

برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد باستخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي خلال فترة توقف النشاط الرياضي

د. أحمد السيد عوض^(*)

المقدمة ومشكلة البحث:

ظهرت كارثة بيولوجية باتت تهدد جميع من يعيش على كوكب الأرض وهي ظهور فيروس كورونا - ١٩ والذي ينتقل من الحيوانات والطيور إلى البشر، وكان أول ظهور له في الصين - مدينة ووهان الصينية، حيث أصبح عدد المصابين والموتى بالآلاف وتم عزلها ووضع سكانها في حجر صحي حتى تم السيطرة على هذا الخطر بالطرق الصحية السليمة التي أشارت إليها منظمة الصحة العالمية.

ويذكر عبد الجهنى **Abdel Ghani** (٢٠٢٠) أن فيروس كورونا ينضم لمجموعة الأوبئة والأمراض الخطيرة التي اجتاحت العالم وأثرت بشكل كبير على الألعاب الجماعية في فترات زمنية مختلفة، ولكن هذا التوقف في عالم الرياضة ليس الأول من نوعه (١٥ : ٨).

ويشير رون وبرنى **Ron, Brain** (٢٠٢٠) أدى تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID - 19) إلى توقف الحياة بشكل مفاجئ بينما تستمر أعداد الإصابات المؤكدة والوفيات في الارتفاع، وقامت الشعوب حول العالم باتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع انتشار العدوى وإنقاذ الأرواح ولقد تأثرت الرياضة بشكل كبير نتيجة هذه الجائحة تأثراً كبيراً غير مسبوق، وكشف هذا أهمية الرياضة في كل جانب من جوانب الحياة (٢١ : ١٧٥ - ١٧٦).

وتشير تي **Tee** (٢٠٢٠) الى أنه أدت جائحة كورونا إلى توقف النشاط الرياضي المنظم مثل الماراثون وبطولات كرة القدم وحتى قمة التميز الرياضي الألعاب الأولمبية الصيفية والتي كانت ستقام في ٤ يوليو حتى ٩ أغسطس ٢٠٢٠ في طوكيو باليابان وتم تأجيلها الى العام التالي (٢٢ : ١).

ويضيف جادر **Gader** (٢٠٢٠) تم إيقاف المباريات وجميع البطولات سواء كانت محلية أو دولية، وتم غلق جميع الأندية الرياضية والتجمعات البشرية للسيطرة على هذا الخطر، وقامت بعض الأندية الرياضية بالعديد من الإجراءات التوعوية والتثقيفية لتعرف الأعضاء على كيفية انتقال الفيروس وطرق الوقاية منه وذلك من خلال الواقع الإلكترونية أو في صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي وذلك بسبب المتابعة الكبيرة من كافة شرائح المجتمع (١٦ : ١٠).

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويرى أجور وآخرون (Igor et al ٢٠٢٠) ويعتبر غياب التدريب المنتظم والمنافسة أحد العواقب التنظيمية للعزل المنزلي نتيجة لنقص التواصل بين المدربين والرياضيين والذي يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية على الكفاءة الفسيولوجية والنوم والتغذية وزيادة سبة الدهون وانخفاض كتلة العضلات وضعف المناعة والأرق والاكنتاب كل هذه الآثار العكسية تؤدي إلى التأثير السلبي على اللياقة البدنية للرياضيين وبالرغم من صعوبة التنبؤ بمدة أزمة جائحة كورونا إلا أنه يمكن التنبؤ بفقدان التكيف الناتج عن انقطاع التدريب (١٧ : ٢).

ويوضح بيجي وآخرون (Peijie et al ٢٠٢٠) أنه للحفاظ على اللياقة البدنية ولتجنب فيروس كورونا والذي ينتقل عبر الهواء فإنه من الممكن ممارسة التمرينات الرياضية بالمنزل فهناك العديد من التمرينات المختلفة الآمنة والبسيطة مثل تمرينات القوة العضلية والتوازن والإطالة ، ويمكن استخدام درج المنزل في أداء التمرينات مثل تمرينات صعود الدرج أو استخدام الأثاث المنزلي مثل الكراسي في تمرينات الجلوس والوقوف وتمارين الانبطاح ثني الذراعين ، كما يمكن أداء تمرينات اليوجا حيث أنها لا تتطلب أي أدوات ولا تحتاج إلى مساحة كبيرة ، ويمكن أدائها في أي وقت ويمكن استخدام بعض مقاطع الفيديو والتي تحتوي على التمرينات الرياضية من خلال الانترنت والتي تشجع على ممارسة النشاط الرياضي أو من خلال تطبيقات الهواتف الذكية (٢٠ : ١٠٣ - ١٠٤) .

ويذكر موسى عبد الجليل (٢٠١٣) انه الانسان يصعب على أن يعيش بمفرده فهو كائن اجتماعي نسبة لأنه يحتاج إلى العيش في جماعة ويعتبر التواصل الاجتماعي أهم عملية تتصل بتحقيق اجتماعية (أي الحالة الجمعية للإنسان) فليس المقصود بالحياة الاجتماعية الوجود الاجتماعي في مكان واحد (وإن كان ذلك إحدى مظاهره) وإنما الهدف أو الغاية هو الانغماس في علاقات تفاعلية مع الآخرين أخذ وعطاء، وذلك تفتح مجالات للعمل معهم من أجل تحقيق المصالح المشتركة، إن الآليات والطرائق التي يتم بها التفاعل هي التي يمكن تسميتها بالتواصل الاجتماعي (١٢ : ٣).

ويتفق كل من انتصار عبد الرازق وصفد الساموك (٢٠١١)، عباس صادق (٢٠٠٨)، زاهي راضي (٢٠٠٣) أن مواقع التواصل الاجتماعية تعتبر الأكثر انتشاراً على شبكة الانترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية مما شجع متصفح الإنترنت من كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد عليها في الوقت الذي تراجع فيه الإقبال على المواقع الإلكترونية، وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مجموعة من المواقع الإلكترونية تتيح للمستخدمين إنشاء حسابات خاصة بهم ويمكن ربطها من خلال شبكة اجتماعية إلكترونية مع

أعضاء آخرين لديهم نفس الهوايات أو مجموعة من الأصدقاء في الجامعة أو المدارس, فيشكلون بهذا المعنى جماعة يتواصل الأعضاء فيها أفقياً , إذا أن كل عضو هو في الوقت ذاته مرسل ومستقبل (٢ : ٢٧) . (٦ : ٣٣) , (٥ : ٣٤) .

ويذكر **يحيى الحاوي (٢٠٠٢)** أن التدريب عملية علمية وفنية تخضع في جوهرها إلى العديد من المعارف والمعلومات العلمية والقوانين التي تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات المهارية والبدنية والفنية، وللمدرب واجبات ومهام رئيسية تقوم على إيجاد أفضل الطرق التي تضمن الوصول للاعب لأعلى الانجازات (١٤ : ٦٣) .

ويتفق كل من **عبد العزيز سيفي (٢٠١٩)**، **نبيلة عبد الرحمن وسلوى فكري (٢٠٠٤)** أنه يعتبر التدريب الرياضي هو العملية الشاملة ويأخذ في اعتباره تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة ومتوازنة، وللتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر. ولا بد وان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطرة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل التعليمية فحسب ما نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايد في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم (٧ : ٧٣)(١٣ : ٣١) .

ويذكر **أحمد تمام (٢٠٠١)** أن شعبية كرة اليد بشكلها الحالي في مصر والعالم بالرغم من كونها من الرياضيات الحديثة أولمبيا (ميونخ ١٩٧٢) تركز على التطور الجوهري المستمر والواضح في مهارات واستراتيجيات اللعب. وأنها من أكثر الألعاب سرعة وإثارة وتشويقاً وسهولة في تعلم المهارات الأساسية الخاصة باللعبة والتعديل المستمر في القانون إما بحذف أو إضافة مواد تعمل على زيادة فاعلية وسرعة اللعبة والحد من العنف. وإلى ما يختص به اتحاد كرة اليد في وضع قوانين استثنائية لم تؤثر فقط على شعبية كرة اليد ولكنها تؤثر أيضاً في تطور برامج تدريب إعداد ناشئ كرة اليد (١ : ١١٨) .

ويضيف **كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢)** أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، وأن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، ولقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي

والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية (١٠ : ٢١) .

ويرى الباحث أن الوسط الرياضي تعرض على مستوي العالم في ظل جائحة كورونا إلى الحجر المنزلي والابتعاد عن التدريب لفترات طويلة ، حيث أصدر دولة رئيس مجلس الوزراء قرار بإيقاف النشاط الرياضي في مصر حرصاً بالحد من انتشار فيروس كورونا وذلك بدءاً من يوم الأحد الموافق ١٥ مارس ٢٠٢٠ والتي استمرت لمدة ثلاثة أشهر كاملة ، وهذه الفترة كفيلة بانخفاض مستوي الكفاءة البدنية لجميع اللاعبين وخاصة البرعمات، وبناءً عليه أتجه العالم إلى استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي من خلال بعض برامج التواصل عن بعد للحفاظ على استمرار التدريب وعدم الانقطاع عن ممارسة الرياضة والحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين. لذا فان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال مواقع شبكات التواصل الاجتماعي لما لها من مميزات يتم استخدامها كمنصات اجتماعات وتعليمية وتدريبية والحصول على التغذية الراجعة وتنمية المهارات والتعرض لأراء مختلفة وزيادة القدرة على التفاعل والمشاركة بين المستخدمين، وباطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة **جواني مهدي**، **شريط محمد الحسن، علي حدي (٢٠٢١) (٣)** ، ودراسة **مهدي رضوان (٢٠١٩) (١١)** ، ودراسة **ليرفاسن وآخرون Lervasen et al (٢٠١٩) (١٨)** ، تبين له الدور البالغ الأهمية الذي قامت به هذه المواقع إلى فاعلية شبكات التواصل الاجتماعي على التطوير الفني وإفادتهم في التعليم واستخدامها في الأنشطة اللاصفية بشكل كبير وتسمح وتزيد من التفكير الإيجابي والتأثير البدني على اللاعبين واللاعبات .

لذا مما سبق ومن خلال عمل الباحث كمدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ومدرّب كرة يد بقطاع النادي الأهلي (برعمات كرة اليد) استخدم أحد برامج التواصل الاجتماعي (Zoom Meeting) للتواصل مع اللاعبات عن بعد بهدف الحفاظ على مستوي الكفاءة البدنية وعدم انخفاضها أثناء فترة الحجر المنزلي وتوقف النشاط الرياضي، الامر الذي وجه الباحث نحو دراسة تحسين بعض القدرات البدنية للاعبات كرة اليد باستخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي خلال فترة توقف النشاط الرياضي.

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي بهدف لتحسين بعض القدرات البدنية للاعبات كرة اليد وتطبيقه باستخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي خلال فترة توقف النشاط الرياضي بسبب جائحة كورونا.

فروض البحث

- في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
 - يختلف حجم التأثير لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث .

المصطلحات الواردة بالبحث

فيروس كورونا

يعرف فيروس كورونا نسبة للكلمة اللاتينية Crown ومعناها التاج، ويعتبر شكل الفيروس تحت الميكروسكوب في شكل التاج، وهو عبارة عن بعض الفيروسات التي تسبب أعراض شبيهة بنزلات البرد، وتصيب كل من الإنسان والحيوان، وتتباين الإصابة ما بين الخفيفة والشديدة حيث تؤدي للوفاة لأنها تهاجم الجهاز التنفسي وتم وضع العديد من المسميات لهذا الفيروس (كورونا نوفل، متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، كورونا الجديد، كورونا الشرق الأوسط) (١٩ : ١٧).

مواقع التواصل الاجتماعي

مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت وقد ظهرت هذه المواقع مع الجيل الثاني للويب لتساعد الأفراد على التواصل والتفاعل في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو انتماء أو مشاركة في قضية بعينها (٨ : ٢٥٠).

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة الواحدة وتطبيق القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في مرحلة فريق كرة اليد بالنادي الأهلي المصري (البرعمات) حيث إن الباحث هو مدرب الفريق والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠١٩ بمحافظة القاهرة وقوامها (٣٦) لاعبة.

عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتمثلت (٢٤) لاعبة من فريق كرة اليد بالنادي الأهلي المصري (البرعمات)، كما قام الباحث باختيار (١٢) لاعبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

اعتدالية توزيع عينة البحث

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف إجمالي عينة البحث في متغيرات
معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

(ن = ٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة	٩.٨٣٣	٩.٨٥٠	٠.١٤٣	٠.٢٣٨ -	٠.٦٤٦ -
٢	الطول	سم	١٣٦.٤١٧	١٣٦.٥٠٠	٦.٠٩٣	١.٢٦١ -	٠.٠١٨ -
٣	الوزن	كجم	٣٥.٦٠٤	٣٥.٠٠٠	٥.٦٥٣	٠.٣١٥ -	٠.٧٠٠
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٧٤٢	١.٧٥٠	٠.١٧٤	٠.٧٢٦ -	٠.١١٧ -

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٧٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٢٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف إجمالي عينة البحث في متغير الاختبارات البدنية

(ن = ٢٤)

قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.١٩٥	١.٢٠٠	٠.٠٤٩	١.٢٦٤ -	٠.٨٩٥ -
٢	القدرة العضلية للبطن	عدد	١٢.٥٨٣	١٢.٥٠٠	١.٢١٣	٠.٣٣٦ -	٠.٠٥٢ -
٣	مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	سم	٥٢.٤٥٨	٥٢.٠٠٠	٥.٢٣٣	٠.٧٤٩	٠.٦٢٨
٤	التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز	د	٢.١٠٣	١.٥٠٠	١.٣١٨	٠.٠٢٧	٠.٩٠٢

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٧٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٢٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغير الاختبارات البدنية ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات:

أ- قياسات معدلات دلالات النمو:

- العمر الزمني: تم احتسابه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).
- الطول: تم قياسه لأقرب سم باستخدام مقياس الطول ووحدة قياسه (سم).
- الوزن: تم قياسه لأقرب كجم باستخدام الميزان الطبي ووحدة قياسه (كجم).
- العمر التدريبي: تم احتسابه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).

ب- القياسات البدنية مرفق (١):

- قياس متغير القدرة العضلية للرجلين: باستخدام اختبار الوثب الطويل من الثبات ووحدة قياسه (متر) (١٠ : ١٧٦-١٧٧)
- قياس متغير القدرة العضلية للبطن: باستخدام اختبار الجلوس من الرقود ووحدة قياسه (عدد) (١٠ : ١٨٠-١٨١)
- قياس متغير المرونة: باستخدام اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر من وضع الجلوس الطويل ووحدة قياسه (سم) (١٠ : ١٩٥-١٩٧)
- قياس متغير التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز: باستخدام اختبار البلائك ووحدة قياسه الزمن بالدقائق (د)، قام الباحث الاسترشاد بتعليمات واجراءات اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين (١٠ : ١٨٢-١٨٣)

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق: استخدم الباحث صدق التمايز، للاختبارات البنية قيد البحث على (١٢) لاعب عينة البحث الاستطلاعية وقسموا إلى (٦) لاعبات مميزات، و(٦) لاعبات غير مميزات وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإيجاد صدق التمايز للاختبارات البدني وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين، والجدول (٣) يوضح النتيجة

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ٦)

م	المتغيرات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
	القدرة العضلية للرجلين	١.٣٩٧	٠.٠٢١	١.١٩٥	٠.٠٥٢	٠.٢٠٢	٨.٨٢٠	٠.٨٨٦	٠.٩٤١
	القدرة العضلية للبطن	١٦.٨٣٣	٠.٧٥٣	١١.٥٠٠	١.٣٧٨	٥.٣٣٣	٨.٣١٨	٠.٨٧٤	٠.٩٣٥
	مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	٦٥.١٦٧	٣.٥٤٥	٤٩.٦٦٧	٢.٤٢٢	١٥.٥٠٠	٨.٨٤٣	٠.٨٨٧	٠.٩٤٢
	التحمل العضلي للذراعين والكففين وعضلات المركز	٦.٣٠٠	٠.٨٨٠	١.٢٦٧	٠.١٦٣	٥.٠٣٣	٦.٥٣٢	٠.٨١٠	٠.٩٠٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا٢: من صفر إلى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف؛ من ٠.٣٠ إلى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات البدنية قيد البحث. كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ب - الثبات: استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٢) لاعبة ثم أعاد التطبيق على نفس العينة، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول (٤) توضح ذلك

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٢)

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	القدرة العضلية للرجلين	١.٢٩٦	٠.١١٢	١.٢٩٩	٠.١٤٣
٤	القدرة العضلية للبطن	١٤.١٦٧	٢.٩٨٠	١٤.٤٢٦	١.٨٨٥
٥	مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	٥٧.٤١٧	٨.٥٩٧	٥٧.٧٣١	٦.٤١٨
٧	التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز	٣.٧٨٣	٠.٩٢٠	٣.٧٩١	٠.٦٧٨

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦.

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح

أولاً: هدف البرنامج

تطوير بعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات بطن، مرونة العمود الفقري، تحمل للذراعين) لدى لاعبات كرة اليد.

ثانياً: أسس وضع البرنامج

- ١- الاهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.
- ٢- مناسبة التمرينات المختارة في الوحدة التدريبية عن بعد مع قدرات أفراد عينة البحث.
- ٣- توفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
- ٤- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترية بشقيها (منخفض - مرتفع) الشدة خلال البرنامج التدريبي المقترح.

- ٥- التدرج في زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب مع المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث.
- ٦- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي المقترح عن بعد بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة لتطوير مكونات الحالة التدريبية البدنية والوظيفية للاعبين.

٧- التقنين الجيد لمكونات حمل التدريب (التكرارات - المجموعات - فترة الراحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٨- إعطاء فترة راحة سلبية بين كل مجموعة وأخرى مدتها تتراوح ما بين (٢٠ث: ٣٠ ث).

٩- تنفيذ مجموعة من التدريبات الاسترخائية في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية اليومية بهدف العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

ثالثاً: وسيلة التواصل الاجتماعي خلال فترة توقف النشاط الرياضي

- تم التواصل مع اللاعبين لتطبيق التدريبات On Line عبر الانترنت من خلال تطبيق برنامج Zoom Meeting .

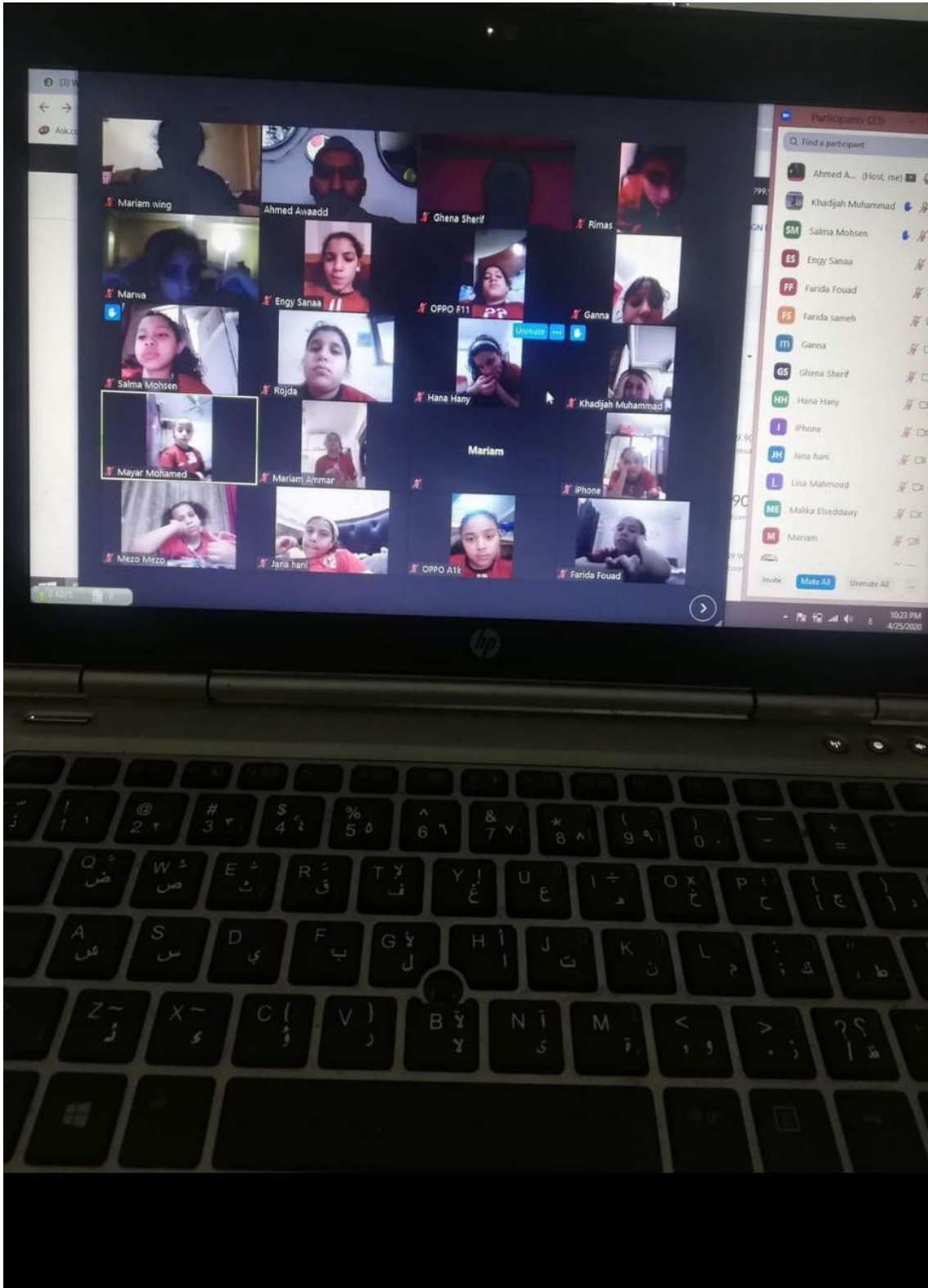
- قام الباحث بإنشاء منصة التدريب عن بعد للاعبين عينة البحث، لان الباحث (المدرّب) هو المسئول عن البرنامج التدريبي وإدارة الجلسات التدريبية للاعبين بالنادي

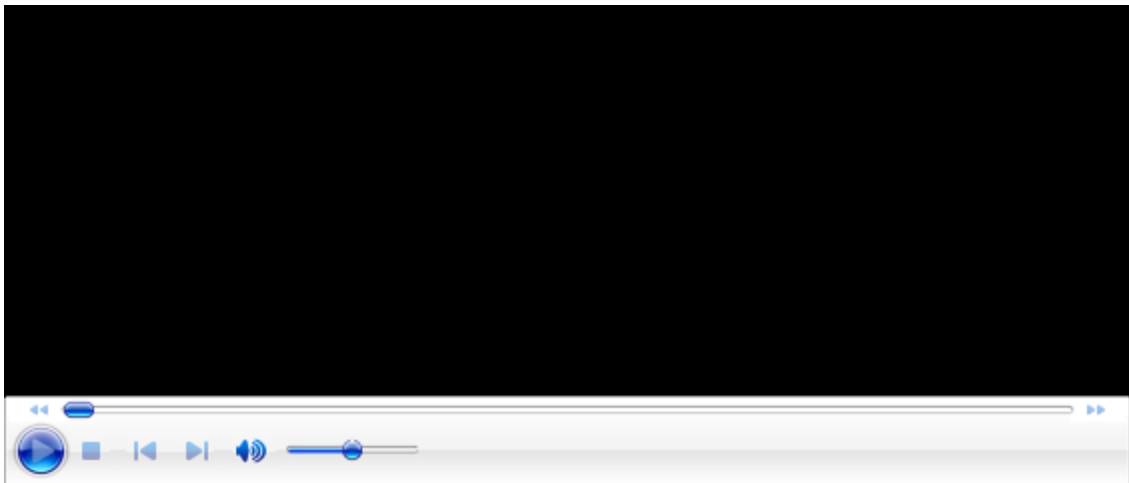
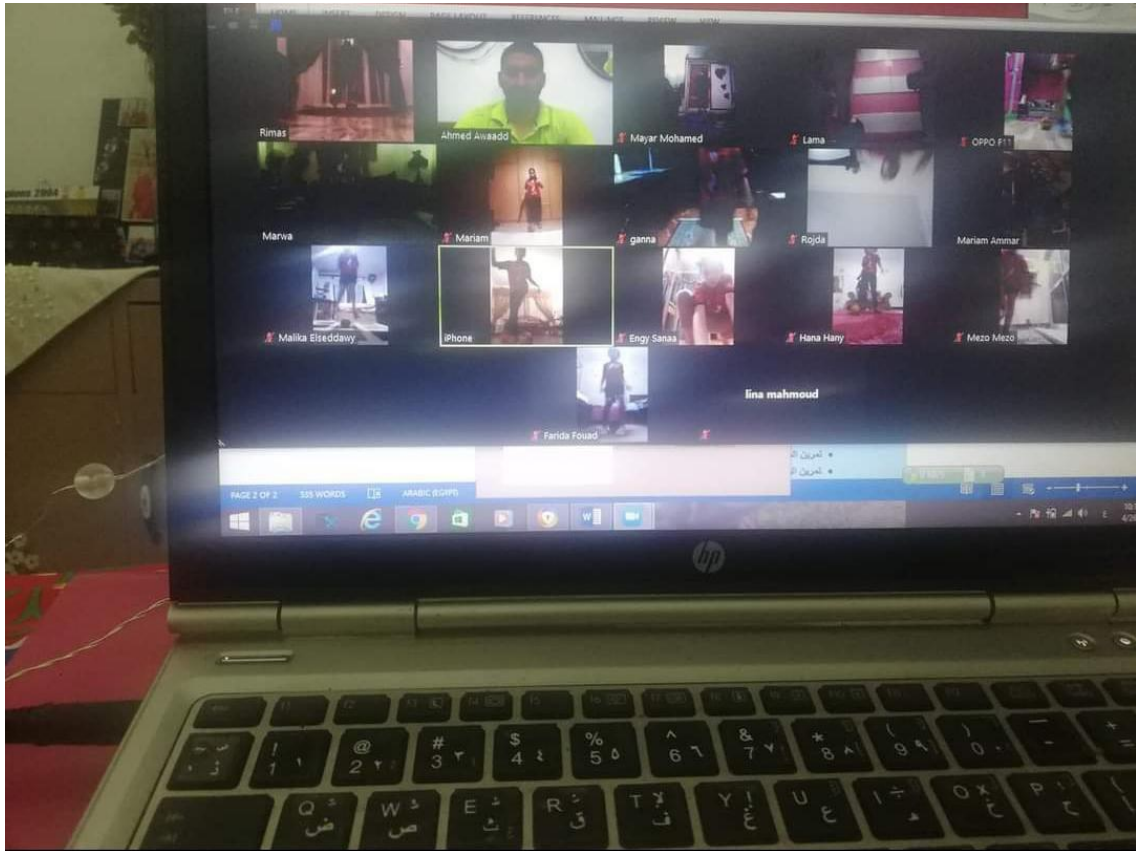
- تم اخذ الموافقات الإدارية وموافقة أولياء أمور اللاعبين على الاشتراك في البحث لتدريب عن بعد.

- تشارك الصوت والفيديو بين اللاعبين وبعضهم والدرب خلال الوحدة التدريبية عن بعد من خلال منصة التدريب على تطبيق زووم.

- يتم الاستماع ومشاهدة تعليمات المدرب عن بعد وتنفيذ اللاعبين لتدريبات.

- متابعة المدرب لأداء اللاعبين خلال البث المباشر لفيديو التدريب لكل اللاعبين في نفس الوقت.





رابعاً: محتوى البرنامج التدريبي

- قام الباحث بتوجيه أنشطة التدريب المتقاطع لتطوير المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات بطن، مرونة العمود الفقري، تحمل للذراعين)، وتم تقسيم محتوى البرنامج التدريبي إلى ثلاث أجزاء رئيسية (إعداد عام / إعداد خاص / مرحلة التكامل)
- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات تدريبية.
 - أيام التدريب (الأحد، الاثنين، الثلاثاء، الخميس، الجمعة) من كل أسبوع
 - عدد الوحدات الكلية ٤٠ وحدة تدريبية.

خامساً: التوزيع التموجي لدرجات الحمل للوحدات والاسابيع على مراحل التدريب:

المرحلة الأسابيع	إعداد عام								إعداد خاص								مرحلة التكامل	
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٨	٧
أقصى																		
درجة عالي																		
متوسط																		
الوحدات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	١	٢
أقصى																		
درجة عالي																		
متوسط																		
تموج الحمل	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢

توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على درجات الحمل المختلفة:

- عدد الأسابيع الحمل الأقصى = ٣ أحمال تدريبية بواقع ١٠ وحدات بشدة قصوى.
 - عدد الأسابيع الحمل العالي = ٢ أحمال تدريبية بواقع ١٥ وحدة بشدة عالية.
 - عدد الأسابيع الحمل المتوسط = ٣ أحمال تدريبية بواقع ١٥ وحدات بشدة متوسطة.
- وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب درجة الحمل المحددة لكل فترة من فترات الإعداد حيث تم تقسيمها على درجات الحمل (الأقصى، العالي، المتوسط).
- تشكيل الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة البدنية: زمن هذا الجزء (٥) دقيقة ويؤديه أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي مع التركيز على تمرينات الإطالة والمرونة.
الجزء الرئيسي: زمن الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة، وفي هذا الجزء يقوم أفراد عينة البحث الأساسية بتنفيذ أنشطة التدريب البدني لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة.
الختام (التهدة): زمن هذا الجزء (١٠) دقائق ويؤديه جميع أفراد عينة البحث الأساسية، ويتضمن تمرينات الاسترخاء، التهدة والإطالة الخفيفة.

خطوات تنفيذ البحث

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية كانت العينة من برعمات النادي الأهلي بواقع (١٢) لاعبة وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ٣ / ٢٠٢٠ بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمني للوحدات التدريبية والتي يتم تطبيقها من على بعد On Line.
الدراسة الأساسية

القياس القبلي: قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة البحث وذلك في يوم السبت الموافق ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٠.
تنفيذ وتطبيق البرنامج المقترح باستخدام برنامج Zoom Meeting: قام الباحث بتطبيق البرنامج تدريبي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٩ / ٣ وحتى يوم الجمعة ٢٢ / ٦ / ٢٠٢٠م.
القياس البعدي: بعد انتهاء عينة البحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث في يوم السبت الموافق ٢٢ / ٦ / ٢٠٢٠م وتم القياس البعدي في نفس طريقة القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي:

- المتوسط الحسابي. - التفلطح - مربع آيتا.
- الوسيط. - معامل الالتواء. - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- الانحراف المعياري. - نسبة التحسن المئوية. - حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن

عرض نتائج البحث

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث
في متغير الاختبارات البدنية

ن = ٢٤

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
	س	ع ±	س	ع ±				
القدرة العضلية للرجلين	١.١٩٥	٠.٠٤٩	١.٣٩٢	٠.٠٥٩	٠.١٩٧	٠.٠١٥	١٢.٩٩٣	١٦.٥٢٢
القدرة العضلية للبطن	١٢.٥٨٣	١.٢١٣	١٦.٦٢٥	١.١٧٣	٤.٠٤٢	٠.١٨٢	٢٢.٢٤٨	٣٢.١٢٠
مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	٥٢.٤٥٨	٥.٢٣٤	٥٩.١٦٧	٦.٦٧٧	٦.٧٠٨	٠.٥٦٦	١١.٨٤٨	١٢.٧٨٨
التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز	٢.١٠٣	١.٣١٨	٤.٢٤٥	٢.٧٥٩	٢.١٤٣	٠.١٨٩	١١.٣٤٠	١٠.١٩٠٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١٤

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٠.٠١٢): (٢٢.٢٤٨) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٥.٤٤٦% : ١٠.١٩٠٢%).

جدول (٦)

معنوية حجم التأثير في متغير الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث
وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٢٤

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا ^٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القدرة العضلية للرجلين	متر	١٢.٩٩٣	٠.٠٠٠٠	٠.٨٨٠	١.١٢١	مرتفع
القدرة العضلية للبطن	عدد	٢٢.٢٤٨	٠.٠٠٠٠	٠.٩٥٦	٠.٨٦٢	مرتفع
مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر	سم	١١.٨٤٨	٠.٠٠٠٠	٠.٨٥٩	٠.٩٦٩	مرتفع
التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز	د	١١.٣٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٨٤٨	١.١١٧	مرتفع

مستويات حجم التأثير: ٠.٢٠: منخفض؛ ٠.٥٠: متوسط؛ ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٦) أن قيم حجم التأثير متغير الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (٠.٨٦٢ : ٢.٩٥٣) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل قوى على المتغيرات البدنية.

مناقشة نتائج البحث

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث قيمة (ت) الجدولية (١.٧١٤) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١٠.٠١٢ : ٢٢.٢٤٨) لصالح القياس البعدي، مما يوضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥.٤٤٦% : ١٠١.٩٠٢%)، كما أشارت نتائج جدول (٦) الى ارتفاع مستويات حجم التأثير للبرنامج في المتغيرات البدنية حيث تراوحت ما بين (٠.٨٦٢ : ٢.٩٥٣)، لذا يتضح من النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي عن بعد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل قوى على المتغيرات البدنية. وأن التدريب عن بعد حسن اللياقة البدنية للاعبات كرة اليد خلال فترة توقف النشاط الرياضي.

وفى هذا الصدد تتفق مع ما توصل اليه الباحث من نتائج دراسة **جواني مهدي، شريط محمد الحسن، علي حدي (٢٠٢١) (٣)**، ودراسة **مهدي رضوان (٢٠١٩) (١١)**، ودراسة **ليرفاسن بيلايا وآخرون Lervasen Pillaya et al (٢٠١٩) (١٨)** والذي توصلت إلى أن البرامج التدريبية باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي أو التدريب في فترة الحجر المنزلي له أثر إيجابي على الحفاظ وتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ويرى الباحث ان النتائج ارجع الى التقنين العلمي للأحمال التدريبية لعينة البحث مما ساهم في تحس اللياقة البدنية للعينة قيد البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه **فتحي أحمد (٢٠١٠)** يخضع التدريب الرياضي لأسس ومبادئ العلمية تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (٩ : ٦).

يضيف **حمدي أحمد (٢٠٠٩)** أن التدريب الرياضي هو عبارة عن مجموعة من التمرينات الرياضية تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية، كما أن طرق التدريب سوف تتنوع طبقا للنشاط الرياضي، وعلي المدرب أن يستخدم طرق تدريب تستجيب لمتطلبات اللعب المحددة وتبعا لفرقهم الفردية، وأنه من المهم أن يعرف المدرب كيف يمكن أن يستفيد من التدريب للحصول علي أقصى استفادة ممكنة (٤ : ١١) .

لذا مما تقدم يعزو الباحث أن سبب التحسن في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين وللطن، مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر، التحمل العضلي للذراعين والكتفين

وعضلات المركز) لدى أفراد عينة البحث يرجع إلى فاعلية محتوى تمارين البرنامج التدريب، والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات للمتغيرات البدنية للرجلين والذراعين والجذع لتأسيس القوة العضلية بحمل وتكرارات مقننة والذي ظهر ذلك في مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع وعدد الوحدات التدريبية الخمسة الأسبوعية ، مع متابعة المدرب في المستوى الذي وصل إليه اللاعبات وزيادة الشدة والحمل عقب انتهاء كل اسبوع .ومما تقدم يتضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث.

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث، ونتائج البحث توصل الباحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية للاعبات كرة اليد باستخدام أحد مواقع التواصل الاجتماعي خلال فترة توقف النشاط الرياضي، وظهر ذلك من خلال:

- توجد فروق ذات دلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥
- ارتفاع مستوى حجم تأثير البرنامج التدريبي قيد البحث في تنمية المتغيرات البدنية تراوحت ما بين (٠.٨٦٢ : ٢.٩٥٣) قيد البحث قيم حجم التأثير متغير الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث قد حققت قيم وهي دلالات مرتفعة.
- فاعلية محتوى البرنامج التدريبي في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين وللطن، مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر، التحمل العضلي للذراعين والكتفين وعضلات المركز) لدى أفراد عينة البحث.
- التدريب الرياضي عن بعد باستخدام برنامج (ZOOM) لتنظيم اللقاءات الجماعية عبر الإنترنت ذو تأثير إيجابي في تطوير متغيرات اللياقة البدنية

ثانياً: التوصيات

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

- يمكن استخدام برنامج زوم كمنصة لتدريب اللياقة البدنية مجانية للاعبين اليد عن بعد عبر الإنترنت خلال فترات توقف النشاط.

- ضرورة الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل في التدريب الرياضي للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- ضرورة الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين في فترة التوقف النشاط الرياضي.
- ضرورة استمرار تفاعل ومتابعة المدربين للاعبين في فترة التوقف النشاط الرياضي والتركيز على الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية والوزن
- ضرورة الاهتمام بإيجاد الحلول لتدريب اللاعبين خلال فترة توقف النشاط الرياضي للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين.
- على المدربين المتابعة مع اللاعبين في فترة توقف النشاط الرياضي
- استغلال فترة توقف النشاط الرياضي وإعطاء اللاعبين جرعات تدريب خطية لمواقف لعب.
- الاستخدام الإيجابي من مواقع التواصل الاجتماعي في مجال الرياضة بعرض بعض المباريات لتطوير الجانب الخطي.
- ضرورة إجراء دراسات حول وضع أسس لبرامج التدريب عند بعد عبر الإنترنت.

قائمة المراجع

المراجع العربية

١. أحمد عبد الخالق تمام. (٢٠٠١). تعديل القانون في كرة اليد والجانب الخططي في ضوء بطولة العالم الأخيرة، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢. انتصار إبراهيم عبد الرازق، صدف حسام الساموك. (٢٠١١). الإعلام الجديد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، بغداد.
٣. جواني مهدي، شريط محمد الحسن، على حدي. (٢٠٢١). أثر برنامج تدريبي فردي أثناء الحجر الصحي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر - دراسة ميدانية لفريق اتحاد الشوية، بحث منشور، مجلة الإبداع الرياضي، مج ١٢ ع ١، معهد علوم وتقنيات النشاطات الدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
٤. حمدي أحمد علي. (٢٠٠٩). التدريب الرياضي (أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار)، المنهل للطباعة والكمبيوتر، القاهرة.
٥. زاهر راضي. (٢٠٠٣). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، عدد ١٥، جامعة عمان الأهلية، عمان.
٦. عباس مصطفى صادق. (٢٠٠٨). الإعلام الجديد: المفاهيم والوسائل والتطبيقات، دار الشروق، عمان.
٧. عبد العزيز بن حضيري بن سيفي. (٢٠١٩). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، المكتبة الرياضية الشاملة.
٨. عبد اللطيف محمود محمد. (٢٠١١). التعليم والمواطنة في المجتمعات الشبكية ثورة يناير ٢٠١١ نموذجاً، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة.
٩. فتحي أحمد هادي. (٢٠١٠). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية.
١٠. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد. (٢٠٠٢). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١ مهدي رضوان. (٢٠١٩). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشجيع ممارسة الرياضة اللاصفية - دراسة ميدانية ثانوية الشريف الأدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

١٢ موسى آدم عبد الجليل. (٢٠١٣). كيف ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في إضعاف العادات والتقاليد، وتقليص العلاقات الاجتماعية؟، المنتدى العربي للعلوم الاجتماعية والإنسانية، متاح في:

www.dicid.org/9th_speech13.php

١٣ نبيلة احمد عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكري. (٢٠٠٤). منظمة التدريب الرياضي (فلسفية — تعليمية — نفسية — فسيولوجية — بيوميكانيكية — إدارية)، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤ يحيى إسماعيل الحاوي. (٢٠٠٢). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة.

المراجع العربية

15. Abdel Ghani. (2020). An research on sports injuies risk , from : www.bbc.com/sport/arabic/world-51866282 .
16. Gader.Ahmed.(2020).sports news and the brain of most influential corona , from : https://ors.sa.gov.au//risk_managment_Booklet_2020 .
17. Igor Jukic, Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56
18. Lervasen Pillay, van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 23(7), 670-679.
19. Medical, Dictionary. (2016). Steps ti prevent corona virus definition, from : <https://ar.wikipedia.org/wiki>
20. Peijie Chen, Lijuan Mao, George P Nassis peter Harmer, Barbara E Ainsworth, fuzhong Li (2020) Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.

21. Ron Gilat, Brian J Cole. (2020). Covid-19 Medicine and sport ,
Arthrosc sport Med Rehabilitation , 11 2 (3) .
22. Tee Joo Yeo. (2020). Sport and exercise during and beyond the
COVID-19 pandemic. European journal of preventive
cardiology, 27(12), 1239-1241