

تأثير استخدام تدريبات الكالينيكس Calisthenics على بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداءات الدفاعية المركبة في كرة اليد

م.د/ شيري عماد كامل عوض

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والمضرب

كلية علوم الرياضة - جامعة الفيوم

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.415911.3098

يشهد العالم تقدماً علمياً ومعرفياً في شتى المجالات وساعدت المعرفة الجديدة بالمبادئ العلمية والتطور التقني في تطوير البرامج ووضع الحلول للعديد من المشكلات المتعلقة بالمجال الرياضي ، وتعمل الدول المتقدمة على الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية إيماناً منها بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تدل على مدى الرقي الذي وصلت إليه الدول والذي ينعكس تأثيره على ما تحرزه من إنتصارات وميداليات في البطولات المختلفة ويتضح ذلك في جميع الأنشطة الرياضية من حيث المستويات البدنية والمهارية والخطية والنفسية للاعبين .

يشير عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) إلى أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في إرتفاع مستويات الأداء بشكل كبير ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية . (٨ : ١٥٥ - ١٥٦)

ولتدريبات الكالينيكس Calisthenics فوائد متعددة على الجسم فهي تساعد على تقوية عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات الفخذ ، كما تعمل على إطالة العضلات حول العمود الفقري لتخفيف الضغط الواقع عليها ، وتساعد هذه التدريبات في تعديل القوام لمن يعاني من تقوس في الظهر أو استدارة في الكتفين ، حيث يستخدم في برامج إعادة التأهيل ، مما يساعد على أن يكون هناك توازن أفضل للجسم ، ولأن هذه التدريبات تعمل على إطالة العضلات وتقويتها فهذا يزيد من نطاق حركة المفاصل. (١٧:٢٣)

وتوضح كل من جيل ماكرay وآخرون. Gill MeRae et al (2012) م ، لورا ميلر وآخرون. Laura Miller et al (2015م) أن أداء تدريب تدريبات الكالينيكس Calisthenics يكون من ٢٠ دقيقة (٢٠) ثانية أداء بأقصى جهد ، ١٠ ثواني راحة تكرر ٨ مرات خلال ٤ دقائق مع دقيقة راحة بين المجموعات) وبأستخدام تدريب تدريبات الكالينيكس Calisthenics لمدة ٦ أسابيع فقد تطورت اللياقة الهوائية بنفس الدرجة عند مقارنته بتدريب بالحمل المستمر لمدة ٣٠ دقيقة. (٢٣) : (١١٢-١٢٥) (٢٦ : ٢٩٣)

وأن التدريب الكالينيكس في جوهره الصراع يستهدف الانتصار و التفوق على المنافس ويتضمن إحباط نجاح المنافس وجهوده أي يتضمن تعارض المصالح ، وتلجأ بعض طرق التدريب إلى العمل بهذا الأسلوب التدريبي وخاصة في فترة الإعداد للمنافسة بين اللاعبين لاستفزاز طاقاتهم وبالتالي يدفعهم إلى الأداء المهاري العالي. (٦٩:٣١)

وتعد تدريبات الكالينيكس Calisthenics أحد أنواع التمرينات الحديثة والتي تعتمد على مجموعه من الحركات المصممة لتقوية العضلات الأساسية للجسم وتحقيق توازنه تصبحها أنماط من التنفس المركز وتؤثر هذه التدريبات على تنمية القوة التحمل ، المرونة ، التوازن فقط بل يمتد تأثيرها إلى إعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي (٦٥:٦)

وإن النجاح في عملية التدريب يتوقف على مدى إمكانية المدرب في مراعاة طبيعة ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي الداخلية والخارجية وتصوير الظروف التجريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي والذي يحقق التوازن بين النواحي المختلفة للفرد وبين طبيعة النشاط الرياضي الذي يتم له التخطيط من جهة أخرى. (٥١ : ١٤)

وقد أشارت العديد من الدراسات حول أهمية أساليب المنافسة في تدريب الناشئين وأظهرت هذه البحوث أن أساليب المنافسة (الذاتي وبين أفراد المجموعة وبين المجموعات) تعد وسائل تدريبية فعالة وقوية في التأثير في الارتقاء بعملية التدريب الرياضي. (٧٨ : ٧)

تعتبر تدريبات الكالينيكس Calisthenics مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه وتصبحها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثير هذه التدريبات على تحقيق (القوة التحمل ، المرونة التوازن فقط بل يمتد إلى إعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي. (٢٢:٣٠)

وأن تدريبات الكالينيكس Calisthenics هو مصطلح غالباً ما يستخدم بشكل مترادف مع التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وقد بدأت هذه التمارين في الظهور بعد عام ١٩٩٠ م بواسطة الطبيب الياباني إزومي Tabata Izumi Calisthenics حيث كان يبحث عن طريقة يعزز بها حالة الفريق الأولمبي للنتائج معتمداً على الجسم دون جهد خارجي وأوزان ثقيلة ، وفي عام ١٩٩٦ م أجرى تدريبات الكالينيكس Calisthenics وزملاؤه دراسة لمقارنة التدريب المستمر متوسط الشدة (٧٠٪ من Vo2max لمدة ٦٠ دقيقة والتدريب الفترى مرتفع الشدة ٨٥٪ من Vo2max ، وكانت نتائج الدراسة أن التدريب الفترى مرتفع الشدة طور القدرة الهوائية بدرجة مشابهة للتدريب المستمر بالشدة المتوسطة ولكن مع زيادة بنسبة ٢٨٪ للقدرة اللاهوائية. (٢٣)

يذكر مايكل وآخرون Michael Rebold et al (2013م) أنه يمكن استخدام تدريب تدريبات الكالينيكس Calisthenics بأنماط المعروفة بالإضافة إلى تدريبات مختلفة مثل (الجري -

الدراجات- تدريب المقاومة). ولتدريبات الكالينيكس Calisthenics فوائد متعددة على الجسم فهي تساعد على تقوية عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات الفخذ ، كما تعمل على إطالة العضلات (24: ٤٢٠)

تتطور لعبة كرة اليد تطورا ملحوظا في جميع أنحاء العالم يوما بعد يوم ويرجع ذلك إلى اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقا لهم في مجالاتها المختلفة سواء كان ذلك في مجال التدريب أو التعليم أو العلاج الطبيعي أو أي مجال آخر يساعد على النهوض بمستوى اللاعبين في الفريق وان المهارات الأساسية لكرة اليد هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على إجادته أفراد هذه المهارات .

ان المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب.

يضيف كل من "كمال الدين درويش وآخرون" (٢٠٠٢م) التحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقص وملاحقة ودقيقة ، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له وللفريقة ، والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع أما تكون الأمام ، أو للجانب ، أو للخلف ، أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو اليسار ، أم للخلف بميل سواء لليمين أو اليسار (١١: ٢٢)

ويرى "محمد توفيق الوليلي" (٢٠٠٩م) ضرورة إجادته عملية الدفاع والتدريب عليها لأن فيها يمكن صد هدف وإحراز هدف أما في الهجوم فيمكن عن طريقه إحراز هدف. (١٤: ٢١)

يذكر "منير جرجس" (٢٠٠٨) ، أن قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم إلى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث أثر نفسي إيجابي قوي للاعب الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة، ولا يقتصر الدفاع على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب إصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف وأهداف أخرى إيجابية أيضا منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فهو يعد مرحلة إعداد الهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع إلى الدفاع بمجرد أن يفقد لاعبو الفريق الكرة. (١٩: ٦١)

يضيف "محمد توفيق الوليلي" (٢٠٠٩م) أن تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا تتم لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي العالي لأنها تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين والوصول للمستويات الرياضية العالمية في ظل تقدم الدول بهدف تحقيق البطولات والإنجازات

العالمية. (٢٢٥:١٤)

ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات المحلية للناشئين التي ينظمها الاتحاد المصري لكرة اليد (ممتثلا في مناطق كرة اليد بالمحافظات) ومن خلال نتائج منتخبات الناشئين لاحظ أن هناك فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض الناشئين في حالة عدم ثبات للمستوى وبدأ عليهم ظهور بعض علامات التعب في وقت مبكر من المباراة مما ترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء وقد أشارت الدراسات العلمية (١) ، (٣) ، (٤) ، (٦) ، (١٧) إلى أن استخدام التدريب الكالينتيكس يؤدي إلى تحسين الصفات البدنية وايضا المهارية التي تساعد اللاعب على الأداء المهاري بكفاءة وقت حدوث عملية التعب العضلي وقد أشارت هذه الدراسات أن لاستخدام التدريبات بشدات عالية يؤدي إلى تأخير الشعور بالتعب بالاضافة الي ان الواجبات الدفاعية في لعبة كرة اليد تعني أهم المتطلبات التي لا بد أن يقوم بها اللاعبين في التدريبات، المباريات، حيث تُعدّ الواجبات الدفاعية أهم السبل لتحقيق النجاح في المنافسات والمباريات للأداء الدفاعي مشاكل كثيرة والتي بدورها تؤثر في مستوى عديد من فرق كرة اليد في العديد من الفرق وخصوصا فرق المرتبط ،لأن أغلب المدربين يركزون على تدريبات الهجوم ،وهي التدريبات التي تحظى باهتمام اللاعبين أيضاً،عكس تدريبات الدفاع التي تتطلب جهداً بدنياً كبيراً مملاً لأنها هذه التدريبات لا تستخدم فيها الكرة، مما دفعت الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الكالينتيكس Calisthenics على بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداءات الدفاعية المركبة في كرة اليد.

هدف البحث:

هدف البحث : يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداءات الدفاعية المركبة للاعبي كرة اليد من خلال تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الكالينتيكس Calisthenics .

فروض البحث:

- ١- توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات الدفاعية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

التدريبات الكالينتيكس Calisthenics

هي عبارة عن المواقف والظروف المختلفة التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة. (١٧).

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على دراسة متوسطات القياس القبلي

البعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث: يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد نادي المحافظة ونادي قارون بحافطة الفيوم ، والمسجلين بالاتحاد الرياضي المصري لكرة اليد الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، ليكون هو العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددهم ١٠ ناشئين قيد البحث .

شروط اختيار عينة البحث:

- موافقة أولياء الأمور اللاعبين .
 - جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد .
- وقد قامت الباحثة بعمل توصيف إحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية الخاصة و الأدوات الدفاعية المركبة الجدول (١) (٢) (٣) يوضح ذلك :

جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كجم	73.41	74.50	8.03	-0.44
الطول	سم	176.77	178.00	6.39	-0.30
السن	سنة	19.91	20.00	0.87	0.19
العمر التدريبي	سنة	4.77	5.00	1.31	0.18

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في معدلات النمو قيد البحث قد انحصرت ما بين (- ٣ إلى + ٣) مما يدل على تجانس أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (٢) توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات القبليّة (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفطح
القدرة العضلية(وثب عريض من الثبات)	سم	١٦١.٦٠٠	١٥.٣٤٩	١٦٢.٠٠	٠.٦٦٧	-٠.١٨٣
القدرة العضلية (وثب أفقيا)	سم	٣٧.٣٠٠	٨.٣١٣	٣٦.٠٠	١.٨٠٠	١.٦٢١
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري	متر	١٦.٠٦٩	٢.٠٢٦	١٥.٥٠٠	٠.٥٣١	-٠.٦٠١
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	متر	١٧.٧٠١	٢.٣٢٣	١٨.٠٣٠	-٠.١٤٢	-٠.٦٩٢
الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)	ث	٥.٣٩١	٠.٥٥٨	٥.٢٧٠	٠.٣٣٣	-١.٢٤٤
التوافق (الدوائر المراقبة)	ث	١٣.٥٤٥	٢.٢٤٦	١٤.٠٣٥	-١.٣٨٨	٢.٠٠٨

يتضح من جدول (٢) ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (٣±) مما يدل علي اعتدالية البيانات لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية

جدول (٣) توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	التفاح
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠	١.٨٠٠	٠.٦٣٢	٢.٠٠٠	٠.١٣٢	٠.١٧٩
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥	٦.٠٠٠	١.١٥٤	٦.٥٠٠	٠.٥٤١-	١.٣٩٣-
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠	٨.٨٠٠	١.١٣٥	٩.٠٠٠	٠.٦٦١-	٠.٧٠٩-
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ث	١٤.٧٤٩	٠.٤٣٦	١٤.٩٠٥	٠.٠٠٣	٠.٨٠٨-

يتضح من جدول (٣) ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي

اعتدالية البيانات لدي عينة البحث في المتغيرات المهارية

أدوات جمع البيانات :

إعتمدت الباحثة في جمع البيانات على الأدوات والأجهزة التالية:

تم تحديد الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث بناءً على مسح بعض من المراجع والأبحاث والدراسات السابقة والتي تفيد في قياس المتغيرات البدنية الخاصة أو المهارية بصفة عامة الاداءات المهارية الدفاعية المركبة بصفة خاصة كالتالي:

- المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية المتخصصة لحصر الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة و الاداءات المهارية الدفاعية المركبة في كرة اليد.

إختبارات البدنية الخاصة : مرفق (١)

- القدرة العضلية(وثب عريض من الثبات) .
- القدرة العضلية (وثب افقيا) .
- تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري .
- تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى .
- الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة) .
- التوافق (الدوائر المراقبة) .

إختبارات المهارية الدفاعية : مرفق (٢)

- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .
- اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف .

- اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة.
- اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف.
- استمارات تسجيل بيانات أفراد العينة في المتغيرات البدنية الخاصة و الاداءات المهارية الدفاعية المركبة لأفراد العينة قيد البحث، مرفق (٢).
- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأفراد العينة قيد البحث.
- ميزان طبي رقمي لقياس الوزن معايير (كيلو جرام/ جرام).
- مضرب خشبي.
- كرات تنس.
- أطواق
- لوحات كرتون على أرقام ملونة.
- ساعة إيقاف رقمية.
- عدد ٣ مراتب.
- عدد ٥ حبال للوثب.
- عدد ١٢ قمع.
- عدد ٢ مقعد سويدي..
- عدد ٦ كرات طبية وزن ١ كجم.
- شريط قياس.

وقد تم معايرة بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها للقياس
الدراسة الاستطلاعية :

- استعانت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة من ٥/٢٩ إلى ٥/٣٠/٢٠٢٥م الي ٢٠٢٥/٥/١ على عينة قوامها (١٠) ناشئين من مجتمع البحث الأصل ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث إستهدفت هذه الدراسة ما يلي:
- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - ٢- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).
 - ٣- وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح والتأكد من مدى مناسبه لأفراد العينة قيد البحث.
 - ٤- كيفية تطبيق الإختبارات قيد البحث.
 - ٥- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة.
- إختيار المساعدين : تم الإستعانة بعدد (٢) مدرب من بين مدربي كرة اليد الحاصلين على بكالوريوس في التربية والرياضية، وقد قامت الباحثة بشرح إجراءات البحث وهدفه والتدريبات والقياسات والإختبارات المستخدمة في البحث والتي سيتم تطبيقها على أفراد العينة قيد البحث.
- المعاملات العلمية لإختبارات المتغيرات البدنية الخاصة وإختبارات المهارات الدفاعية
- اولا :الصدق لإيجاد معامل الصدق للإختبارات في كل من المتغيرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية الدفاعية المركبة إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين

إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة ، قوام كل منهما (١٠) ناشئين كما هو موضح بالجدولين (٤)، (٥)

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان - وتني (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
القدرة العضلية (وثب عريض من الثبات)	سم	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١١	٠.٠٠٩
		المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
القدرة العضلية (وثب أفقيا)	سم	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٢٧	٠.٠٠٩
		المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري	متر	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٤٣	٠.٠٠٨
		المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	متر	غير المميزة	٣.٦٠	١٨.٠٠	٣.٠٠	٢.١٢١	٠.٠٢٦
		المميزة	٧.٤٠١	٣٧.٠٠			
الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)	ث	غير المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١١	٠.٠٠٩
		المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠			
التوافق (الدوائر المراقبة)	ث	غير المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١٩	٠.٠٠٩
		المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠			

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى جميع الاختبارات البدنية ولصالح المميزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث بطريقة مان - وتني (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠	غير المميزة	٣.٢٠	١٦.٠٠	١.٠٠	٢.٤٧٩	٠.٠١٣
		المميزة	٧.٨٠	٣٩.٠٠			
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٣٥	٠.٠٠٨
		المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٣٥	٠.٠٠٨
		المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠			
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ث	غير المميزة	٧.٨٠	٣٩.٠٠	١.٠٠	٢.٤١٠	٠.٠١٦
		المميزة	٣.٢٠	١٦.٠٠			

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى جميع الاختبارات المهارية ولصالح المميزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق

ثانيا : الثبات

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني ٤ أيام بالنسبة للاختبارات متغيرات البدنية والاداء المهاري الدفاعي لأفراد العينة قيد البحث، خلال الفترة من ٤ / ٥ / ٢٠٢٥م الى ٥ / ٥ / ٢٠٢٥م كما هو موضح بالجدول (٦) (٧) .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) على الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	
القدرة العضلية (وثب عريض من الثبات)	سم	٢٢٧.٨٠٠	٣٤.٢٦٦	٢٢٩.٠٠٠	٣٣.٠٤٥	٠.٩٧١
القدرة العضلية (وثب افقيا)	سم	٤٩.٠٠٠	٦.٨١٩	٥٠.٤٠٠	٥.٦٨٣	٠.٩٨٧
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري	متر	١٨.٧٦٢	٢.٢٤٦	١٩.١٥٢	١.٧٨٤	٠.٩٣٨
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	متر	٢٠.٦٣٠	٢.٢٧٧	٢٠.٨١٠	٢.١٥٩	٠.٩٨٥
الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)	ث	٣.٦٥٦	٠.٧١٩	٣.٦٥٠	٠.٧١٣	٠.٩٩٦
التوافق (الدوائر المراقبة)	ث	٩.٧٢٤	٠.٤٨٢	٨.٩٠٨	١.٠١٢	٠.٩٣٣

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت بين (٠.٩٣٣ ، ٠.٩٩٦) مما يدل على ان هذه الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠	٣.٠٠٠	٠.٧٠٧	٢.٠٠٠	٠.٤٤٧	٠.٩٩١
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥	٩.٨٠٠	١.٦٤٣	١٠.٠٠٠	١.٤١٤	٠.٩٦٨
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠	١٥.٠٠٠	١.٠٠٠	١٥.٤٠٠	٠.٥٤٧	٠.٩١٣
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ث	١٣.٩١٠	٠.٧١٥	١٣.٨٢٠	٠.٧٣٩	٠.٩٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قد تراوحت بين (٠.٩١٣ ، ٠.٩٩٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics ، مرفق (٣).

إعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics المقترح على العناصر التالية:

أولاً: الهدف من البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics المقترح:

يهدف هذا البرنامج إلى استخدام باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics متعددة وذلك لتنمية وتطوير والقدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الاداء المهاري الدفاعي لدى ناشئي كرة اليد أفراد العينة قيد البحث.

ثانياً: محتوى البرنامج باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics المقترح :

تم تطبيق المحتوى التدريبي للبرنامج خلال ٣ أشهر = (١٢) أسبوع، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية وقد إشتملت عناصر الوحدة التدريبية على ما يلي:

- مجموعة من التدريبات للمحافظة على ثبات الجسم و الرأس.
- تدريبات المهارات الدفاعية المركبة قيد البحث.
- تدريبات بدنية. - تدريبات مهارية. - تدريبات خطية.
- التوزيع الزمني للوحدات التدريبية باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics للبرنامج التدريبي المقترح :

- الإحماء ويستغرق ما بين ٥ : ١٠ دقائق.
- تدريبات إطالة عضلية لعضلات العين لمدة ١٠ دقائق.
- تدريبات الكاليتنكس Calisthenics المقترحة ما بين ٤٠ : ٥٠ دقيقة.
- التهدئة ما بين ٥ : ١٠ دقائق لتهدئة والعودة للحالة الطبيعية.
- ثالثاً: أسس بناء البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics المقترح :

- لوضع البرنامج التدريبي المقترح إعتمدت الباحثة على الأسس التالية:
- مناسبة البرنامج للمرحلة السنية.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث شدة حمل التدريب وحجمه وفترات الراحة البينية.
- إمكانية استخدام البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد للموسم الرياضي.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.

- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- زيادة الدافعية لدى أفراد العينة وخاصة أنهم من الناشئين.
- تنظيم الأحمال التدريبية وتقنينها بشكل يحقق التكيف.
- تنوع التدريبات المقترحة ما بين تدريبات بأدوات وأخرى تدريبات حرة.
- مراعاة الهدف من البرنامج بشكل مستمر أثناء التطبيق.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- توافر عنصر التشويق للتمرينات المستخدمة داخل البرنامج.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- تراوحت شدة حمل التدريب المستخدمة ما بين ٥٠ % إلى ٩٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

دورة الحمل الأسبوعية المستخدمة هي: (١ : ٢) ،

- مدة البرنامج التدريبي المقترح ١٢ أسبوع، بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً.
- يتراوح زمن الوحدة التدريبية البصرية ما بين ٦٠ و ٨٠ دقيقة.
- تم استخدام طريقتي التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة.
- زمن الراحة بين المجموعات يتراوح ما بين ٣٠ ثانية إلى ١٢٠ ثانية تبعاً لاختلاف شدة حمل التدريب وحجم وطريقة التدريب المستخدمة وطبيعة فترة التدريب (الإعداد البدني، مهاري، خطي).

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في مستوى القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري وذلك يوم ٢٠٢٥/٥/٦ بنادي قارون الرياضي بمحافظة الفيوم .

تطبيق البرنامج : تم تطبيق وحدات البرنامج على مجموعة البحث الاساسية حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت اشراف الباحثة ، وكانت مدة التطبيق في فترتي الاعداد الخاص وما قبل المنافسات خلال المدة من ٢٠٢٥/٥/٧ الي ٢٠٢٥/٧/٣١ م .

القياسات البعدية : تم اجراء القياسات البعدية بنفس الترتيب القياسات القبلية وذلك يوم ٢٠٢٥/٨/١ م.

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

- أ- معامل الالتواء.
- ب- المتوسط الحسابي.
- ج- الانحراف المعياري.
- د- معامل الارتباط.
- هـ- اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات T. test.

و- النسبة المئوية للتحسن (%) لإظهار نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث.

ي- طريقة مان وتني .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج: في ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية لبيانات البحث تقدم الباحثة عرضاً للنتائج مرتبة وفقاً لأهداف البحث على النحو التالي:

أ- نتائج تأثير البرنامج باستخدام تدريبات الكاليتيكس Calisthenics المقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد بمحافظة الفيوم .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
القدرة العضلية (وثب عريض من الثبات)	سم	١٥٠.٣٤٩	١٦١.٦٠٠	٢١٠.٧٠٠	٣٢.٤٠٣	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠ - ٩.٠٠ + ٠.٠٠ =	٢.٧٠٣	٠.٠٠٧
القدرة العضلية (وثب أفقياً)	سم	٨.٣١٣	٣٧.٣٠٠	٤٧.٨٠٠	٦.٤٠٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠ - ٩.٠٠ + ١.٠٠ =	٢.٦٦٨	٠.٠٠٨
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسرى	متر	٢.٠٢٦	١٦.٠٦٩	١٩.١٤٤	٢.١٧٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠ - ١.٠٠ + ٠.٠٠ =	٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	متر	٢.٣٢٣	١٧.٧٠١	٢٠.٢٠٠	٢.٥٥٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠ - ١.٠٠ + ٠.٠٠ =	٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)	ث	٠.٥٥٨	٥.٣٩١	٣.٥٥٧	٠.٦٢٦	٠.٠٠	٠.٥٠	١.٠٠ - ٠.٠٠ + ٠.٠٠ =	٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
التوافق (الدوائر المرافقة)	ث	٢.٢٤٦	١٣.٥٤٥	٩.٦٦٨	٠.٧٨٧	٠.٠٠	٠.٥٠	٩.٠٠ - ١.٠٠ + ٠.٠٠ =	٢.٧٠٣	٠.٠٠٧

قيمة Z عند مستوي دلالة ٠.٠٠٥ = ١.٩٦

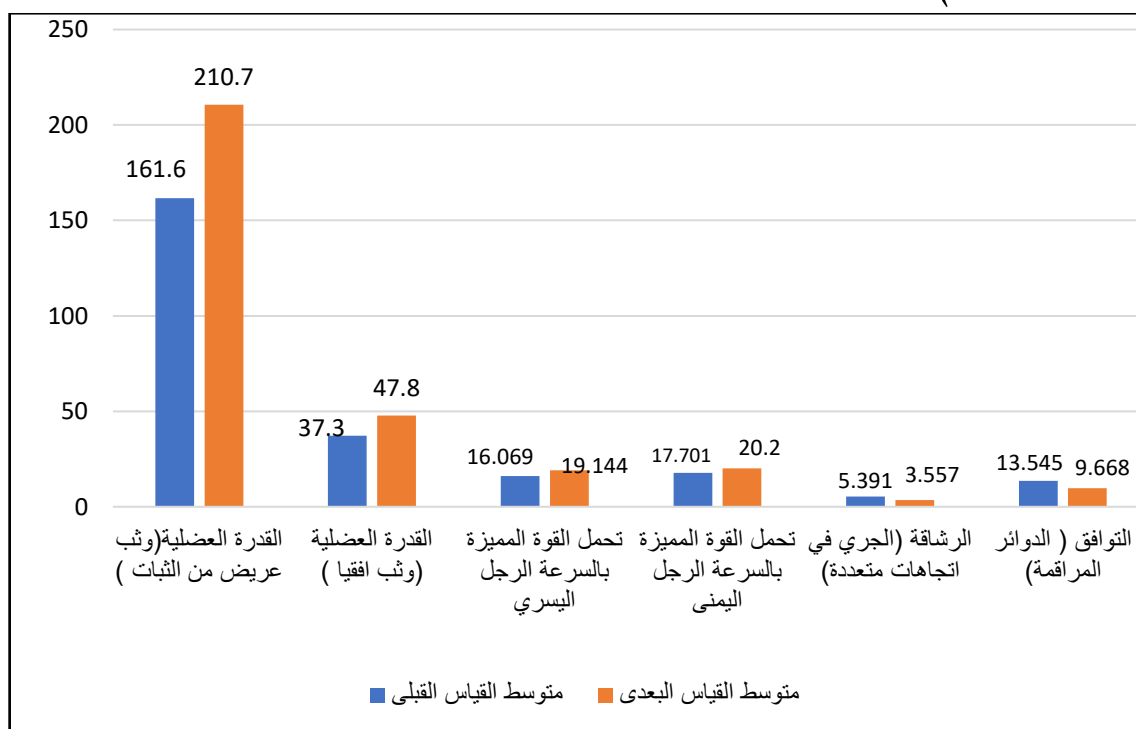
يتضح من جدول (٨) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

جدول (٩) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في المتغيرات البدنيّة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
القدرة العضلية (وثب عريض من الثبات)	سم	١٦١.٦٠٠	٢١٠.٧٠٠	٣٠.٤
القدرة العضلية (وثب أفقياً)	سم	٣٧.٣٠٠	٤٧.٨٠٠	٢٨.٢
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري	متر	١٦.٠٦٩	١٩.١٤٤	١٩.١
تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	متر	١٧.٧٠١	٢٠.٢٠٠	١٤.١
الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)	ث	٥.٣٩١	٣.٥٥٧	٥١.٥
التوافق (الدوائر المراقبة)	ث	١٣.٥٤٥	٩.٦٦٨	٤٠.١

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنيّة قد انحصر ما بين (١٤.١ % ، ٥١.٥ %)



شكل رقم (١)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		م	ع	م	ع					
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠	١.٨٠٠	٠.٦٣٢	٣.٢٠٠	٠.٦٣٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	- ٠.٠٠٠ + ١٠.٠٠٠ = ٠.٠٠٠	٢.٨٨٩	٠.٠٠٤
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥	٦.٠٠	١.١٥٤	١٠.٤٠٠	١.٥٠٥	٥٥.٠٠	٥.٥٠	- ٠.٠٠٠ + ١٠.٠٠٠ = ٠.٠٠٠	٢.٨٨٩	٠.٠٠٤
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠	٨.٨٠٠	١.١٣٥	١٥.١٠٠	٠.٨٧٥	٥٥.٠٠	٥.٥٠	- ٠.٠٠٠ + ١٠.٠٠٠ = ٠.٠٠٠	٢.٨٥٩	٠.٠٠٤
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ث	١٤.٧٤٩	٠.٤٣٦	١٣.٨٤٨	٠.٥٦٠	٥٣.٠٠	٥.٨٩	- ٩.٠٠٠ + ١.٠٠٠ = ٠.٠٠٠	٢.٥٩٩	٠.٠٠٩

قيمة Z عند مستوي دلالة ٠.٠٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

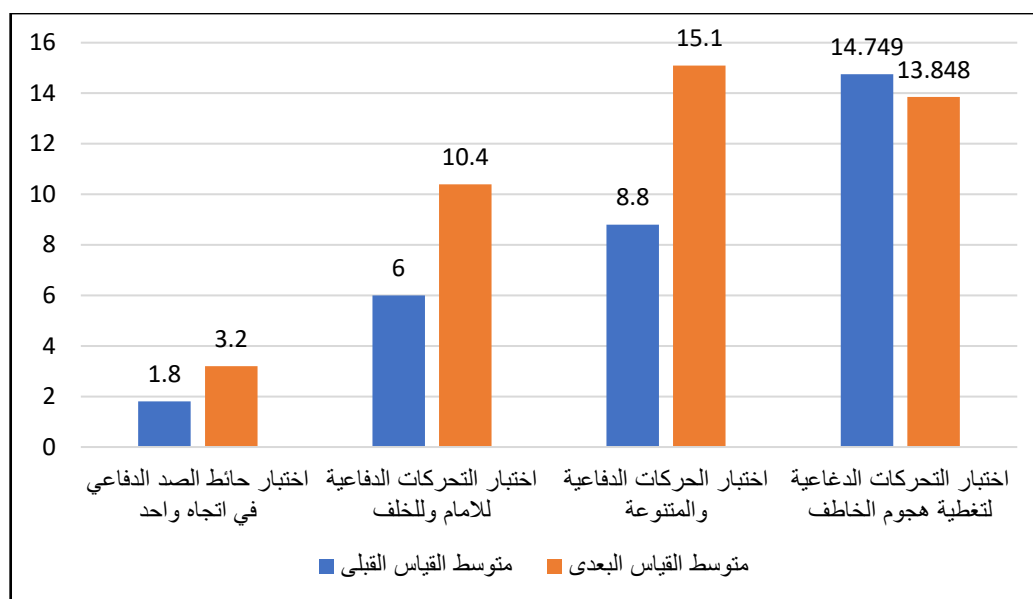
يتضح من جدول (١١) ما يلي : ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية قد انحصر ما بين (٦.٥ % ، ٧٧.٧ %)

جدول (١١) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	عدد المحاولات ف١٠	١.٨٠٠	٣.٢٠٠	٧٧.٧
اختبار التحركات الدفاعية للامام وللخلف	عدد المحاولات ف١٥	٦.٠٠	١٠.٤٠٠	٧٣.٣
اختبار الحركات الدفاعية والمتنوعة	عدد المحاولات ف٣٠	٨.٨٠٠	١٥.١٠٠	٧١.٥
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف	ث	١٤.٧٤٩	١٣.٨٤٨	٦.٥

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية قد انحصر ما بين (٦.٥ % ، ٧٧.٧ %)



شكل رقم (٢)

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من جدول (٨) ما يلي :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

كما تشير نتائج هذا البحث أيضا إلى وجود نسب تحسن يتضح من جدول (٩) ما يلي :ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية قد انحصر ما بين (١٤.١ % ، ٥١.٥ %) المتغيرات البدنية الخاصة

والتي انعكست بدورها إيجابيا على لاعبي كرة اليد أفراد العينة قيد البحث، حيث نسب التغير البدنية الخاص حيث كانت في القياسات قدرة عضلية وثب عريض من الثبات من (١٦١.٦٠٠) ،التوافق الدوائر المرقمة (١٣.٥٤٥) ، الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (٥.٣٩١) ، تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري (١٦.٠٦٩) وقد تحسنت المتغيرات تدريجيا حتى وصلت في القياس البعدي قدرة عضلية وثب عريض من الثبات (210.70) ، تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسري (١٩.١٤٤) ، التوافق الدوائر المرقمة (٩.٦٦٨) ، الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (٣.٥٥٧) أفراد العينة قيد البحث

وترجع الباحثة التأثير الايجابي من خلال جدول(٩) ونسبة التغير في القياسات البعدية لأفراد العينة في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي العينة قيد البحث قد تراوحت نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي قد تراوحت ما بين (١٤.١ % ، ٥١.٥ %) وما ينعكس قيد البحث إلى

التأثير الإيجابي والفعال وما حققه برنامج تدريبي باستخدام للتدريبات الكالينتكس Calisthenics من تغير إيجابي وتحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث،

و ان تدريبات الكالينتكس Calisthenics كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرصت الباحثة على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدة الموضوعة أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التدريبات في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب بالكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب.

وفي هذا الصدد يؤكد "محمد حميدو" (٢٠٢٤م) (١٧) على ان التحسن في سرعة ودقة الاداء يرجع الى تدريبات الكالينتكس Calisthenics التي تتطلب الى تعييرا في الاتجاهات وإستمرارية التدريب لتحقيق الغرض المطلوب .

حيث تتفق نتائج كل من **شيرين محمد خيرى " (٢٠٢٤) (٦)** فان التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي الذي اعتمد طول فترة تنفيذه على التكرارات والشدة العالية وإعطاء فترات راحة مناسبة ما بين التمارين ، ومجاميع التمارين والتي وضعت ، لتلائم تلك الفترة التدريبية أي فترة الأعداد الخاص للفريق وذلك من خلال التنوع والتغير في تلك التمرينات وفي مختلف الظروف إذ لا يمكن تحقيق الإتقان الجيد للأداء المهاري إلا من خلال رفع مستوى الصفات والقدرات البدنية الأساسية ذات الصلة بالأداء المهاري . وعليه يجب ربط تمرينات اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية في ظروف وحالات مشابهه لأجواء المباراة

وهذا يتفق مع دراسة كلا من رباب عطا وهبي " (٢٠١٠م) (٣) و جيل ماكرای وآخرون. Gill (2012) (MeRae et al م) (٢٥) ، لورا ميلر وآخرون. Laura Miller et al (2015) م) (٢٣) أن أداء تدريب تدريبات الكالينتكس Calisthenics يكون من ٢٠ دقيقة (٢٠) ثانية أداء بأقصى جهد ، ١٠ ثواني راحة تكرر ٨ مرات خلال ٤ دقائق مع دقيقة راحة بين المجموعات) وبأستخدام تدريب تدريبات الكالينتكس Calisthenics لمدة ٦ أسابيع فقد تطورت اللياقة الهوائية بنفس الدرجة عند مقارنته بتدريب التحمل بالحمل المستمر لمدة ٣٠ دقيقة.

وتؤكد " تاليسا إمبرت Talisa Emberts " (2013م) (٢٢) أن تدريب تدريبات الكالينتكس Calisthenics فعال في الوقت واختيار مؤثر لتحقيق فوائد بدنية وصحية متنوعة مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الاول والذي ينص على : " توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ."

مناقشة الفرض الثاني :

كما تشير نتائج الجدول (١٠) ان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

كما تشير نتائج يتضح من جدول (١١) ما يلي : ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قد انحصر ما بين (٦.٥ % ، ٧٧.٧ %)

وترجع الباحثة التقدم في مستوى أداء المهارات الدفاعية إلى أن برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكالينيكس Calisthenics فقد اتخذت لتدريبات شكل متميزا في جزء الإعداد البدني أما الجزء الرئيسي فقد أخذت شكل وطبيعة الأداء المهاري الدفاعي ، فمثلا اختبار عنصر الرشاقة والقدرة العضلية كعناصر ال بدني يتلائموا مع طبيعة المهارات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد ، هذا بالإضافة إلى برنامج تدريبي القدرات البدنية الخاصة تخدم تدريبات بدنية مركبة تتضمن مواقف لعب مشابه لما يحدث في المنافسة .

كما جاءت نتائج الجدول (١١) ان وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدي عن القبلي في المهارات الدفاعية قيد البحث ما بين اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (51.52) واختبار التحركات الدفاعية لتغطية هجوم الخاطف (6.63) في اتجاه القياسات البعدي .

ويتفق هذا ما يشير اليه "تبيل كاظم هريبد" (٢٠١٤) (٢١) إن قلة عدد الخطط تؤدي إلى قلة التصرف الحركي والخططي والمهاري عند اللاعب في تغيير سلوكه وتعديله بما يتناسب ومواقف اللعب المتغيرة خلال المسابقات والاستعدادات الخططية التي ترتبط ارتباطا مباشراً بقدرة اللاعب على استخدام صفاته الجسمية والنفسية ومهاراته الحركية بشكل مناسب لمتطلبات وظروف المنافسات و إدراك المواقف المختلفة والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي الخصم القيام به حتى يتمكن اللاعب من تحديد دقة وسرعة الحكم على الحالات الخاصة والظروف الطارئة بما يضمن سرعة الاستجابات الصحيحة للاعب، واستخدام اللاعب للتغيرات الخططية يتطلب بالضرورة استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة لمواقف وظروف المنافسات المختلفة وذلك حتى يمكن تنفيذ الواجبات الدفاعية، ولكي " يتحرك المدافع تحركاً صحيحاً

وأشارت الباحثة في ضوء ما توافر لديها من دراسات مرتبطة وبخاصة ذات الطبيعية التجريبية أن هناك شبه اتفاق الاهتمام بالجانب البدنية يؤثر بفاعلية علي الجانب المهاري قيد البحث ، وأن هناك تحسينات ومكاسب ينتقل أثرها للأداء

وذلك ايضا وفقاً لنتائج كل من فيضيف كلاً من مايكل ربولد وآخرون. (Michael bold et al)

2013 (٢٢) ، لورا ميلر وآخرون. 2015 (Laura Miller et al م) (٢٣) أن تدريب تدريبات الكاليتنكس Calisthenics يعتبر أكثر فاعلية للوقت من النماذج التدريبية التقليدية ، وأن استخدام نسبة الراحة: العمل من السهل تطبيقها لتعزيز كلاً من القدرة الهوائية واللاهوائية مما يؤثر إيجابياً على الاداء المهاري المشابه لظروف ومواقف اللعب المختلفة اثناء المباراة والتي اثبتت إن إلى إن عملية الدفاع تعتمد أساساً على حركة الرجلين في التحرك سواء الأمامي أو الخلفي أو الجانبي أو القفز الأمر الذي يتطلب توفير القدرة العضلية للرجلين لمنع المهاجم من التصويب وإعاقته ، حيث كلما "تمتع المدافع القدرة العضلية للرجلين أكبر ضيق على المهاجم رؤية الهدف

"مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروض ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداءات الدفاعية المركبة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات: استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

١. تدريبات الكاليتنكس Calisthenics أدت إلى تحسن مستوى القدرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد وان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قد انحصر ما بين (١٤.١ % ، ٥١.٥ %).
٢. تدريبات الكاليتنكس Calisthenics أدت إلى تغير الاداءات مهارية الدفاعية في كرة اليد وان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات مهارية قد انحصر ما بين (٦.٥ % ، ٧٧.٧ %).
٣. أظهرت نسب فروق التغير في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارات الدفاعية المركبة)

التوصيات: في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج، توصي الباحثة بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي الكاليتنكس Calisthenics على مستوى قطاع الناشئين في كرة اليد
- ٢- اختيار التدريبات الكاليتنكس الملائمة للمرحلة العمرية ووفق الاداء البدني المهاري الخاص بالشكل الصحيح.
- ٣- مراعاة التوزيع الزمني السليم لتدريب اللاعبين الناشئين وفق لقدراتهم البدنية باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics .
- ٤- تدريب وصقل المدربين القائمين على المراحل العمرية الصغيرة على فن تصميم ووضع التدريبات المناسبة باستخدام تدريبات الكاليتنكس Calisthenics لإمكانيات وقدرات الناشئ

المراجع

أولا المراجع العربية :

- ١- حارث غفوري جاسم ٢٠١٠ : تأثير الاسلوبين الكالينيس والتقليدي في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث والمجلد الثالث - كاية التربية الرياضية - جامعة دالي - بغداد
- ٢- خليل إبراهيم سليمان : التعلم الحركي (سوريا،دمشق،دارالعرب،دار نورر للدراسات والنشر والترجمة، (٢٠١٣م)
- ٣- رباب عطا وهبي ٢٠١٠ : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكالينيكس Calisthenics على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الارضية " ،بحث علمي منشور ، مؤتمر جامعة الزقازيق الدولي الاول
- ٤- رمزي جابر عطاالله ٢٠١٠ : مدى شيوع ظاهرة السلوك الكالينيكس لدى لاعبي كرة القدم في محافظات غزة بحث علمي منشور مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية العدد ٢٤ المجلد ١٠
- ٥- سعيد صالح حمد أمين و إبراهيم محمد مصطفى (٢٠١٣م) : "دراسة مقارنة لبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد بين لاعبي نادي نوروز ونادي بيشمركه أربيل للموسم الرياضي ٢٠١١-٢٠١٢ " مجلة علوم التربية الرياضية - العدد الرابع - المجلد السادس - ٢٠١٣
- ٦- شرين محمد خيرى الاتربي : " تأثير تدريبات الكالينيكس Calisthenics على مستوى الكفاءة الوظيفية والمستوى الرقمي لدى متسابقى ١٥٠٠ متر جري " ،بحث علمي منشور ، جامعة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية
- ٧- عثمان مصطفى عثمان (٢٠٠٢) : " تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز على الكرة وعلاقته بالهجوم السريع لنادي أربيل بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) : مفاهيم في التعلم الحركي : (جامعة ديالى ،)
- ٩- فرات جبار سعد الله (٢٠٠٨) : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم (ط ١ ، المكتبة الرياضية بغداد)
- ١٠- قاسم لزوم صبري (٢٠٠٩) : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم (ط ١ ، المكتبة الرياضية بغداد)

- ١١- كمال دين عبد الرحمن : القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ، نضريات - تطبيقات ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، درويش و (آخرون) ٢٠٠٢
- ١٢- كمال عبد الحسين ومحمد صبحي حسانين 2004م : اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي).
- ١٣- مسعد على محمود : مدخل التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى. مطبعة جامعة عمرو حسن بدران المنصورة.
- (٢٠٠٣ م)
- ١٤- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد بين النظرية والتطبيق " دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠٩ م)
- ١٥- محمد **صبحي** حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضة ج١ ط٥ دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٣ م
- ١٦- : القياس و التقويم في التربية البدنية الرياضية، ج١، ط١) القاهرة، دار الفكر العربي، (٢٠٠٤)
- ١٧- محمد حميدو محمود : "تأثير تدريبات الكالينيكس Calisthenics خلال فترة الاعداد العام على مستوى الكفاءة الوظيفية لدي لاعبي كرة القدم " مجلة تطبيقات علوم ال كلية التربية الرياضية - جامعة اسكندرية العدد ١١٩ - الجزء الثاني (٢٠٢٤)
- ١٨- منير جرجس **إبراهيم** : كرة اليد للجميع . القاهرة: دار الفكر العربي (٢٠٠٤ م)
- ١٩- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠٨)
- ٢٠- موفق اسعد محمود الهيتي : - أساسيات التدري بالرياضي، ط١ ، دارالعرا ب ودا رنور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١١ م
- ٢١- "نبيل كاظم هريبد" (٢٠١٤) : اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد - العراق . جامعة بابل .كلية التربية الرياضية **مجلة علوم التربية الرياضية** **العدد ٣**

المراجع الأجنبية :

- 22- Emberts, T., Porcari, J., Dobers-tein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout. Journal of sports science & medicine, 12(3), 612.
- 23- Miller, L. J., D'Acquisto, L. J., D'Acquisto, D. M., Roemer, K., & Fisher, M. G. (2015). Cardiorespiratory Responses to a 20-Minutes Shallow Water Tabata-Style Workout. International Journal of Aquatic Research and Education, 9(3), 6.
- 24- Olson, M. (2013) Tabata interval exercise: Energy expenditure and post-exercise responses. Med Sci Sports Exerc, 45, S420.
- 25- Micklewright, D., & Papadopoulos, E. (2008). A new squash specific incremental field test. International journal of sports medicine, 29(09), 758-763.
- 26- McRae, G., Payne, A., Zelt, J. G., Scribbans, T. D., Jung, M. E., Little, J. P., & Gurd, B. J. (2012). Extremely low volume, whole-body aerobic-resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 37(6), 1124-1131.
- 27- Williams, B. M., & Kraemer, R. R. (2015) Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(12), 3317-
- 28- MaioAlves . JM , Repelo .AN, Abrantes .C, Sampaio . J (٢٠١٠م): Short Term Effects Of Complex and Contrast Training In Soccer Players Vertical Jump Sprint and Agility Abilities Sports Sciences , Department University Of Tras-Os Montes Alto Douro vila Real Portugal University Of Porto , Sports Science , Health Sciences and Human Development , mar

شبكة الانترنت الدولية :

- 29- <https://arabianbodybuilding.com/ar-intl/article/>
- 30- <https://www.fitnesspresso.com/tabata/amp/>
- 31- <https://www.fitnesspresso.com/hiit-vs-tabata/>
- 32- <http://www.husseinmardan.com/in24.ht>

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الكالينتكس Calisthenics على بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداءات الدفاعية المركبة في كرة اليد

م.د/ شيري عماد كامل عوض

هدف البحث : يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداءات الدفاعية المركبة للاعبين كرة اليد من خلال تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الكالينتكس Calisthenics وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة التجريبية الواحدة كتصميم تجريبي بطريقة القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث. وتوصلت النتائج استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية تدريبات الكالينتكس Calisthenics أدت الى تحسن مستوى القدرات البدنية لدى ناشئ كرة اليد و ان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قد انحصر ما بين (١٤.١ % ، ٥١.٥ %) . تدريبات الكالينتكس Calisthenics أدت الى تغير الاداءات المهارية الدفاعية في كرة اليد وان نسب التغير بين متوسط القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قد انحصر ما بين (٦.٥ % ، ٧٧.٧ %). أظهرت نسب فروق التغير في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة و الاداءات المهارات الدفاعية المركبة)

Abstract**The effect of using Calisthenics training on some special physical abilities and the level of complex defensive performances in handball****Dr. Sheri Emad Kamel Awad**

Research objective: The research aims to improve the level of complex defensive performances of handball players through developing some special physical abilities using Calisthenics training. The researcher used the experimental method using one experimental group as an experimental design using the pre- and post-measurement method for the research sample members, due to its suitability to the nature and objective of the research. The results reached based on In light of the research results, and in light of the research objective and hypotheses, the procedures followed by the researcher, and the results that could be reached, the researcher reached the following conclusions: Calisthenics training led to an improvement in the level of physical abilities among handball juniors, and the percentages of change between the average pre-measurements

The dimensional physical variables were limited to (14.1%, 51.5%). Calisthenics training led to a change in defensive skill performances in handball, and the percentages of change between the average pre- and post-measurements in skill variables were limited to (6.5%, 77.7%). The percentages of differences in the post-measurement of the experimental group in the variables (special physical abilities and complex defensive skill performances) were shown.