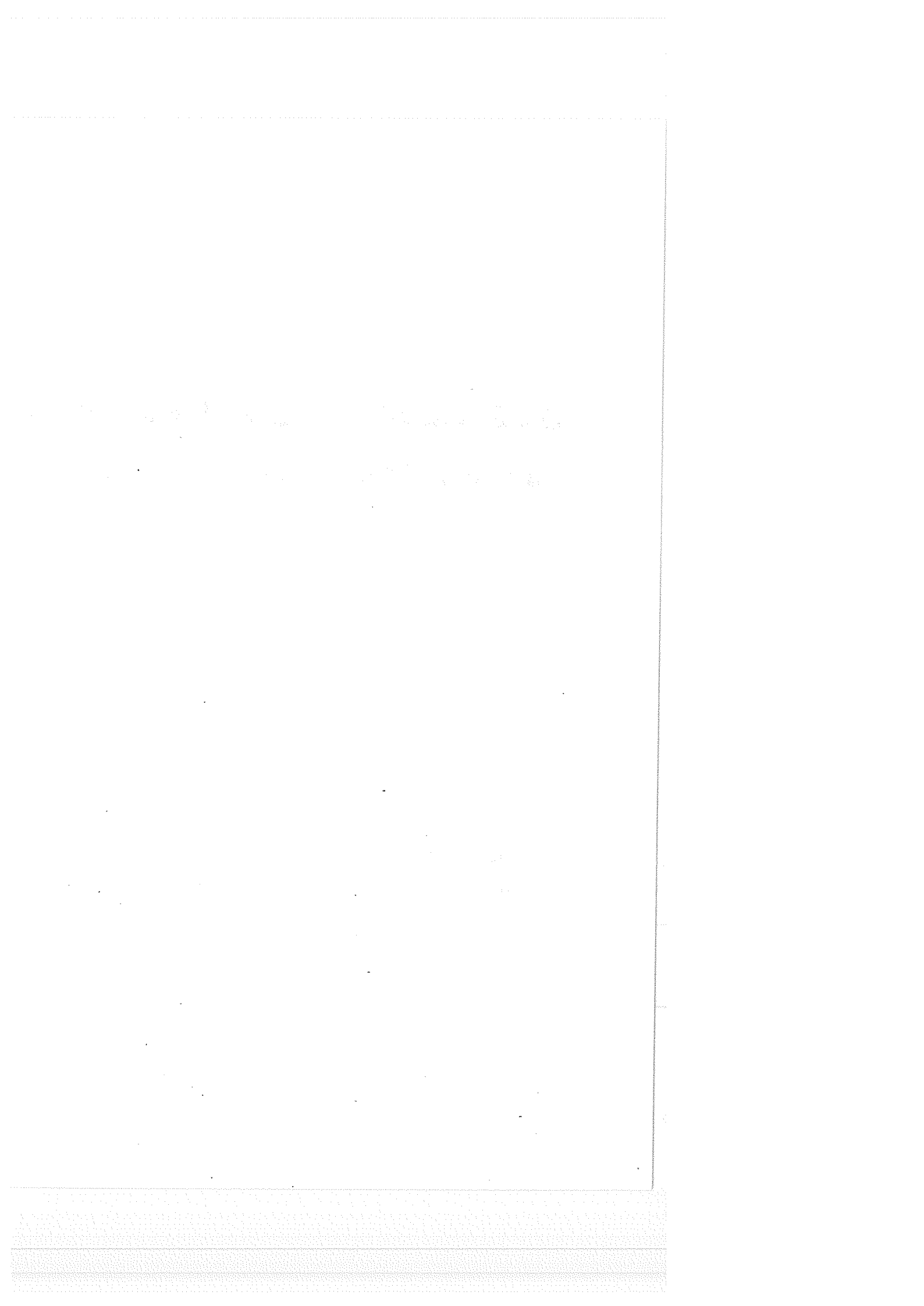


برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد

د / مجدى عبد النبي محمد على
مدرب منتخب المشروع القومى
للعماله والمهوبين
الاتحاد المصرى لكرة السيد

د / أحمد محمد زكى حسب الله
مدرس بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا



برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية

والأداءات الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد

د / أحمد محمد زكى حسب الله (*)

د / محمد ي هبة النجى محمد على (**)

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر تطور أساليب وطرق التدريب هدفا تسعى إليه فرق العالم ، ولقد حدث تطور فى المستوى البدنى والفنى للعبة كرة اليد على الصعيد العالمى الأمر الذى يتعين عليه العمل لمواكبة هذا التطور ، وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات التى تتصف بالعمل المستمر والذى يتطلب العديد من القدرات البدنية التى تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط فى مستوى القدرات البدنية والفنية ، وفى لعبة كرة اليد يعتبر مجمل أداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز .

ويذكر السيد عبد المصنود (١٩٩٢) أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب لأفضل الطرق التى تعمل على الإرتقاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية. (٥ : ٣٣١)

وللوصول باللاعبين لأعلى مستوى فنى فقد إتفق كل من شساركى Sharky (١٩٩١) ، باوليتو Pouletto (١٩٩١) ، ويلمور وكوستيلو Wilmore & Costello (١٩٩٤) أنه يجب أن تسمى القدرات البدنية للاعبين باستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوعة ليس فقط تدريبات داخل الملعب فحسب بل أيضا خارجة حيث أن التكيف الشامل للقدرات البدنية لا يتوقف عند التدريب بالكرة بل تستخدم تمارين تنمية القوة العضلية الخاصة الهادفة لتنمية قوة العضلات العاملة فى الأداء المهارى والنمى تشكل الهدف الأساسى لمرحلة الاعداد الخاص طبقا لنسب مساهمتها فى الأداء المهارى. (٥١ : ٧٢) ، (٤٨ : ٦٤) ، (٥٧ : ١٥٤)

ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) أن التدريب بالانتقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة التى تهدف الى إكساب الفرد القدرات البدنية والحركية المختلفة لذا يستخدمه معظم الرياضيين فى فترة الإعداد لمختلف الأنشطة الرياضية ويشمل تمارين منظمة لمجموعات عضلية مختلفة باستخدام أقال متنوعة الأوزان. (٢٠ : ٣٤)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن التدريب بالانتقال وُضِع أساسا لتنمية القوة العضلية والنمى ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية القدرة العضلية ولها تأثير مباشر فى ديناميكية الأداء المهارى ، كما يشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن التدريب بالانتقال يؤدي الى زيادة فى حجم مقطع كل ليفة من الألياف العضلية. (١٤ : ٩٢) ، (١٩ : ٤٤)

ويعد التدريب البليومتري من أكثر الأساليب استخداما فى تنمية القدرة العضلية للعديد من الأنشطة الرياضية بوجه عام وكرة اليد بوجه خاص ، ويؤكد كل من على طلعت (٢٠٠٣) ، ديفيد وأوك David & Ouk (٢٠٠٦) أن التدريب البليومتري يتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة وتنمية سرعة الاستجابة للعضلة وتحسين كفاءة الممرات العصبية لتطوير الألياف حيث ساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التى تقابل تنمية القدرة العضلية. (٢٣ : ٤٢٤) ، (٣٨ : ٩١)

ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن التدريب بالانتقال والبليومتري من الموضوعات الحديثة نسبيا فى مجال التدريب وبالتالي فإن عدد الدراسات التى أجريت فى المجال ما زالت محدودة بالمقارنة بتدريبات القوة العضلية ، وأن هذه التدريبات ما هى إلا خليط من تدريبات الأقال والبليومتري والنمى تسمح بتحقيق حمل بدنى أعلى مما يسمح به التدريب بأى أسلوب منهما منفردا وبالتالي تساعد على إخراج قدر أكبر من القدرة ويضيف ديفيد وميسدل David, H. & Middle, B. (٢٠٠٢) أن تمارين القوة الخاصة يمكن أن تتم عن طريق دمج تدريب الأقال والبليومتري والنمى الذى يمكن من خلاله الحصول على نتائج جيدة فى المستوى البدنى والفنى. (١٤ : ٩٠) ، (٣٧ : ٥٠٣)

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

(**) مدرب منتخب المشروع القومى للعبة والموهوبين - الاتحاد المصرى لكرة اليد.

ويؤكد كل من أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧) ، عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) ، أسين وآخرون Ebbin et all (٢٠٠٠) أن التدريب المركب هو عبارة عن تدريبات الأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات البليومترى بهدف تحسين صفة بدنية واحدة وهى القدرة العضلية ، وتودى فيها مجموعات الأثقال أولاً ثم مجموعات البليومترى لنفس المجموعة العضلية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً .
(١ : ١٣٦) ، (١٩ : ١١٤) ، (٤٢ : ٥٣٨)

ولقد إتفق الباحثان مع طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) على ضرورة الإلتزام بمبدأ تأسيس قاعدة من القوة العضلية للاعبين أولاً عن طريق إستخدام تدريبات الأثقال قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ويعتبر هذا هو الأساس لمواجهة التغيير المفاجيء فى الحمل التدريبي عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث أن القوة تعادل ثلاثة أو أربعة أضعاف وزن الجسم . (١٤ : ٨)

ومن خلال متابعة الباحثان للعديد من البطولات الدولية ومباريات المنتخبات المصرية والإطلاع على أهم نتائج بعض الدراسات السابقة وجدنا أن منحني التهديد ينخفض فى نهاية كل شوط من أشواط المباراة وهذا ما أكدته نتائج دراسة خالد حسين عزت (٢٠٠٦) العلمية حيث أشارت الى أن إنخفاض معدلات التهديد فى نهاية المباريات قد يرجع الى إنخفاض فى مستوى القدرات البدنية وضعف مستوى تحمل الأداء وما يترتب على ذلك من مستوى فى فى الدقائق الأخيرة من المباريات ، ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحثان الى إنخفاض مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين وما يترتب عليه من هبوط فى المستوى الفنى ، هذا ما دعا الباحثان للقيام بالدراسة الحالية كمحاولة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية وبعض الأداء الهجومية المركبة بأسلوب التدريب المركب باستخدام التدريب بالأثقال والبليومترى فى تنمية القدرة العضلية وهذا ما أكدته دراسة كل من فكتور وآخرون Factour and et .all (٢٠٠٠) حيث أشاروا الى تفوق المجموعة التى استخدمت تدريبات الأثقال والبليومترى قد أظهرت تحسناً كبيراً فى القوة العضلية وكذا الأداء المهارى . (٩ : ٢٠-٢٤) ، (٤٣ : ١٢١)

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مركب باستخدام الأثقال والبليومترى للتعرف على:

- تأثير البرنامج التدريبي المركب فى مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة .
- تأثير البرنامج التدريبي المركب فى مستوى بعض الأداء الهجومية المركبة .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى بعض الأداء الهجومية المركبة لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث :

التدريب بالأثقال Weight Training :

" هو عبارة عن برنامج للتمرينات يودى بالأثقال الحرة أو بماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة العضلية وتحمل العضلى والقدرة العضلية والمرونة " . (٣ : ٥)

التدريب البليومتري Plyometric Training :

" هو نوع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة " . (٢١ : ١١٤)

التدريب المركب Complex Training :

" هو ذلك التدريب الذى يستخدم فيه مجموعات تدريب بالانتقال يتبعها مجموعات تدريب بليومتريه لنفس المجموعة العضلية " . (٤١ : ٥٣)

الدراسات السابقة

١- دراسة : ديك بناليهاو ، Duke S. Beneliyohu D. (١٩٩٢م) (٤٠) بعنوان "التدريب بالانتقال والبليومتري وفاعليته للأداء الرياضى لتطوير القدرة العضلية" ، وبلغت العينة (١٥) طالب من المرحلة الثانوية ، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ، وأشارت النتائج تحسن مستوى القدرة العضلية امجموعة التدريب بالانتقال والبليومتري بنسبة ١١٪ بينما كان مقدار تحسن القدرة العضلية للمجموعة التي استخدمت تدريبات الأتقال بنسبة ٣٪ .

٢- دراسة : ياسر محمد حسن و محمد مرسل محمد (١٩٩٦م) (٣٦) بعنوان " تأثير التمرينات البليومتريه على سرعة الأداء المهارى للاعبى كرة اليد " ، وبلغت العينة (٤٠) لاعب ، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ، وأشارت النتائج ادى البرنامج التدريبى الى تحسن سرعة الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .

٣- دراسة : ويلسن ، ميرفسى ، والسمن Wilson & Murphy & walsne (١٩٩٧) (٥٦) بعنوان "الاستفادة من تدريبات الانتقال وتدريبات البليومترى وتأثيرها على مستوى القدرة للرياضى" ، وبلغت العينة ٣٠ طالب ١٦ - ١٨ سنة ، استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وأشارت النتائج ان لتدريبات الانتقال و البليومتري لها تأثير ايجابي على مستوى القوة العضلية للرياضى .

٤- دراسة : طارق عبد الرؤوف عبد العظيم (١٩٩٨م) (١٣) بعنوان " مقارنة التدريب بالانتقال وتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد " ، وبلغت العينة (٣٠) لاعبة كرة يد ، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتان ، وأشارت النتائج التدريب بالانتقال وتدريب البليومتري ضروريان لتنمية وتطوير القدرة العضلية ، وأن التدريب بالانتقال يتفوق على التدريب البليومتري فى الوثب العريض ، ٢٠م/ع ، الثلاث حجلات ، بينما تفوق التدريب البليومتري فى الوثب العمودى من الثبات .

٥- دراسة : راد كليف وراه كليف Radcliffe and Radcliffe (١٩٩٩) (٤٩) بعنوان " تأثير التدريب المركب للطرف السفلى على القدرة العضلية للاعب الكرة الطائرة" وبلغت العينة (١٩) لاعب ، استخدم المنهج التجريبي المجموعتين تجريبيتين ، وأشارت النتائج الى تحسن مستوى الوثب العمودى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

٦- دراسة : فكتور واخرون Factor and et .all (٢٠٠٠) (٤٣) بعنوان "دراسة تقييم التدريب البليومتري وتدريب الانتقال على قوة عضلات الرجلين وانجاز الوثب العمودى" وبلغت العينة الدراسة (١٤) لاعب ، استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين ، وأشارت النتائج الى تطوير القوة وتحسن الوثب العمودى باستخدام تدريبات الانتقال والبليومتري .

٧- دراسة : أشرف عبد العزيز أحمد (٢٠٠٣) (٣) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الانتقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية وتطوير مستوى أداء بعض امهارات الهجومية للاعبى كرة القدم " ، وبلغت العينة (٤٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى ، المنهج التجريبي ذو تصميم ثلاث مجموعات تجريبية وواحدة

ضابطة ، وأشارت النتائج وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعات التجريبية الثلاث وفق الترتيب (مجموعة الأتقال والبيومترى معاً ثم مجموعة الأتقال ثم مجموعة البيومترى) عن المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

تنوعت الدراسات السابقة في اختلاف حجم العينة ، واعتمدت دراسات على لاعبين ممارسين للعبة وأخرى اعتمدت على طلاب ، استخدمت أغلب الدراسات المنهج التجريبي ، وقد حققت نتائج الدراسات فروقا ذات دلالة إحصائية أسهمت في تطوير مستوى أداء عينة البحث البدني والمهاري.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي كفر الشيخ الرياضي وبلغ عددهم (١٦) لاعبا كعينة للدراسة الأساسية وكذلك (١٢) لاعبا من نادي طنطا الرياضي كعينة للدراسات الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث للاعبين مواليد ١٩٩٠/١٩٩١م للموسم الرياضي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م وبذلك بلغ حجم مجتمع البحث (٣٢) ، وتم استبعاد عدد (٤) لاعبين لعدم إنتظامهم في التدريب ، جدول (١) يوضح حجم عينة البحث .

جدول (١)
حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	١٦	٥٠٪
٢	عدد المستبعدين	٤	١٢,٥٪
٣	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	٣٧,٥٪
٤	إجمالي مجتمع البحث	٣٢	١٠٠٪

إعتدالية العينة :

للتأكد من إعتدالية عينة البحث قام الباحثان ببعض المعالجات الإحصائية للتأكد من إعتدالية العينة في بعض المتغيرات وكذلك للتأكد من خلوها من عيوب التوزيعات الإعتدالية مما يدل على تجانسهم في المتغيرات قيد البحث ، وتم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث وضبط متغيرات البحث والجدول (٢) يوضح ذلك :

- الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي .
- بعض القياسات الأنثروبومترية .
- بعض متغيرات القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، الرشاقة) .
- بعض متغيرات الأداءات الهجومية المركبة .

جدول (٢)

التوزيع الإعتدالي لعينة البحث في مستوى المتغيرات قيد البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	الطول	١٧٩,٢٥	١٧٩,٠٠	٣,٧٣	٠,٧٤	٠,٣٤
٢	الوزن	٧٦,٨٨	٧٧,٠٠	٤,٤٦	١,١٣	٠,٠٤
٣	السن	١٧,٦٣	١٨,٠٠	٠,٥٠	١,٩٣	٠,٥٧
٤	العمر التنريبي	٦,٢٥	٦,٠٠	٠,٧٧	١,٠٦	٠,٤٩
٥	طول الطرف السفلي	١٠٨,٥٦	١٠٩,٥٠	٣,٤١	٠,٦٧	٠,٦٢
٦	طول الفخذ	٤٧,٦٩	٤٨,٠٠	٢,٦٥	١,١٩	٠,٣٠
٧	طول القدم	٢٩,٩١	٣٠,٠٠	١,٢٤	٠,٦٩	٠,٢١
٨	طول الساعد	٢٨,١٣	٢٨,٠٠	١,٠٩	١,١٠	٠,٤٣
٩	طول العضد	٣٦,٧٥	٣٧,٠٠	١,٦٩	٠,٧٧	٠,١٦
١٠	طول الكف	٢٠,٢٨	٢٠,٠٠	٠,٩٧	٠,٦١	٠,٤٠
١١	عرض الكف	٩,٥٩	٩,٥٠	٠,٦١	٠,١٧	٠,٨٤
١٢	طول الإصبع الأوسط	٨,٦٩	٩,٠٠	٠,٥٤	١,٣٧	٠,١٧
١٣	عرض الصدر	٤٨,٦٩	٤٨,٠٠	١,٦٦	١,٣٦	٠,٠٧
١٣	رمى كرة يد لأبعد مسافة	٣١,٤٣	٣٠,٥٠	٣,٤٦	٠,٤٦	٠,٠٤
١٤	رمى كرة طينية ١ ك	١٩,٢٢	١٩,٤٥	٢,٣٢	٠,٠٦	٠,١٦
١٥	رمى كرة طينية ٣ ك	١٢,٨٥	١٢,٦٠	١,٥٥	٠,٧٢	٠,٤٧
١٦	وثب طويل	٢٢٨,٥٠	٢٣١,٥٠	١٣,٤٦	٠,٢٧	٠,٤٠
١٧	وثب عمودي	٤٧,٠٦	٤٦,٠٠	٥,٧٤	١,٦٣	٠,٠٦
١٨	وثبة رباعية ١٠ اث	٣١,٢٥	٣١,٥٠	١,٥٢	٠,٧٩	٠,٠٩
١٩	جلوس من الرقود ٣٠ اث	٢٢,٣١	٢٢,٥٠	٢,٢٧	١,١٣	٠,٨٠
٢٠	الجرى الزجراجي	٥,٧٦	٥,٥٦	٠,٣٦	٠,٢٧	٠,٤٨
٢١	الجرى فسي المكان ٣٠ اث	٤٣,٦٢	٤٤,٠٠	٣,٠٧	١,٢١	٠,٤٩
٢٢	رقود دفع النقل	٤٦,٥٦	٤٦,٢٥	٤,٠٧	٠,١٣	٠,٢٨
٢٣	حمل البار على الكتفين والجلوس نصفاً	٧٨,٩٠	٨٠,٠٠	٤,٠٨	٠,٣٠	٠,٢٣
٢٤	قوة عضلات الظهر	١٥٤,٦٥	١٥٦,٠٠	٢٥,٧٨	١,٠٠	٠,٠٩
٢٥	قوة عضلات الرجلين	١٥٥,٥٠	١٤٦,٥٠	٥١,٤٦	٠,٨٢	٠,٣٠
٢٦	قوة عضلات القبضة اليمنى	٥٠,٤٧	٤٩,٩٥	٤,٠٩	١,٠٤	٠,٠٠١
٢٧	قوة عضلات القبضة اليسرى	٤٦,٥٩	٤٧,٣٠	٤,٦٢	٠,٢٧	٠,١٦
٢٨	التمرير والإستلام ثم التتطيط والخداع بالجسم ثم التمرير	٥,٥٧	٥,٦٠	٠,٢٧	٠,٢٧	٠,٠٧
٢٩	التمرير والإستلام ثم التتطيط والخداع بالجسم ثم التصويب	٥,٥٦	٥,٦٠	٠,٢٧	٠,٢٨	٠,٠٦

م	المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	الالتواء
٣٠	التطيط من الجري ثم التميرر والإستلام وخذاع بالتميرر ثم التطيط ثم التميرر بالوثب	٦,٠٢	٥,٨٠	٠,٦٥	٢,٨٢	١,٥٧
٣١	التطيط من الجري ثم التميرر والإستلام وخذاع بالتميرر ثم التطيط ثم التصويب بالوثب	٦,٠٥	٥,٩٠	٠,٦٨	١,٥٣	٢,٧٥
٣٢	التطيط المتخرج ثم التميرر والإستلام ثم خذاع بالتصويب بالوثب لأعلى ثم التطيط ثم خذاع بالتميرر ثم التميرر بالوثب	٦,٨٩	٦,٩٠	٠,٢٨	١,٥١	٠,٠٥
٣٣	التطيط المتخرج ثم التميرر والإستلام ثم خذاع بالتصويب بالوثب لأعلى ثم التطيط ثم خذاع بالتميرر ثم التصويب بالوثب	٥,٦٠	٥,٦٠	٠,٢٧	٠,٠٧	٠,٨٦
٣٤	التميرر والإستلام ثم خذاع بالتصويب من أسفل ثم خذاع التصويب بالوثب لأعلى ثم التطيط ثم خذاع بالتميرر ثم التميرر بالوثب	٤,٨١	٤,٨٠	٠,٣٥	٠,٥٠	٠,٣٢
٣٥	التميرر والإستلام ثم خذاع بالتصويب من أسفل ثم خذاع التصويب بالوثب لأعلى ثم التطيط ثم خذاع بالتميرر ثم التصويب بالوثب	٦,٩٣	٧,٠٠	٠,٢٦	٠,٣٩	٠,٨٥
٣٦	الاختبارات المهارية المنتهية بالتميرر	٩,٢٥	٩,٥٠	٠,٩٥	١,٢٨	٠,٨٥
٣٧	الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب	٩,٥٠	١٠,٠	١,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠

المتغيرات المهارية

زمن الأداء

درجة الأداء

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مستوى المتغير قيد البحث (الأساسية ، الأثروبومترية ، البدنية ، المهارية) ويتضح تراوح قيم معامل الالتواء بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات وبعدها عن عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

١. المجال البشري : أجرى البحث على (٣٢) لاعبا من لاعبي نادي كفر الشيخ الرياضي ونسادي طنطا الرياضي مواليد ١٩٩١/٩٠م للموسم الرياضي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م.
٢. المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات القبليّة والبعديّة بملعب كرة اليد وصالة اللياقة البدنية باستاد كفر الشيخ الرياضي ونادي طنطا الرياضي .
٣. المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٧/٩/١٥م وحتى ٢٠٠٧/١١/٢٧م من الموسم التدريبي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م.

- ٣٦١ -

جدول (٣)
الخطة الزمنية لتنفيذ خطة البحث

م	المحتوى	الفترات الزمنية			
		من	إلى	من	إلى
١	الدراسة الاستطلاعية الأولى	١٥	٩	٢٠٠٧	١٧
٢	الدراسة الاستطلاعية الثانية	١٩	٩	٢٠٠٧	٢٦
٣	القياس القبلي	٢٨	٩	٢٠٠٧	٢٩
٤	فترة تنفيذ البرنامج التدريبي	١	١٠	٢٠٠٧	٢٤
٥	القياس اللاحق	٢٦	١١	٢٠٠٦	٢٧

جدول (٣) يوضح الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي المركب قيد البحث وقياسات البحث .

أدوات البحث :

تتطلب البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات كما يلي :

- استمارة جمع البيانات الخاصة .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية . مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم اختبارات الاداءات المهارية . مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر البرنامج التدريبي . مرفق (٣)
- تم عرض هذه الاستمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٧) خبراء . مرفق (٤)
- تدريبات الأتقال / البليومتري . مرفق (٥)
- البرنامج التدريبي المقترح (المركب) . مرفق (٦)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ريستاميتز لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة إيقاف
- كرات يد قانونية مقاس (٣)
- أقماع بلاستيك
- صناديق متعددة الارتفاع ٣٠،٤٠،٥٠،٦٠ سم
- كرات طبية ٣،٢،١ كجم
- مقاعد سريرية
- شريط قياس
- ماكينات أنقال مثبتة
- أحبال للوثب
- أطواق

خطوات إجراء البحث :

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراستان استطلاعتان خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٧/٩/١٥ وحتى ٢٠٠٧/٩/٢٦ على عينة من لاعبي نادي طنطا الرياضى مواليد ١٩٩١/٩٠ ، بلغ قوامهم (١٢) لاعبا وهم عينة مماثلة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

استهدفت هذه الدراسة :

- التعرف على مناسبة محتوى البرنامج التدريبي والتدريبات قيد البحث .
- التعرف على الأزمنة المناسبة للتدريبات داخل الوحدة التدريبية .
- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية والتكرارات المناسبة للتدريبات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت هذه الدراسة إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة (البدنية ، الاداءات المهارية الهجومية المركبة) .

- قيام الباحثان بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Retest .
- قيام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة التمايز .

صدق وثبات الاختبارات :

قام الباحثان بقياس معامل صدق وثبات الاختبارات لمتغيرات البحث (البدنية - الاداءات المهارية الهجومية المركبة) وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها مرة واحدة ، وتم حساب معامل الثبات لكل الاختبارات المستخدمة .

جدول (٤)
دلالة الفروق بين الارباعي الاعلى والارباعي الادنى
في اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٢

م	المتغير	الارباعي الاعلى		الارباعي الادنى		ف	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
الاختبارات البدنية							
١	رمى كرة يد لأبعد مسافة	٣٦,٠٠	١,٧٣	٢٦,٦٦	١,٥٢	٩,٣٤	٧,٠٠*
٢	رمى كرة طبية ١ ك	٢٢,٤٦	١,١٠	١٥,٨٠	١,٢١	٦,٦٦	٧,٠٢*
٣	رمى كرة طبية ٣ ك	١٤,٩٦	٠,٩٨	١١,٠٦	٠,١١	٣,٩٠	٦,٨٠*
٤	وثب طويل	٢٤٦,٧	٥,٥٠	٢٠٧,٠	٦,٢٤	٣٩,٦٦	٨,٢٥*
٥	وثب عمودي	٥٤,٦٦	٠,٥٧	٣٩,٠٠	١,٠٠	١٥,٦٦	٢٣,٥*
٦	وثبة رباعية ١٠ ا٣	٣٣,٣٣	٠,٥٧	٢٧,٦٦	١,٥٢	٥,٦٧	٦,٠١*
٧	جلوس من الرقود ٣٠ ا٣	٢٥,٦٦	٢,٠٨	١٩,٦٦	٠,٥٧	٦,٠٠	٤,٨١*
٨	الجرى الزجراجى	٥,٣٠	٠,١٧	٦,٣٢	٠,٢٠	١,٠٢	٦,٦٠*
٩	الجرى فى المكان ٣٠ ا٣	٤٨,٠٠	٢,٤	٣٩,٦٦	١,٥٢	٨,٣٤	٤,٧٢*
١٠	رقود دفع النقل	٥٢,٥٣	٢,٥٠	٤٠,٨٣	١,٤٤	١١,٧٠	٧,٠١*
١١	حمل البار على الكتفين والجلوس نصفاً	٨٦,٠٠	١,٠٠	٧٣,٠٠	٢,٦٤	١٣,٠٠	٧,٩٦*
١٢	قوة عضلات الظهر	١٨٨,٧	٧,٠٩	١١٧,٢	٥,٣٤	٧١,٥٠	١٣,٩*
١٣	قوة عضلات الرجلين	٢٢٩,٧	٢١,٢٢	٨٧,٣٣	٤,٩٣	١٤٢,٣	١١,٣*
١٤	قوة عضلات القبضة اليمنى	٥٦,٢٦	٠,٣٥	٤٤,٩٦	١,٥٥	١١,٣٠	١٢,٣*
١٥	قوة عضلات القبضة اليسرى	٥٢,٨٢	٢,٣٥	٣٩,٥٣	١,١٩	١٣,٣٠	٨,٧٢*
الاختبارات المهارية							
١٦	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التمرير	٤,٢٦	٠,٠٨	٦,٢٦	٠,٤٩	٢,٠٠	٨,١٥*
١٧	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التصويب	٤,٥٧	٠,٣٨	٥,٩٠	٠,١٤	١,٣٣	٦,٤٤*
١٨	التنطيط من الجرى ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير بالوثب لأعلى	٤,٨٢	٠,٧٨	٧,٥٢	١,٠٢	٢,٧٠	٤,١٩*
١٩	التنطيط من الجرى ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب بالوثب لأعلى	٤,٦٧	٠,٦٣	٦,٩٥	٠,٧٥	٢,٢٨	٤,٦١*
٢٠	التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير بالوثب لأعلى	٦,٠٥	٠,٤٩	٧,٢٥	٠,٠٥	١,٢٠	٤,٨٣*

تابع / جدول (٤)

م	المتغير	الأربعى الأعلى الأرباعي الأدنى		ف	قيمة ت
		س	ع±		
٢١	التطيط المتعرج ثم التمير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التطيط ثم خداع بالتمير ثم التصويب بالوثب لأعلى	٤,١٥	٠,١٧	٥,٩٥	٠,١٣
٢٢	التمير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التطيط ثم خداع بالتمير ثم التصويب بالوثب لأعلى	٣,٨٠	٠,١٤	٥,٢٧	٠,١٧
٢٣	التمير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب لأعلى ثم التطيط ثم خداع بالتمير ثم التصويب بالوثب لأعلى	٧,٢٠	٠,١١	٥,٦٧	٠,٧١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٣

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لدى عينة التقنين في اختبارات القدرات البدنية والمهارية مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
		س	ع±	س	ع±	
	الإختبارات البدنية					
١	رمى كرة يد لأبعد مسافة	٣٠,٨٠	٣,٤٥	٣١,١٢	٣,٥٢	٠,٨٢
٢	رمى كرة طيبة ١ ك	١٨,٤٢	٢,٢٨	٢٠,٠٧	٢,٣٠	٠,٨٥
٣	رمى كرة طيبة ٣ ك	١٣,١٤	١,٥٦	١٣,٩٩	١,٥٥	٠,٧٨
٤	وثب طويل	٢٣,٥٠	١٤,٦١	٢٣,٤,٢٠	١٩,٥٨	٠,٩١
٥	وثب عمودي	٤٦,٤٠	٥,٦٢	٤٦,٨٠	٤,٧٣	٠,٨٧
٦	وثبة رباعية ١٠ أ٣	٣١,٤٠	١,٦٤	٣٢,٦٠	١,٩٥	٠,٧٤
٧	جلوس من الرقود ٣٠	٢٢,٣٠	٢,٧٩	٢٣,٤٠	٣,٢٧	٠,٩٠
٨	الجرى الزجزاجي	٥,٧٣	٠,٤٦	٥,٥١	٠,٤١	٠,٨٢
٩	الجرى في المكان ٣٠	٤٣,٥٠	٣,٦٨	٤٤,٥٠	٤,٩٠	٠,٨٦
١٠	رقود دفع الثقل	٧٩,٧٥	٣,٢١	٨٠,٦٠	٥,١٢	٠,٨٧
١١	حمل البار على الكتفين والجلوس نصفاً	١٥٨,٤٥	٢٢,٥٧	١٦٣,٢٠	٢٦,٠٢	٠,٩٧
١٢	قوة عضلات الظهر	١٦٤,٧٠	٥٨,١٧	١٧٠,١٠	٦١,٠٠	٠,٩٦
١٣	قوة عضلات الرجلين	١٦٥,٤٦	٥٩,١٢	١٤٩,٨٠	٧٣,٠١	٠,٧١
١٤	قوة عضلات القبضة اليمنى	٤٨,٩٦	٤,٠١	٤٩,٧٩	٤,٢٦	٠,٧٩
١٥	قوة عضلات القبضة اليسرى	٤٦,٢٧	٥,٠٢	٤٨,٣٩	٤,٩٤	٠,٩٣
	الإختبارات المهارية					
١٦	التمير والإستلام ثم التطيط والخداع بالجسم ثم التمير	٥,١٣	٠,١٩	٥,٠٣	٠,٢٢	٠,٨٥
١٧	التمير والإستلام ثم التطيط والخداع بالجسم ثم التصويب	٥,٦٣	٠,٣٨	٥,٥٦	٠,٣٩	٠,٨٩

تاييم / جدول (٥)

ر	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		المتغير	م
	س	ع±	س	ع±		
١٨	٥,٦٢	٠,٣٩	٥,٥٣	٠,٣٦	التنطيط من الجرى ثم التمير والإستلام والخداع بالتمير ثم التنطيط ثم التمير بالوثب لأعلى	٠,٩٧
١٩	٥,٩٢	٠,٣١	٥,٨٧	٠,٣٤	التنطيط من الجرى ثم التمير والإستلام والخداع بالتمير ثم التنطيط ثم التصويب بالوثب لأعلى	٠,٨٦
٢٠	٦,٤٥	٠,٢٣	٦,٣٦	٠,٢٩	التنطيط المتعرج ثم التمير والإستلام ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمير ثم التمير بالوثب لأعلى	٠,٩٣
٢١	٥,٢٠	٠,٣٢	٥,٠٨	٠,٣٠	التنطيط المتعرج ثم التمير والإستلام ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمير ثم التصويب بالوثب لأعلى	٠,٩٥
٢٢	٤,٢٨	٠,٢٤	٤,١٦	٠,٣٢	التمير والإستلام ثم خداع التصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمير ثم التمير بالوثب لأعلى	٠,٩١
٢٣	٦,٥٩	٠,٣١	٦,٤٩	٠,٣١	التمير والإستلام ثم خداع التصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمير ثم التصويب بالوثب لأعلى	٠,٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩ -

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات البدنية والمهارية لدى عينة التقنين مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي قيد البحث :

• أسس وضع البرنامج :

- تطوير بعض القدرات البدنية والأداءات الهجومية المركبة .
- مناسبة محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج وأزمنتها لعينة الدراسة .
- تحديد الأحمال البدنية للبرنامج التدريبي .

• تخطيط البرنامج :

لجأ الباحثان إلى البحوث والدراسات العلمية والمراجع التي استهدفت وتناولت البرامج التدريبية في كرة اليد بغرض تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد وقد توصل الباحثان إلى تصور لتخطيط البرنامج التدريبي وتقسيم فتراته الزمنية ومشمولاته التدريبية ثم قام بعرض هذا التصور على السادة الخبراء من ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال تخطيط وتصميم البرامج التدريبية لكرة اليد ، وقد راعى الباحثان عند وضع البرنامج التدريبي المبادئ الأساسية للتدريب بشكل عام وتدريب الأتقال على الأخص . مرفق (٦)

• طريقة التدريب المستخدمة :

التدريب الفترى مرتفع الشدة مستخدماً أسلوب التدريب الدائري .

• توزيع شدة العمل للبرنامج التدريبي المقترح :

يذكر "مفتي ابراهيم حماد" (٢٠٠١) إلى أن فترة الإعداد هي الفترة التي يعد ويؤهل خلالها اللاعب كى يخوض مباريات الموسم التنافسي وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية السابقة مع أول وحدة تدريبية وتنتهى بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي . (٣٥ : ٢٨٩) ، كما يتفق كلا من "محمد عسلاوي" (١٩٩٨) ، "عصام عيد الخالقي" (١٩٩٩) على أن زمن فترة الإعداد يتراوح ما بين (٨ : ١٢) أسبوعاً ، وتهدف أساساً إلى رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وذهنياً والوصول بهم إلى أعلى درجة ممكنة من الأداء وهو ما يطلق عليه الفورمة الرياضية . (٢٨ : ٢٦) ، (٢٢ : ٥٧)

كما استعان الباحثان بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برامج التدريب المختلفة وكذا استعانا بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال كرة اليد وذلك في وضع إستراتيجية تنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث ولقد تم تدريب اللاعبين لمدة أربع أسابيع لتنمية تحمل القوة من خلال البرنامج التقليدي ثم تم تحديد البرنامج التدريبي المقترح بثماني أسابيع وزعت تدريبات القوة خلال الشهر الأول لتنمية القوة القصوى بينما تركزت تنمية القوة المميزة بالسرعة خلال الشهر الثاني ، ويتفق كل من " تيسودور وبومبا Tudor & Bompa " (١٩٩٩) ، " زكي محمد حسن " (٢٠٠٤) أن التدريبات التي تجمع بين التدريب بالأثقال والبيومتری في أن واحد تتراوح بين ٦٠ : ٨٠٪ من الحد الأقصى وتتراوح المجموعات بين ١ : ٤ مجموعات والتكرارات من ٤ : ٦ تكرارات والراحة البينية بين المجموعات من ٢ : ٣ ق . (٥٣ : ١٨٦ - ١٨٨) ، (١٠ : ١٥٥)

وقد قسم البرنامج التدريبي المقترح مرتق (٦) إلى :

الشهر الأول : ويضم الأسابيع (٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥)

الهدف منه : تنمية (القوة القصوى) .

العمل التدريبي :

- في تدريبات القوة القصوى (٦٠-٨٠٪) من قدرة اللاعب على الأداء.
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية .
- عدد تكرارات التمرين من (٤ : ٦) تكرارات لتدريبات الأثقال ، (٢٠-١٦) مرة متتالية لتدريبات البيومتری بأقصى سرعة تؤدي مرة واحدة (٢ : ٣) مجموعات للتمرين الواحد .
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (١٠٠ ق إلى ١٢٠ ق) .
- تقسم عينة البحث (١٦) لاعب إلى (٤) مجموعات كل مجموعة (٤) لاعبين بحيث يكون زمن الراحة هو زمن الأداء لباقي المجموعة تؤدي خلالها تمرينات المرونة - تمرير واستلام باليد العكسية .
- تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بالطريقة النموجية (٢ : ١) .
- تم عزل زمن الأحماء والختام من الزمن الكلي للوحدة التدريبية وبلغ (٢٠ق)
- زمن الجزء الرئيسي = ١٠٠ ق × ٣ وحدات × ٤ أسابيع = ١٢٠٠ ق

وحيث يذكر " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩) أن فترة الإعداد الخاص تستغرق عادة بين (٤ : ٦) أسابيع ، وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الأداء الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف ، وبما تتضمنه من متطلبات الأداء التنافسي من تحسين الأداء المهاري والخططي . (١٥ : ٢٩)

ويشير "مفتي حماد" (٢٠٠١) أن مرحلة الإعداد الخاص تهدف إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية ، كما تهدف إلى تطوير الإعداد المهاري والوصول إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب . (٣٥ : ٢٨٩)

الشهر الثاني : ويضم الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢)

الهدف منه : تنمية (القوة المميزة بالسرعة) .

العمل التدريبي :

- في تدريبات القوة المميزة بالسرعة (٧٠ - ٩٠ %) من قدرة اللاعب على الأداء .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية .
- عدد تكرارات التمرين من (٦ : ٨) تكرارات ، (٢ : ٤) مجموعات للتمرين الواحد .
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (١٠٠ ق إلى ١٢٠ ق) .
- تقسم عينة البحث (١٦) لاعب إلى (٤) مجموعات كل مجموعة (٤) لاعبين بحيث يكون زمن الراحة هو زمن الأداء لباقي المجموعة تؤدي خلالها تمرينات المرونة / تمرير واستلام باليد العكسية .

- تم عزل زمن الأحماء والختام من الزمن الكلي للوحدة التدريبية ويبلغ (٢٠ ق) ، وبالتالي يكون الزمن الكلي لهذه الفترة هو :

- زمن الجزء الرئيسي = ١٠٠ ق × ٣ وحدات × ٤ أسابيع = ١٢٠٠ ق

$$\text{زمن الإعداد البدني} = \frac{٢٤٠٠ \times ٤٥}{١٠٠} = ١٠٨٠ \text{ ق}$$

$$\text{زمن الإعداد المهاري} = \frac{٢٤٠٠ \times ٣٥}{١٠٠} = ٨٤٠ \text{ ق}$$

$$\text{زمن لإعداد الخططي} = \frac{٢٤٠٠ \times ٢٠}{١٠٠} = ٤٨٠ \text{ ق}$$

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٢٠٠ × ٢ = ٢٤٠٠ ق

وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب درجة الحمل المحددة لكل فترة من فترات الإعداد (الخاص ، ما قبل المنافسات) حيث تم تقسيمها على درجات الحمل (الأقصى ، العالي ، المتوسط) كما يتضح من جدول (٦) كما يلي :

جدول (٦)
توزيع حمل التدريب

الأسابيع	الزمن	درجة الحمل
٨ ، ٧ ، ٤	٩٠٠ ق	الحمل الأقصى Maximum load
٦ ، ٣ ، ٢	٩٠٠ ق	الحمل العالي Sub maximum load
٥ ، ١	٦٠٠ ق	الحمل المتوسط Middle mum load

بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح (١٠٨٠ ق) تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة وفقاً للمسح المرجعي ، حيث بلغت النسب الآتية :

- ٣٦٧ -

جدول (7)
النسبة المئوية والتوزيع الزمني لفترتي البرنامج التدريبي

تقسيم البرنامج		الاعداد البدني	الاعداد المهاري	الاعداد الخططي
الاعداد الخاص	%	50	40	10
	ق	600	480	120
ما قبل المباريات	%	40	40	20
	ق	480	480	240
الاجمالي	%	45	40	15
	ق	1080	960	360

جدول (8)
النسبة المئوية والتوزيع الزمني لفترتي البرنامج التدريبي

القدرات البدنية		فترة الاعداد الخاص		فترة ما قبل المنافسات	
		ق	%	ق	%
الاعداد البدني	القوة	300	50	192	40
	السرعة	180	30	144	30
	الرشاقة	120	20	144	30
الاجمالي الزمن		600	100	480	100

جدول (9)
النسبة المئوية والتوزيع الزمني لفترتي الاعداد
(الخاص - قبل المباريات)

التدريب المركب (الخاص)						الاجمالي
الخامس	السادس	السابع	الثامن	الاجمالي		
70	65	60	55	62.5	%	الانتقال
52.5	49	45	41	187.5	ق	
30	35	40	45	37.5	%	البليومتري
22.5	26	30	34	112.5	ق	
100	100	100	100	100	%	الاجمالي
75	75	75	75	300	ق	
التدريب المركب (قبل المباريات)						الاجمالي
التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الاجمالي		
50	45	40	35	42.7	%	الانتقال
24	22	19	17	82	ق	
50	55	60	65	57.3	%	البليومتري
24	26	29	31	110	ق	
100	100	100	100	100	%	الاجمالي
48	48	48	48	192	ق	

البرنامج التدريبي المركب :

الشهر الأول :

وحدات البرنامج التدريبي المقترح (المركب) إجمالي عدد الدقائق ١٢٠٠ ق

التدريبات أثقال - بليومتري	الحجم		الحجم بالدقائق	شدة تدريب القوة	درجة حمل الوحدة	اليوم	عدد دقائق الأسبوع
	مجموعة	تكرار					
٣-٢-١	٢	٤	٧٠ ق	٪ ٦٠	متوسط	السبت	٢١٠ ق / ١٩٠ ق
٢-١	٢	١٦ ق					
٦-٥-٤	٢	٤ ق					
٤-٣	٢	١٦ ق	الإثنين				
٩-٨-٧	٢	٤ ق					
٦-٥	٢	١٦ ق				أربعاء	
٣-٢-١	٣	٦ ق	٪ ٧٠	عال	السبت		١٩٥ ق / ١٠٥ ق
٢-١	٣	٢٠ ق					
٦-٥-٤	٢	٦ ق				الإثنين	
٤-٣	٢	٢٠ ق					
٩-٨-٧	٣	٦ ق			أربعاء		
٦-٥	٣	٢٠ ق					
٣-٢-١	٣	٦ ق	٪ ٧٥	عال		السبت	١٨٠ ق / ١٢٠ ق
٢-١	٣	٢٠ ق					
٦-٥-٤	٢	٦ ق			الإثنين		
٤-٣	٣	٢٠ ق					
٩-٨-٧	٢	٦ ق				أربعاء	
٦-٥	٣	٢٠ ق					
٣-٢-١	٢	٦ ق	٪ ٨٥	القصي	السبت		١٦٥ ق / ١٣٥ ق
٢-١	٣	٢٢ ق					
٦-٥-٤	٣	٦ ق				الإثنين	
٤-٣	٣	٢٢ ق					
٩-٨-٧	٣	٦ ق			أربعاء		
٦-٥	٣	٢٢ ق					

الشهر الثاني :

وحدات البرنامج التدريبي المقترح (المركب) إجمالي عدد الدقائق ٧٧٢ ق

التدريبات أنقال - بليومتري	الحجم		الحجم بالدقائق	شدة تدريب القوة	درجة حمل الوحدة	اليوم	عدد دقائق الأسبوع
	مجموعة	تكرار					
٥-٤-٣-٢-١	٣	٦	٤١ ق	%٧٠	متوسط	السبت	١٣٤ ق / ١٣٤ ق
٣-٢-١	٣	٢٠	٤١ ق				
٩-٨-٧-٦	٣	٦	٤١ ق				
٦-٥-٤	٣	٢٠	٤١ ق				
١٢-١١-١٠	٣	٦	٤٢ ق				
٨-٧	٣	٢٠	٤٢ ق				
٥-٤-٣-٢-١	٤	٨	٢٢ ق	%٨٠	عالي	السبت	٧٦ ق / ٩٢ ق
٣-٢-١	٤	٢٢	٣٠ ق				
٩-٨-٧-٦	٤	٨	٢٢ ق				
٦-٥-٤	٤	٢٢	٣١ ق				
١٢-١١-١٠	٤	٨	٢٣ ق				
٨-٧	٤	٢٢	٣١ ق				
٥-٤-٣-٢-١	٤	٨	٢٢ ق	%٩٠	أقصى	السبت	٦٧ ق / ١٠١ ق
٣-٢-١	٤	٢٤	٣٣ ق				
٩-٨-٧-٦	٤	٨	٢٢ ق				
٦-٥-٤	٤	٢٤	٣٤ ق				
١٢-١١-١٠	٤	٨	٢٣ ق				
٨-٧	٤	٢٤	٣٤ ق				
٥-٤-٣-٢-١	٤	٨	١٩ ق	%٩٠	أقصى	السبت	٥٩ ق / ١٠٩ ق
٣-٢-١	٤	٢٦	٣٦ ق				
٩-٨-٧-٦	٤	٨	٢٠ ق				
٦-٥-٤	٤	٢٦	٣٦ ق				
١٢-١١-١٠	٤	٨	٢٠ ق				
٨-٧	٤	٢٦	٣٧ ق				

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط .
- الاختبار (ت) .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- الفرق بين المتوسطات .
- الانحراف المعياري .
- معامل التقلطح .
- النسبة المئوية .

فرضي ومناقشة النتائج :

أولاً : نتائج مستوى الأداء البدني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في متغير القدرات البدنية

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت	%
		ع±	س	ع±	س			
١.	رمي كرة يد لأبعد مسافة	٣١,٤٣	٣,٤٦	٣٧,٣١	٢,٩١	٥,٨٨	١٤,٨١	١٨,٧٠
٢.	رمي كرة طائرة ١ ك	١٩,٢٢	٢,٣٢	٢٠,٣٩	٢,٣٤	١,١٧	٧,٧٩	٦,٠٨
٣.	رمي كرة طائرة ٣ ك	١٢,٨٥	١,٥٥	١٤,١٥	١,٦٨	١,٣٠	٧,٣٧	١٠,١١
٤.	وثب طويل	٢٢٨,٥٠	١٣,٤٦	٢٤٠,٢٥	١٣,١٢	١,٧٥	٩,٨٠	٥,١٤
٥.	وثب عمودي	٤٧,٠٦	٥,٧٤	٥٣,٦٢	٥,٣٠	٦,٥٦	٢١,٧٠	١٣,٩٣
٦.	وثبة رباعية ١٠ اث	٣١,٢٥	١,٥٢	٣٩,٨٧	٢,٠٩	٨,٦٢	٢٥,٣٦	٢٧,٥٨
٧.	جلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٢,٣١	٢,٢٧	٢٧,٤٣	٢,٣٣	٥,١٢	٨,٣٨	٢٢,٩٤
٨.	الجرى الزجراج	٥,٧٦	٠,٣٦	٥,٥٨	٠,٣٦	٠,١٨	٦,٢٢	٣,١٢
٩.	الجرى في المكان ٣٠ ث	٤٣,٦٢	٣,٠٧	٤٧,٨٧	٣,٠٠	٤,٢٥	٩,٨١	٩,٧٤
١٠.	رقود دفع النقل (Bench)	٤٦,٥٦	٤,٠٧	٦٣,٢٨	٥,٦٠	١٦,٧٢	١٣,٦٦	٣٥,٩١
١١.	حمل البار على الكتفين والجلوس نصفاً	٧٨,٩٠	٤,١٠	٩٩,٢١	٤,٤٤	٢٠,٣١	١٩,٤٨	٢٥,٧٤
١٢.	قوة عضلات الظهر	١٥٤,٥٥	٢٥,٧٨	١٧٦,٣١	٢٧,٠٨	٢١,٦٦	٧,١٥	١٤,٠١
١٣.	قوة عضلات الرجلين	١٥٥,٥٠	٥١,٤٦	١٩٠,٥٠	٤٧,٢٧	٣٥,٠٠	١٢,٥٥	٢٢,٥٠
١٤.	قوة القبضة اليمنى	٥٠,٤٧	٤,٠٩	٥٤,٨٤	٥,٢٢	٤,٣٧	٧,٩٦	٨,٦٥
١٥.	قوة القبضة اليسرى	٤٦,٥٩	٤,٦٢	٥٢,٤٧	٤,٥٨	٥,٨٨	١١,٩٣	١٢,٦٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٣

يوضح جدول (١٠) دالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في متغير القدرات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

وقد قام الباحثان باستخدام معادلة نسبة التحسن وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للمتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث يوضح جدول (١٢) أن قيمة (ت) لاختبار الوثب عريض كانت (٩,٨٠) بينما كانت نسبة التحسن (٥,١٤ %) وهي أقل نسبة للتحسن ، بينما كانت قيمة (ت) لاختبار الرقود دفع النقل Bench (١٣,٦٦) وكانت نسبة التحسن (٣٥,٩١ %) وهي أعلى نسبة تحسن .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من السيد عبيد المقصود (١٩٩٧) (٦) ، دونالد تشو Donald Chu (١٩٩٢) (٣٩) ، جورج دنتمسان ، توم تليز George Dintiman , Tom Tellez (١٩٩٧) (٤٤) ، جاك ويلمور وديفيد كوستيل Jack Wilmore & David Costil (١٩٩٤) (٤٦) على أن التدريب البليومتري (Plyometric Training) يعد أفضل أساليب التدريب التي تطبق حالياً وأكثر شيوعاً لتنمية وتطوير وتحسين القوة الانفجارية (Explosive Power) من خلال تدريبات سقوط الجسم (Body Landing) للاستفادة من طاقات الوضع المخزونة بالعضلات والتوتر الحادث بها في إنتاج أقصى قوة وبسرعة عالية حيث تمثل التمرينات البليومترية أهمية كبرى في النشاط الرياضي الذي يتطلب مستوى عالي من القوة السريعة اللازمة في الأداءات المهارية الحركية المختلفة .

ويرجع الباحثان ذلك التأثير الإيجابي في المتغيرات البدنية إلى البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات (الأثقال ، البليومتري) يتشابه أداؤها مع الأداء الحركي الخاص بكرة اليد سواء أكانت تدريبات توافقية أو تدريبات موقفية ومناسبة لعينة البحث وأيضاً من خلال استخدام الباحثان لطرق التدريب المناسبة (فترى مرتفع ومنخفض الشدة) وتدرجات الجري المتنوع (الحر ، بالكرة ، بدون) والتي كان لها أكبر الأثر في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من شريف محروس (٢٠٠٥) (١١) ، عزت إبراهيم محروس (٢٠٠٤) (٢١) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٣١) ، عبيد الباسط عبيد الحليم (١٩٩٨) (١٧) ، جوماس كارمالم Gomath Karmal (١٩٩٧) (٤٥) ، جاكوبي Jacopy (١٩٩٧) (٤٧) واتفقت نتائج هذه الدراسات على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء البدني ، حيث تشابهت تدريبات البرنامج البدنية في طبيعة أداؤها مع طبيعة ومتطلبات الأداء المهاري في كرة اليد وفي نفس الاتجاه مما يعكس ارتفاع المستوى البدني ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من أسامة كامل راتب (١٩٩٩) (٢) ، ومحمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (٢٩) ، وعبد الحميد شسرف (١٩٩٥) (١٨) ، في أن التمرينات البدنية المركبة تفيد اللاعب في تطوير أداء القدرات الحركية لدية وبالتالي فإن التمرينات المركبة تفيد كثيراً في هذا الاتجاه .

والعرض السابق يؤكد تحقيق الفرض الأول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي .

ثانياً : نتائج مستوى الأداء المهاري :

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في متغير الاختبارات المهارية الهجومية المركبة (زمن الأداء)

١٦=ن

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت	٪
		س	ع±	س	ع±			
١.	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التمرير	٥,٥٧	٠,٢٧	٥,١٠	٠,٢٣	٠,٤٧	٧,١١	٨,٤٣
٢.	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التصويب	٥,٥٦	٠,٢٧	٥,١٠	٠,٢٦	٠,٤٦	٧,٧٦	٨,٢٧
٣.	التنطيط من الجري ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير بالوثب	٦,٠٢	٠,٦٥	٥,٤٩	٠,٣٠	٠,٥٣	٣,٩١	٨,٨٠
٤.	التنطيط من الجري ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التصويب بالوثب	٦,٠٥	٠,٦٨	٥,٤٧	٠,٣٠	٠,٥٨	٣,٨٤	٩,٥٨
٥.	التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير بالوثب	٦,٨٩	٠,٢٨	٦,٤٠	٠,٢٨	٠,٤٩	٨,٠٢	٧,١١
٦.	التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب بالوثب	٥,٦٠	٠,٢٧	٥,٠٧	٠,٢٥	٠,٥٣	٧,٥٣	٩,٤٦
٧.	التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير بالوثب	٤,٨١	٠,٣٥	٤,٢٢	٠,٣٢	٠,٥٩	٩,٣٠	١٢,٢٦
٨.	التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب بالوثب	٦,٩٣	٠,٢٦	٦,٥٢	٠,٣٠	٠,٤١	٨,١٩	٥,٩١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٥

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في متغير الاختبارات المهارية الهجومية المركبة (زمن الأداء).

قام الباحثان باستخدام معادلة نسبة التحسن وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات الأداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث والمنتهية بالتمرير والتصويب (زمن) حيث يوضح جدول (١٣) وشكل (٢) أن قيمة (ت) قد بلغت في اختبار التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب (٨,١٩) بنسبة تحسن قدرها (٥,٩١ ٪) وكانت أقل نسبة تحسن ، بينما في اختبار التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير قيمت (ت) (٩,٣٠) بنسبة تحسن قدرها (١٢,٢٦ ٪) وكانت أعلى نسبة تحسن .

ويعزو الباحثان تحسن سرعة الاداءات المهارية الهجومية المركبة من حيث زيادة مستوى الاداء وتناقص زمن الاداء لاختبارات الاداءات المهارية قيد البحث إلى الأسلوب التدريبي الذي اعتمد فيه الباحثان على استخدام وتمية بعض الاداءات المهارية في صورتها الموقفية أثناء المباريات بحيث تضمن للاعب التكيف مع ضغوط ومواقف المباراة من خلال تحمل أعباء بنيوية ومهارية ، وهذا ما أتفق مع ما توصل إليه

كل من أيمن عبد الفتاح ومجدى شوقي (٢٠٠٦) (٨) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٣١) ، محمد أشرف كامل (٢٠٠٤م) (٢٦) ، محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٢) (٣٠) ، شعبان إبراهيم (٢٠٠٢) (١٢) .

ويعزو الباحثان ارتفاع الفروق في نسبة التحسن للتأثير المباشر للبرنامج التدريب المقترح الذى ساعد على إكساب اللاعبين القدرات التوافقية العامة من خلال إتقانهم الحركات البسيطة وأدائها في ظروف صعبة ، عن طريق إكسابهم العديد من الجوانب التكتيكية الموقفية المختلفة وبالتالي ارتفاع قدرتهم ومستوى أدائهم للعديد من المهارات في صورة متماسكة وإتساقية تشابة وظروف المباراة ويتفق ذلك مع أظهرته نتائج دراسة كل من أيمن عبد الفتاح ومجدى شوقي (٢٠٠٦) (٨) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٣١) ، محمد عبد السلام أبو رية (٢٠٠٣) (٣٢) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٣) (٢٧) .

كما أكد كلا من مفتى إبراهيم (١٩٩٦) (٣٤) ، عادل عيسد البصير (١٩٩٩) (١٦) أن القدرات التوافقية تعنى القدرة على إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالإتساقية وحسن الأداء في نموذج حركى واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركى كما كانت الحركات أكثر تعقيداً .

ويعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدى إلى البرنامج التدريبى المقترح حيث اشتمل البرنامج التدريبى على تدريبات لتنمية بعض الاداءات المهارية الهجومية المركبة إحتوت بداخلها على ربط الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء من خلال ما تتطلبه تلك الاداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من تحركات وتغير مفاجئ في اتجاهات متعددة والذى يكون اللاعب بعد ذلك مطالباً إما بالتصويب أو التمرير للزميل لإنهاء هذه الاداءات .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه مجدى عبد النبى (٢٠٠٧) (٢٥) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥) (٣١) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٣) (٢٧) ، محمد عبد السلام أبو رية (٢٠٠٣) (٢٢) ، محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٨) (٣٣) ، عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٨) (١٧) ، عصام عيسد الخساق (١٩٩٩) (٢٢) ، فى أن التحسن فى السرعة ودقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة وما يبنى عليها من تدريبات تتطلب تغييراً فى الاتجاهات واستمرارية التدريب فى توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهارى من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الهدف المطلوب.

كما أكدت النتائج أن البرنامج التدريبى قد أثر تأثيراً إيجابياً فى تنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن السرعة من خلال إتباع أسلوب تدريبى يعتمد على تنمية الأداء الحركى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة ويرجع الباحثان ذلك الى اكتساب توافق الأداء والتدريب على التركيبات المهارية الهجومية المركبة وفق متطلبات الاداء أثناء المباريات .

كما يرجع الباحثان هذا التحسن فى نتائج الاختبارات بالنسبة لعينة البحث للتأثير المباشر للبرنامج المقترح الذى ساعد على إكتساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات البدنية والتي تساعد على الارتقاء بالجانب الفنى والبدنى معاً حيث أن امتلاك اللاعبين للعديد من الاداءات المهارية المتنوعة تفيد كثيراً فى تطور مستواهم نظراً لتميز طبيعة الأداء بالمواقف المهارية المتغيرة ، حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات بدافعى الفريق المنافس ومواقف اللعب المختلفة بالإضافة إلى أن تنمية المهارات المتنوعة تعكس على نمو الصفات البدنية وبالتالى يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة أى أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية هذا من جانب وبين المهارات الجديدة من جانب آخر فمثلاً التدريب على سرعة التمرير من الوثب فوق حائط الصد من المدافعين تفيد فى تطوير القوة المميزة بالسرعة (القدرة) وتدريب سرعة التمرير لبدء الهجوم المرتد تفيد فى تطوير السرعة والقوة للبدن ، كما أن تدريبات الجرى المتعرج بالكرة وعمليات الخداع المختلفة تسهم فى تطوير وتنمية عنصرى الرشاقة والتوافق وهذا يتفق مع دراسة كل من أيمن عبد الفتاح ومجدى شوقي (٢٠٠٦) (٨) ، كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسنين (٢٠٠٢) (٢٤) ، محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٢) (٣٠) ، أمر الله البساطي (١٩٩٤) (٧) ، السيد عبد المقصود (١٩٨٦) (٤) حيث توصلوا إلى أن امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الاداءات المهارية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار أفضلها فى معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم على المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالقدرة والتوافق حيث أن مواقف اللعب المتنوعة فى كرة اليد تفرض على اللاعبين أشكال متعددة وكثيرة للمهارات الحركية بالكرة أو بدونها وتتضمن مجموعة من الاداءات الحركية المهارية لذلك فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية

التي تكون قريبة من شكل المنافسة حيث أن الأداء المهارى فى كرة اليد يتميز بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمتتالية والتي يؤديها اللاعب وفق متطلبات الموقف الذى يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدفه معتمداً فى ذلك على قدرته المهارية والبدنية وهذه المتطلبات المهارية دائماً ما تكون فى جمل حركية متتالية لذلك يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب التكيف مع الضغوط الحركية ومن ثم السعى لتحقيق الألية والسريعة القصوى فى الأداء لتحقيق أفضل إنجاز ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من أشرف عيسد العزیز (٢٠٠٣) (٣) ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) (٢٠) ، طارق عيسد السرعوف (١٩٩٨) (١٣) ، ديك بناليهاو ، Duke S. Beneliyohu D., (١٩٩٢) (٤٠) فى أن التدريب بالاتصال والبلبومترى يؤدي الى تطوير القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى ويضيف الباحثان أن التدريب المشترك وتنوع استخدام التدريبات المركبة يؤدي الى اشراك مجموعات عضلية كثيرة وهذا ما وضع جلياً فى نتائج القياس البعدى .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية الهجومية المركبة (درجة اداء)

ن=١٦

م	المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		ف	قيمة ت	٪
		ع±	س	ع±	س			
١	الاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير	٩,٢٥	٠,٩٥	١٣,٠٠	٠,٨١	٣,٧٥	١٥,٠٠	٤٠,٥٤
٢	الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب	٩,٥٠	١,٠٠	١٣,٢٥	٠,٥٠	٣,٧٥	٧,٨٣	٣٩,٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٥

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات المهارية الهجومية المركبة (درجة اداء).

قام الباحثان باستخدام معادلة نسبة التحسن وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لمتغيرات الاداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث حيث يوضح جدول (١٤) أن قيمة (ت) قد بلغت فى الاختبارات المنتهية بالتمرير (١٥,٠٠) وأن نسبة التحسن كانت (٤٠,٥٤٪) ، بينما بلغت الاختبارات المنتهية بالتصويب (٧,٨٣) وكانت نسبة التحسن (٣٩,٤٧٪) .

ويؤكد ذلك عصام عبد الخالق (١٩٩٩) (٢١) بأن المهارة هى الأداء الحركى للحركة الرياضية بصورة أوتوماتيكية ثابتة مع التحكم والدقة والانسيابية للعمل الحركى والاقتصاد فى الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة وإذا ما تم التدريب عليها بنفس الأداة لحققت أفضل النتائج وهذا ما أكدته النتائج حيث أثر البرنامج التدريبى تأثيراً إيجابياً فى تنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلى للأداء وتحسن درجات الأداء للاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركى فى ظروف تماثل ظروف تأديتها فى المباراة ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مجسدى عيسد النبى (٢٠٠٧) (٢٥) ، محمد أشرف كامل (٢٠٠٤) (٢٦) ، ياسر محمد ومحمد مرسل (١٩٩٦) (٣٦) .

ويؤكد الباحثان على ضرورة إكتساب اللاعبين العديد من التركيبات المهارية التكتيكية المختلفة وبالتالي ارتفاع قدرتهم على التنسيق لحركات مختلفة والاتجاه مع باقى مراكز اللعب بالفريق وأدائها فى نموذج حركى واحد بسرعة ودقة وإنسيابية وبالتالي القدرة على التكيف مع عدد كبير من المتطلبات المهارية والأعباء البدنية ، ويرجع الباحثان التحسن فى نتائج اختبارات الاداءات المهارية الهجومية المركبة لى ما أشار إليه كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩) (١٦) ، تيرنر Turner (٢٠٠٣) (٥٤) ، ويسمون وآخرون Wilson & Others (١٩٩٦) (٥٥) أن البرنامج التدريبى يكسب اللاعبين العامل التوافقى وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والأداءات المهارية فى إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء

الأداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب وبالتالي نجد أنه قد تحقق الفرض الثاني في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي .

وقد أشارت نتائج البرنامج التدريبي المركب (باستخدام تدريبات بالأثقال ثم تدريبات البليومتری) إلى زيادة في نسبة تحسن القدرات البدنية لدى اللاعبين حيث أشارت النتائج أن اختبار الرقود دفع التقليل (Bench) حقق أعلى نسبة (٣٥,٩٪) مما يسهم في تنمية القدرات الدفاعية والتصويب لدى اللاعبين ، ثم اختبار الوثبة الرباعية (٢٧,٥٨٪) حيث يعتبر (من وجهة نظر الباحثان) أهم الاختبارات التي تعين اللاعب على الخداع وتغيير الاتجاه في مواقف اللعب المتغيرة ، ثم اختبار حمل البار على الكتفين ثسي السركبتين (٢٥,٧٪) مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على الوثب عالياً ويستخدم ذلك في التصويب وحائط الصد ، ثم اختبار الجلوس من الرقود (٢٢,٩٪) حيث أنه قد أثبتت الدراسات ارتباط قوة عضلات السيطان بقوة ودقة التصويب بأنواعه ، ثم اختبار قوة عضلات الرجلين (٢٢,٥٪) حيث يظهر قدرة اللاعب على الأداء الهجومي والدفاعي ويتفق هذه النتائج مع ما أكدته كسلا من شساركى Sharky B. (١٩٩٠) (٥٠) وسواردت Swardt, A., (١٩٩٧) (٥٢) .

مما تقدم وحد الباحثان أن البرنامج التدريبي المركب باستخدام تدريبات البليومتری والأثقال قد أشر تأثيراً إيجابياً في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد حيث أن تتوسع تدريبات الأثقال من حيث الشدة والحجم والتدرج في استخدام الحمل وتقنين فترات الراحة قد حقق التنمية الشاملة وبالتالي أدت إلى تطوير القدرات البدنية قيد البحث .

الاستنتاجات :

- في ضوء ما أظهرته نتائج القياسات يمكن استنتاج ما يلي :
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية (القوة ، السرعة ، الرشاقة) .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى بعض الاداءات الهجومية المركبة .
- وجود فروق داله إحصائية في نسب تحسن المستوى البدني والاداءات الهجومية المركبة لعينة البحث .
- التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال التدريبات المركبة والتدريبات الموقفية يعمل على تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبين كرة اليد .

التوصيات :

- في ضوء التحليل الإحصائي للبيانات واعتماداً على النتائج التي توصل إليها الباحثان بالآتي :
- ضرورة استخدام التدريب المركب في المراحل السنية المختلفة وفق اشتراطات أدائها .
- عند استخدام برنامج التدريب المركب المقترح بالأثقال والبليومتری يراعى التدرج من حيث (السهل - الصعب) ، (البسيط - المركب) (المعلوم - المجهول) وإدراج التدريبات الموقفية بما يتناسب مع مستوى العينة .
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب (المركب) لتطوير مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة للاعبين لكرة اليد .
- القيام بأبحاث علمية في الأداءات الهجومية المركبة التي تناسب كل مرحلة سنية حتى لما لها من أهمية .

المراجع التريبية :

١. أبو العلاء أحمد : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
عبد الفتاح (١٩٩٧م)
٢. أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، مدخل النمو المتكامل لطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
(١٩٩٩م)
٣. أشرف عبد العزيز أحمد : تأثير استخدام تدريبات الأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية وتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦ م.
(٢٠٠٣م)
٤. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى (فسيولوجيا التحمل) ، دار بورسعيد للطباعة، القاهرة
(١٩٨٦م)
٥. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريبات وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
(١٩٩٢م)
٦. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريبات وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
(١٩٩٧م)
٧. أمر الله أحمد البساطى : دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (مندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
(١٩٩٤م)
٨. أيمن أحمد عبد الفتاح ، مجدى احمد شوقى (٢٠٠٦م) : تنمية بعض الاداءات الحركية المركبة - المندمجة - الهجومية لتأشى هوكى الميدان ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية بأبو قير ، الإسكندرية ، العدد ٥٨ .
٩. خالد حسين عزت (٢٠٠٦م) : دراسة تحليلية لمعدلات التهديف بين فرق المقدمة فى بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال بتونس ٢٠٠٥م ، العدد التاسع للمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
١٠. زكى محمد حسن (٢٠٠٤م) : المدرب الرياضى - أسس العمل فى مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. شريف محروس فتسديل (٢٠٠٥م) : دراسة مقارنة تأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لتأشى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٢. شهبان إبراهيم محمد (٢٠٠٢م) : دراسة مقارنة لسرعة الأداء الهجومى الفردى بالكرة بين لاعبي كرة السلة المصريين ولاعبى المستويات العالية، العدد ٢٤ نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .،
١٣. طارق عبد السعوف عبد العظيم (١٩٩٨م) : مقارنة التدريب بالأثقال وتدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين لتأشى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
١٤. طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) : الموسوعة العلمية للتدريب الرياضى القوة-القدرة-التحمل- المرونة، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

١٥. طهه إسماعيل ، : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
عمر أبو المجدد ،
إبراهيم شعلان (١٩٨٩م)
١٦. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة .
(١٩٩٩م)
١٧. عبد الياسط عبد الحليم : تأثير برنامج ليمنج ليمض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
(١٩٩٨م)
١٨. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية لطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .
(١٩٩٥م)
١٩. عبد العزيز أحمد النمر ، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة للنشر والتوزيع، القاهرة
نريمان محمد الخطيب
(٢٠٠٠م)
٢٠. عبد العزيز أحمد النمر ، : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة ، التخطيط للموسم التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
نريمان محمد الخطيب
(٢٠٠٥م)
٢١. عزت إبراهيم محروس : تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترى على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوئيب الطويل . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
عزت إبراهيم محروس
(٢٠٠٤م)
٢٢. عصام السنين عبد : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط ٩ ، دار الكتاب الجامعي ، الإسكندرية .
الخطيب
(١٩٩٩م)
٢٣. على محمد طلعت (٢٠٠٣م) : تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
٢٤. كمال عبد الحميد محمد : رباعية كرة اليد الحديثة ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
صبحي حسنين (٢٠٠٢م)
٢٥. مجدى عبد النبسى : برنامج تدريبي ليمض الاداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الداء لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
مجدى عبد النبسى
(٢٠٠٧م)
٢٦. محمد أشرف كامل : أثر تنمية بعض الاداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية .
محمد أشرف كامل
(٢٠٠٤م)
٢٧. محمد حامد شداد : تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (المهارات المركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثاني .
محمد حامد شداد
(٢٠٠٣م)
٢٨. محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٩. محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
أبو العلا أحمد عبد الفتاح
(١٩٩٧م)
٣٠. محمد شوقي كاشك ، : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقى والرأسى على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين والمجلة العلمية (نظريات - تطبيقات) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٤ .
أمير الله البساطي
(٢٠٠٢م)

٣١. محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة . (٢٠٠٥م)
٣٢. محمد عبد السلام أبو ريسه : الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الأول . (٢٠٠٣م)
٣٣. محمد فساروق عبد السلام : تصميم بعض الجملة الحركية في صورة تنافسية لقياس كرة اليد تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (١٩٩٩م)
٣٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٣٥. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب لرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٦. ياسر محمد حسين ، محمد : تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الاداء المهارى للاعبين كرة اليد ، المؤتمر العلمي الثاني : نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي ، المجلد الثاني ، ابريل . (١٩٩٦م)

المراجع الأجنبية :

37. David ,H. & Middle, B. : Achieving strength gains specific to demand of jumping event track coach no.160 summer, (2002)
38. David, M., & Ouk,D.R.,(2006) : Effects of plyometric training on depth jump performance handball players vol.,71,no.9,
39. Donald A , Chu (1992) : Jumping into Playometric Leisure press, Champion , Human Kinetics , U.S.A .
40. Duke S. Beneliyohu D.,1992 : Plyometrics Ptimiring Athletic performance through the development of paved as assessed by vertical leap ability : An afaervational study, Chiropractic sports medicine, 6(1)p.10-15, Baltimore Md., Feb.,
41. Duthie, G.M., Young, W.B., and Aitken(2002) : The acute effects of heavy load on jump squat performance on evaluation of the complex and contrast methods of power development.. journal of strength and conditioning research,16(4)530.
42. Ebbn, W.P., et. al (2000) : EMG and kinetic analysis of Complex training exercise variables journal of strength and conditioning search.(14)(4)(451-456),
43. Factour , I.G.,(2000) : Evaluation of plyometiriek exercise training weight vertical jumping and their combination on performance and leg strength. journal of strength and conditioning research.(14)(4)(1470),
44. George Dintinan , Bobward , Tom Tellez (1997) : Speed Program for Athlete2 ed the Human Kinetics , U.S.A .
45. Gomath Karnal 1997 . : Loufan und springen rowalt taschen buchver lag gmbh, hamoury,

46. Jack H , Wilmore , David Costill , (1994) : Physiology of sport and exercises , Champion , Human Kinetics , U.S.A
47. Jacopy, E.D.,(1997) : Plyometric strength training truck and field coaches review,vol.,96,no.4,winter,
48. Pouletto .B.,(1991) : Strength training for Coach, Leisure press Champaign, Illionis,
49. Radcliff, J.C., Radcliff and J.L.,(1999) : Effects of different warm up protocol on peak power. Output during a single response jump task. Medicine and science in sport and exercise.38(5)5189,
50. Sharky B.J., 1990 : Physiology of fitness ,3rd,ed., Human kinetics Look ,1 Illinois.
51. Sharky,B.J.,(1991) : Coach Guide to sport physiology, Human kinetics publishers inc., Champaign, Illionis,
52. Swardt,A.,(1997) : Plyometric in the middle distance coaches review vol., 97, no.3 fall.,
53. Tudor & Bompa. (1999) : Per iodization training for sport, Human kinetic , the premier publisher for sport and fitness, U.S.A
54. Turner and et .al (2003) : Improvement training economy after 6 weeks of plyometric training department of health and kinesiology the university of Texas at Taylor 75799-U.S.A.
55. Wilson,G.J., Murphy, A.J.,& Giorgi,A.,(1996) : Weigh and plyometric training effects on eccentric and concentric force production, review guanidine, physiology Appliqué, conditioning.. journal of applied physiology.21(4)Ague.,
56. Wilson,G.J., Murphy, A.J.,(1997) : Performance benefits from weigh and plyometric training effects of internal strength coaching and sport science. Journal, Rome,

مستخلص البحث باللغة العربية

برنامج تدريبي مركب وتأثيره في مستوى بعض القدرات البدنية والأداءات الهجومية المركبة للاعبى كرة اليد

د / أحمد محمد زكى حسب الله (*)

د / محمد عبد النبي محمد على (**)

ويعد التدريب بالأثقال والبليومترى من الموضوعات الحديثة نسبياً في مجال التدريب وأن هذه التدريبات ما هي إلا خليط من تدريبات الأثقال والبليومترى والتي تسمح بتحقيق حمل بدنى أعلى مما يسمح به التدريب بأى أسلوب منهما منفرداً وبالتالي تساعد على إخراج قدر أكبر من القدرة ، كما أن تمرينات القوة الخاصة يتم عن طريق دمج تدريب الأثقال والبليومترى معاً للحصول على نتائج جيدة في المستوى البدنى والفنى ، ويعتبر التدريب المركب عبارة عن تدريبات الأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة تدريبات البليومترى بهدف تحسن صفة بدنية واحدة وهي القدرة العضلية ، وتؤدى فيها مجموعات الأثقال أولاً ثم مجموعات البليومترى لنفس المجموعة العضلية داخل سلسلة تدريبية متشابهة ميكانيكياً.

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى كفر الشيخ الرياضى ونادى طنطا الرياضى مواليد ١٩٩١/٩٠م للموسم الرياضى ٢٠٠٨/٠٧م ولقد بلغ حجم العينة الأساسية (١٦) لاعبا.

القياسات البحث : القياس القبلى خلال الفترة من ٩/٢٨ حتى ٩/٢٩/٢٠٠٧، والقياس البعدى خلال الفترة من ١١/٢٦ حتى ١١/٢٧/٢٠٠٧م.

أهم النتائج :

- أثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً في تحسن المتغيرات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) وتحسن المستوى المهارى لبعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة .
- التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال التدريبات المركبة والتدريبات الموقفية يعمل على تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة اليد .

(*) مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
(**) مدرب منتخب المشروع القومى للصالة والموهوبين - الاتحاد المصرى لكرة اليد.

قائمة المرفقات

- ٣٨٢ -

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صلاحية نسب الاختبارات البدنية

يرجاء وضع علامة (✓) أمام الاختبارات البدنية المناسبة

السيد الأستاذ الدكتور /

م	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	رمى كرة يد لأبعد مسافة	سم			
٢	رمى كرة طبية ١ ك	سم			
٣	رمى كرة طبية ٣ ك	سم			
٤	وثب عريض	سم			
٥	وثب عمودي	سم			
٦	وثبة رباعية ١٠ ث	تكرار			
٧	جلوس من الرقود ٣٠ ث	تكرار			
٨	الجرى الزجراج	ث			
٩	الجرى فى المكان ٣٠ ث	تكرار			
١٠	رقود دفع الثقل (Bench)	كجم			
١١	حمل البار على الكتفين والجلوس نصفاً	كجم			
١٢	قوة عضلات الظهر	كجم			
١٣	قوة عضلات الرجلين	كجم			
١٤	قوة القبضة اليمنى	كجم			
١٥	قوة القبضة اليسرى	كجم			

ملاحظات ومقترحات ترون إضافتها :

الباحثان

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أنسب الاختبارات لأداءات المهارية الهجومية المركبة

برجاء وضع علامة (√) أمام أنسب الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المركبة

م	الاختبارات المرشحة	مناسب	غير مناسب
١.	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التمرير		
٢.	التمرير والإستلام ثم التنطيط والخداع بالجسم ثم التصويب		
٣.	التنطيط من الجرى ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التنطيط ثم التمرير بالوثب		
٤.	التنطيط من الجرى ثم التمرير والإستلام والخداع بالتمرير ثم التصويب بالوثب		
٥.	التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التصويب بالوثب		
٦.	التنطيط المتعرج ثم التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب بالوثب ثم التصويب بالوثب		
٧.	التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التمرير بالوثب		
٨.	التمرير والإستلام ثم خداع بالتصويب من أسفل ثم خداع التصويب بالوثب ثم التنطيط ثم خداع بالتمرير ثم التصويب بالوثب		

ملاحظات ومقترحات ترون إضافتها :

.....
.....

الباحثان

- ٣٨٤ -

موفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهم عناصر البرنامج التدريسي

للمرحلة الأساسية - قيد البحث -

السيد الأستاذ /

رأى الخبراء		العناصر المقترحة				خطة البرنامج	
تعديل	قبول	رفض					
			٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ اسبوع	عدد الاسبوع	
			٣ - ٤ - ٥ وحدات اسبوعياً				عدد الوحدات التدريبية
			الإجمالي	الختام	الجزء الرئيسي	الإجماع	أجزاء الوحدة التدريبية وأزمنتها (ق)
			١٣-١١٠	١٠-٥	١٠٠-٩٠	٢٠-١٥	
			التدريب الفترى - التكرارى / الاسلوب الدائرى				طرق التدريب المناسبة
			١:٢ ، ١:١ وحدة / وحدتان حمل مرتفع يليها منخفض				تضمين التحل
			أقصى	عالي	متوسط	بسيط	شدة الحمل
			٪١٠٠:٨٥	٪٨٥:٧٠	٪٧٠:٥٠	٪٥٠:٣٠	
			* اختبارات بدنية .				الاختبارات المستخدمة
			* اختبارات مهارية .				
			* اختبارات اداءات مهارية مركبة .				
			الإجماع				الألعاب الصغيرة
			الختام				
			* ٦:٤ تكرارات ⇨ ٤:٢ مجموعات				تكرار تدريبات الأثقال
			* ٨:٦ تكرارات ⇨ ٤:٢ مجموعات				تكرار تدريبات البليومتری
			* تحركات دفاعية		* تدريبات بالكرة		تدريبات الإجماع
			* مهارات تنظيمية		* جرى حول الملعب		
			* رميات ٧ م بين اللاعبين		* مشى حول الملعب		تدريبات الختام
			* تدريبات إطالة عضلية		* تدريبات استرخاء		
			كرات يد	ماكينات أثقال مثبته	أقسام بلاستيك		الأدوات المستخدمة
			حواجز	شواخص	أطواق بلاستيك		
			صناديق	مقعد سويدي	كرات طبية ٣كجم/٣كجم		

الباحثان

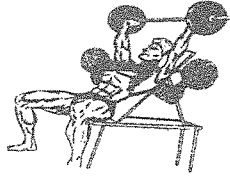
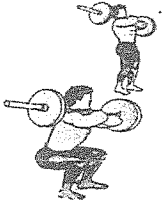
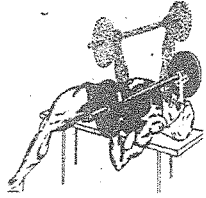
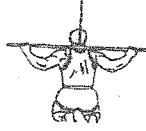
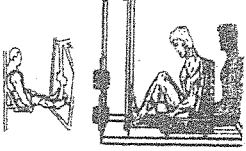
قائمة بأسماء الخبراء المشاركين باستطلاع الرأي للمتشيرات قيد البحث^(*)

م	الاسم	الصفة
٠١	خالد حسين صزتا	أستاذ التدريب المساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٠٢	سامي محمد علي	دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية- تدريب - مدرس قومي .
٠٣	شريفه على طه	أستاذ التدريب المساعد ، كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ .
٠٤	طارق لطفى	أستاذ تدريب كرة اليد المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية والمدير الفنى لقطاع الناشئين بنادى سيورتنج الإسكندرية .
٠٥	هالة أحمد زكى	أستاذ بقسم الألعاب ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

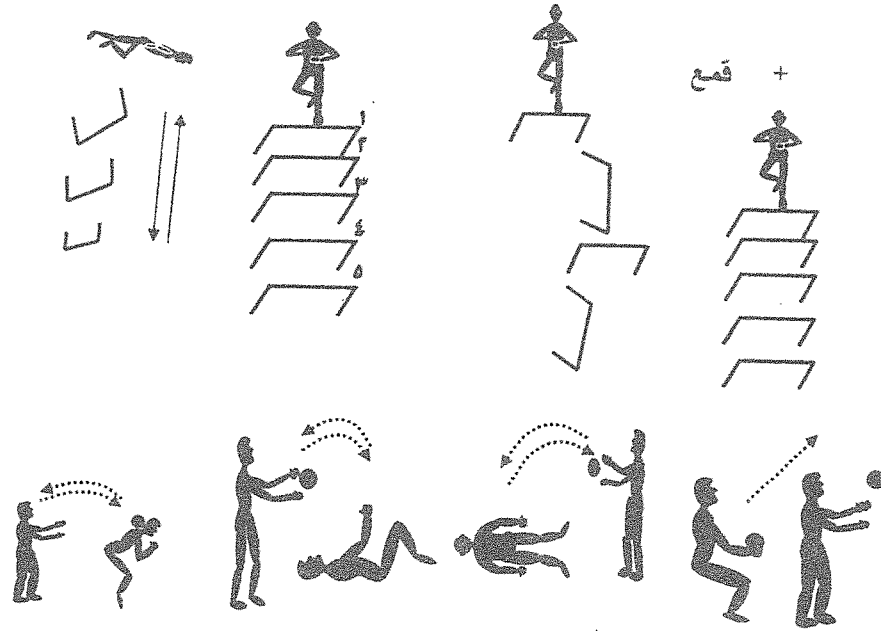
(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً

مسابور البرنامج التدريبي

تريينات الأثقال :



تمرينات الجيو متركى :



ملاحظات ومقترحات ترون إضافتها :

.....
.....

الباحثان

