التقليدي

٤- الجزء الختامي ومدته (٥) دقائق

ويشمل علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات بهدف محاولة العودة بالناشئين إلي حالتهم الطبيعية

* تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الخميس الموافق ١٩ / ٩ / ٢٠٢٤ م بواقع (٣٦) وحدة تدريبية وتطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة

* القياس البعدي :-

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لقياس مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى اداء المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد و ذلك من يوم الجمعة الموافق ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٤ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠٢٤ م .

٨- المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث في معالجة البيانات بالعمليات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط .



عرض ومناقشة النتائج :-

- عرض نتائج الفرض الأول :

والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية
في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

ن = ٨

الاختبارات البدنية الخاصة	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت
	س/	ع ±	س/	ع ±		
الوثب العريض من الثبات	٢,٩١	٠,٠٩	٢,٣٨	٠,١٩	٠,٠٦	٠,٢٩
الوثب العمودي لسارجينت	٤٠,٩٤	١,٧٧	٤٠,٢٦	١,٥٤	٠,٤٧	١,٠٧
الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٣١,٩٦	١,٥٤	٣٠,٠٨	١,٤٣	٠,١٣	٠,٣٣
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	٢١,٩٣	٠,٨٣	٢٠,٠٧	١,٠٩	٠,٠٨	٠,١٣
اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	١١,٨٨	١,٠٢	١٠,٢٣	١,١٤	٠,٠٩	٠,٣٤

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣

يتضح من الجدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدى.



جدول (٢٧)
دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية
في مستوى اداء المهارات الهجومية
ن = ٨

قيمة " ت "	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الهجومية
		ع ±	/س	ع ±	/س	
*٦.٧٥	٢.٨٦	١.٧٨	٢٠.٨٥	١.٧٨	١٦.٦٥	تنطيط الكرة
*٧.٩٦	٩.٤٧	١.٧٥	٤٨.٣٩	١.٤٥	٣٨.٩٩	تمرير الكرة
*٥.٣٧	٩.٤٥	١.٨٧	٤٧.٣٤	١.٤٨	٣٧.٩٤	استلام الكرة
*٦.٠٤	١.٤٤	٠.٩٣	٢.٨٩	٠.٦٤	١.٣٢	التصويب من الوثب
*٦.٣٧	١.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٣	٠.٦٧	١.٤٨	التصويب من الارتكاز

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣

يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدي.



- عرض نتائج الفرض الثانى :

والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي " .

جدول (٢٨)
دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة
في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

ن = ٨

الاختبارات البدنية الخاصة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت
	س/	ع ±	س/	ع ±		
الوثب العريض من الثبات	٢,١٨	٠,٠٤	٢,٣٣	٠,١٨	٠,٠٢	٠,٢٤
الوثب العمودي لسارجينت	٤٠,٢٦	١,٧٦	٤٠,٢٧	١,٥٤	٠,٤٤	١,٠٣
الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٣٠,٣٣	١,٥٩	٣٠,٨٨	١,٤٢	٠,١٦	٠,٣٥
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	٢١,٢٥	٠,٨٧	٢١,٧٦	١,٠٤	٠,٠٦	٠,١٦
اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	١١,١٤	١,٠٥	١١,٢٠٣	١,١٣	٠,٠٥	٠,٣٧

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣

يتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدي.



جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

في مستوى اداء المهارات الهجومية

ن = ٨

قيمة " ت "	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الهجومية
		± ع	/س	± ع	/س	
*٣.٧٩	٢.٨٣	١.٧٤	١٦.٨٨	١.٦٢	١٦.٢٥	تنطيط الكرة
*٢.٦٩	٩.٤٦	١.٧٠	٣٨.٣٧	١.١٣	٣٨.١٤	تمرير الكرة
*٣.٣٣	٩.٤٨	١.٨٦	٣٧.٣٢	١.٤٥	٣٧.١٣	استلام الكرة
*٣.٠٠	١.٤٣	٠.٩٥	١.٨٦	٠.٦٤	١.٥٤	التصويب من الوثب
*٢.٣٥	١.٢٨٣	٠.٨٣	١.٧٩٣	٠.٦٩	١.٤٧	التصويب من الارتكاز

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٣

يتضح من الجدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدي.



- عرض نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياسين (البعديين) للمجموعة التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ كرة اليد

$$n = 8$$

الاختبارات البدنية الخاصة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت
	س/	ع ±	س/	ع ±		
الوثب العريض من الثبات	٢,٣٦	٠,١٧	٢,٣٧	٠,١٦	٠,٠٦	٠,٢٣
الوثب العمودي لسارجينت	٤٠,٢٦	١,٥٤	٤٠,٢٦	١,٥٧	٠,٤٨	١,٠٥
الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٣٠,٠٤	١,٤٦	٣٠,٠٨٦	١,٤٢	٠,١٣	٠,٣٧
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في ٢٠ ث	٢٠,٠٦	١,٠٢	٢١,٧٨	١,٠٩	٠,٠٨٧	٠,١٩
اختبار الرشاقة الجري المتعرج بطريقة بارو	١٠,٢٩	١,١٦	١١,٢٣	١,١٥	٠,٠٣	٠,٣٢

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣

يتضح من الجدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية .



جدول (٣١)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة
في مستوى اداء المهارات الهجومية

$$n_1 = n_2 = 8$$

قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات الهجومية
		± ع	/س	± ع	/س	
*٧.٩٤	٢.٢٣	١.٧٨	١٦.٨٣	١.٧٠	٢٠.٨٦	تنطيط الكرة
*٦.٣٣	٤.٦٨	١.٧٤	٣٨.٣٩	١.٧٦	٤٨.٣٢	تمرير الكرة
*٦.٠٠	٤.٢٣	١.٨٣	٣٧.٣٤	١.٨٣	٤٧.٣٣	استلام الكرة
*٧.٣٨	٣.٢٤	٠.٩٨	١.٨٦	٠.٩٤	٢.٨٤	التصويب من الوثب
*٥.١٩	٢.٢٠	٠.٨٤	١.٧٧	٠.٨٢	٢.٧٩	التصويب من الارتكاز

قيمة " ت " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من الجدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدي ، كما يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدي.

ويعزو الباحث ذلك الى أن تدريبات الانساني ساعدت في تنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث ويتفق ذلك نتائج دراسة وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (١١) أن استخدام التدريب الانساني لتنمية القدرات البدنية الخاصة يعد من مستحدثات عملية التدريب حيث إنها تؤكد على ضرورة استثمار طاقات وجهد اللاعبين على تنمية القدرات البدنية الخاصة من خلال الأداء المهاري نفسه.



كما يتفق ذلك مع دراسة **وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (١١)** في ان استخدام التدريب الانساني لها تاثير ايجابي على تحسين مكونات الأداء الفني للاعبين واللياقة البدنية ومكونات التركيب الجسمي .

كما يتفق **يونج (٢٠١٥)** على ان تدريبات الانسانية تعمل على استثارة الجهاز العصبي عن لتحفيز العضلات على العمل و الأداء بدرجة عالية من السرعة فالانقباض العضلي القوي يؤدي الى انتاج قوة و قدرة كبيرة مع سرعة و رشاقة و اتزان للجسم و هذا يساعد في تحسين اداء المهارات الهجومية

كما يؤكد **تشى بينغ وانغ (٢٠١٩)** إلى أن تدريبات الانسانية تساعد في تنمية القوة العضلية للناشئين ، كما يعمل على تنمية السرعة والقوة الانفجارية وتنمية المرونة للناشئين .
وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول الذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي** " .

- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدي ، كما يتضح من الجدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدي.

ويعزو **الباحث** ذلك تطبيق البرنامج التقليدي بأسلوب علمي و مقنن و ان البرنامج اشتمل على تدريبات بدنية خاصة بناشئ كرة اليد و هذه الفروق بمقارنتها بقياسات المجموعة التجريبية قليلة لان المجموعة التجريبية استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسانية

كما يعزو **الباحث** هذا الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية الى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى البرنامج التدريبى الخاص بالفريق واحتواء على مجموعة من التدريبات الموجهه بالاضافه الى تنفيذ البرنامج الموضوع من قبل مدرب الفريق بالاضافة الى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة من حيث الانتظام والإستمرار فى المنافسة بالاضافة الى التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم أفضل مستوى بدنى كان له أثر كبير فى رفع مستوى القدرات البدنية والذى انعكس أثره على النواحي المهارية.



وهذا ما يؤكد كل من **كمال عبد المجيد وصبحى حسانين (٢٠٠١) (٢٩)** أن الانتظام فى التدريب وتنمية المكونات البدنية تساهم فى الأداء بصورة مثالية.

كما يعزو **الباحث** هذا الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى الى طبيعة الأداء الغنية بالمواقف والمهارات والتي من خلالها يمكن تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة الى تنفيذ العديد من التدريبات والتي تهدف الى تنمية وصقل الأداء المهارى والتدرج فى التدريبات المهارية للوصول الى مستوى الإتقان، وكذلك استخدام بعض الأدوات المساعدة واتباع البرنامج التقليدى، ومن هناك حدث تطوير فى المستوى المهارى.

وفى هذا الصدد يذكر **صبحى حسانين (٢٠٠١) (٢٩)** أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية وتطوير واتقان المهارات .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثانى الذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدى** " .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

كما يتضح من الجدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى اداء المهارات الهجومية ولصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

ويعزو **الباحث** هذا التحسن الملحوظ فى المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبى المستخدم والذي كان له تأثيراً إيجابياً فى تنمية متغيرات البحث .

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة **وليد محمد حسن محمد (٢٠٢٠م) (١١)** ،

هانى عبد الغنى طلبة السيد (٢٠١٥) (١٥)، دراسة **محمد جمال الدين منيسى (٢٠٠٢) (١٣)** أن البرنامج التدريبى المستخدم يساعد على تنمية مستوى الأداء البدنى وبالتالي تحسن الأداء المهارى بالتبعية.





وهذا ما تؤكدته سامية إسماعيل أحمد (٢٠٢١م) أن تدريب الأنسانتي Insanity يعمل على تطوير القدرات البدنية عن طريق رفع حالة اللاعبين بدنياً ويساعد على تطوير الصفات الفسيولوجية مما يساهم في إعداد قاعدة عريضة من الناشئين ذو مستويات عالية في اللياقة البدنية لتحقيق الفوز، فهي طريقة حديثة للتدريب يمكن ممارستها في صالة أو ملعب، حيث يصل فيها اللاعب للحد الأقصى من الأداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفه جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة، ويتبعها فترات راحة بينية. (٢ : ٤)

وهذا يتفق مع ما ذكره جمال النمكي ٢٠٠٢ (١٣) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة نفسها، وبالتالي تحسن في الاداء بشكل عام .

كما يضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٣٣) أن النجاح في أداء أى مهارة يحتاج إلى تنمية المكونات البدنية التى تساهم بشكل رئيسى فى أدائها بصورة مثالية ومتكاملة .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث الذى ينص على " ٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " .

- الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء





بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية و مستوى
اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد

- التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام تدريبات الأنسانتى في برامج تدريب الناشئين في كرة اليد
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنية مختلفة مع تغيير المهارات الهجومية
- ٣- توعية المدربين بأهمية تعديل البرامج التدريبية بحيث تضم تدريبات الأنسانتى
- ٤- توعية المدربين بمدى أهمية تدريبات الأنسانتى و إثرها الايجابي في رفع مستوى اداء
بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد





- قائمة المراجع :

- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار النشر العربي القاهرة.
- ٢- كمال عبد الرحمن درويش (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٤- عصام الدين أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط ١٥ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٥- عصام الدين احمد عبد الخالق (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٦- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوي (٢٠٠٤) : التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - تطبيقات) منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ٧- محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥م) : كرة اليد " تعلم - تدريب - تكنيك "دار المعارف ,القاهرة
- ٨- محمود الحوفى ، محمود تركى (٢٠١٩) : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة حركات القدمين و بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية و علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات
- ٩- محمود الحوفى (٢٠١١) : تأثير استخدام تدريبات الرشاقة على تنمية بعض قدرات السرعة لدى ناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١٠- ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٧م) : كرة اليد الحديثة ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
- ١١- وليد محمد حسن : (٢٠٢٠): "تأثير برنامج للتدريب الانساني علي بعض القدرات البدنية ومستوي اداء الإرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة.

12- Arthur, W. (1996): The Blood Lactate Response to Exercise Human Kinetics Champaign, Illinois





- 13- Billate,V.,L: (1996) , use of blood lactate measurements training recommendations for long distance, sport medicine, vol22(3) sept, Auckland N.Z, P.P157-175.
- 14- Jonath & Krempf -R: (1999) determination of endurance exercise in intensity in runners, based on anaerobic threshold, Biology of sport, Warsaw 4,1/2, pp.15
- 15- Fox . E L . Bowers R.W foss M.L Anaerobic glycolysis in the physiological basis for exercise and sport , wcb , Brown and Benchmark , 199

