



## تأثير التدريب في البيئة الرملية باستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

\* د/ أحمد سعيد عبده المسلماني

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش



وإمكانيات مادية  
ووسائل قياس قد  
حققت قفزة نوعية في  
بعض الألعاب  
الرياضية. (١٥: ١٥٥-١٥٦).

ويشير كل من محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٢م) وأحمد زكي (٢٠٠٦م) الى أن رياضة كرة اليد تعد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي والتشويقي والتي نشأت في العصر الحديث وتطورت بشكل ملحوظ الى أن وصلت الى الشكل الحالي بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية ، وكرة اليد من الألعاب التي استحوذت على اهتمام محبي الرياضة بصفة عامة نظرا لما تتميز به من إيقاع مرتفع من متغيرات اللعب وسرعة تبادل الهجمات وارتفاع معدلات التصويب والتهديف بين الفريقين , إلا أن التقدم والارتقاء بالمستوى لن يأتي من فراغ وإنما يأتي كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون على هذه اللعبة في

### مقدمة ومشكلة البحث :

بالرغم من التقدم الكبير لعلم التدريب الرياضي في الفترة الاخيرة إلا أن معظم الأنشطة الرياضية لا تزال تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيره تطورها ووصولها للأهداف المنشودة، والتمسك ببعض الافكار القديمة التي اثبت العلم عدم صحتها، ومنها اساليب تدريب كرة اليد فهي بحاجة الي إجراء البحوث العلمية والتطبيقية والتي من شأنها ثقل الباحثين والمدربين بالكيف للمعلومات والاساليب والطرق الصحيحة لإعداد الفرق وفق مناهج تدريبية متقدمة لمواكبه التطور في علم التدريب.

ويذكر "عماد الدين عباس" (٢٠٠٥م) أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جليا في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية

الرياضية المختلفة وفقا للقدرات البدنية للاعبين. (٧:١٣)

وعلى مستوى المنافسة فان اللاعب غير المعد بدنيا يظهر عليه التعب ويظهر ذلك فى فقد الكرة بكثرة بالإضافة الى ضعف التفكير الخططى أو انعدامه على العكس اللاعب المعد بدنيا فأنه ينهى المباراة كما بدأها ( ٢٣:٨ )

ويذكر **زكي محمد حسن ( ٢٠٠٤ م )** أن التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية ، والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب ، مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالأثقال ، والتدريبات المائية ، والتدريب البليومتريك وأخرها التدريب المتقاطع حيث أشد الإقتناع بهذا الأسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعب كما أشار البعض بأنه من الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الاساليب الحديثة الاخرى للتدريب. (٩:٢٢٧)

ويعتبر التدريب على الرمال Training on sand وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار فى أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يعتبر وسيلة للصمود ضد التعب . ( ١٢ : ٢٣٧ )

مصر بداية من الاهتمام بعملية الانتقاء ووصولاً الى تقنين عملية التدريب الرياضى على أساس علمى . (١٢:٢٠) ، (٢:٢)

وتختلف كرة اليد فى طبيعتها كرياضة جماعية عن العديد من الألعاب الأخرى من حيث سرعتها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطى المباراة وكذلك نظرا لصغر ملعب كرة اليد بشكل عام والمساحة المخصصة للعب بشكل خاص فان هذا يؤثر على الشكل الخاص بالأداء الهجومي والدفاعي.(١٢:٣)

والإعداد البدنى لأى نشاط من الأنشطة الرياضية يعتبر من الدعائم الأساسية للارتفاع بمستوى الأداء فى النشاط الرياضى والحفاظ على المستوى الذى وصل إليه اللاعب.( ٨ : ٢٣ )

وتتطلب المهارات الحركية المركبة فى كرة اليد على قدرات متعددة وشاملة بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا لتحقيق مستوى عال من الأداء فى اللعبة، حيث يذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م)** أن الإعداد البدنى فى الدول المتقدمة رياضيا أصبح على قمة جوانب الإعداد الأخرى مثل الإعداد الفنى حيث يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية أولا بدرجة مناسبة لان الأهداف الفنية المهارية والخططية أنما تصاغ للأفراد والأنشطة

ويرى جمال عبد الله حسن (٢٠٠٢م) انه شاع استخدام المدربين للرمال عند تنمية التحمل باعتباره وسط مختلف ومتغير للتدريب الى جانب الوصول إليه بسهولة وتوفره ولا يحتاج الى التأهيل لاستخدامه فى الواجبات التدريبية مما يحقق نتائج ايجابية فى إعداد اللاعبين فى هذا الاتجاه إلا انه يفقد الى التقنين العلمى . ( ٦ : ٤٥ )

ويوضح كمال درويش وآخرون (١٩٩٨م) أنه يجب على المدرب أن يراعى عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوى على التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بكرة اليد وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفى الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي (١٧ : ٦٦).

كما يؤكد أحمد بيومي (٢٠٠٤م) أن التمرينات المتشابهة والمطابقة للأداء تعطي فرصة لنجاح وتحسين المهارة ويفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية بما يتناسب مع متطلبات المهارة (١ : ٩١)

ويرى الباحث أن كرة اليد من الألعاب الرياضية التى تتطلب الكثير من الجهد طوال المباراة والتي لا بد أن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية على مستوى متميز حتى

يمكن القيام بمتطلبات الأداء المهارى بصورة صحيحة ، وأن تدريبات المقاومة احتلت بشتى أشكالها المختلفة سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم كما في تدريبات البليومترى أو ثقل الزميل أو باستخدام مقاومة خارجية كما في الحال عند استخدامنا لتدريبات الأثقال أو باستخدام الرمال كمقاومة لجسم اللاعب بنفسه حيث أصبح استخدام هذه الأنواع من المقاومة يلعب دوراً هاماً في برامج التدريب الموجه الى كرة اليد التي تتطلب قدرة أكبر لجميع عضلات وأجهزة الجسم الحيوية وأطراف الجسم للقيام بالمجهود والأداء المفاجئ إيماناً بأن الخروج لمثل هذه البيئات المختلفة يمثل تحدي أعظم للرياضيين إضافة لما يحققه من أثر جيد في حالتهم النفسية وخاصة عند استنشاق هواء الطبيعة ويرى الباحث أن استخدام التمرينات المشابهة للاداء في البيئة الرملية لها تأثير فعال علي القدرات البدنية الخاصة بلاعبى كرة اليد.

ومن خلال عمل الباحث ومتابعته لرياضة كرة اليد في العديد من المنافسات ومن خلال عمله كمدرّب كرة يد لاحظ وجود قصور وضعف في مستوى الأداء المهاري للاعبين سواء الدفاعي أو الهجومي خلال المباريات والذي يظهر من خلال هبوط مستوى الأداء المهاري في التصويب بالوثب والتمرير والإستلام، وكذلك التحركات الدفاعية والواجبات

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية لدى عينة البحث.

### مصطلحات البحث:

#### التدريب في البيئة الرملية :

عبارة عن التدريبات التي يؤديها اللاعب على الرمال بمقاومة وزن جسمه او بمقاومة خارجية مثل ثقل الزميل او الاثقال الحرة او باستخدام ادوات سواء كانت تدريبات بدنية او مهارية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد.(٣: ٧)

#### التدريبات النوعية :

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة، وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي (٢٦: ٢٧٩).

#### الدراسات السابقة:

١. دراسة هاني عبد الغني، احمد عبدالكريم (٢٠٢١م) (٢٤) عنوانها

الدفاعية اثناء العمل الدفاعي الفردي او الجماعي للفريق وبشكل خاص في نهاية وقت المباراة، والذي قد يرجعه الباحث الى انخفاض مستوى القدرات البدنية والتي تلعب دوراً كبيراً وإيجابياً في الأداء المهاري بشكل جيد ، بالإضافة الى توافر البيئة الرملية المناسبة للتدريب ؛ لذا سعى الباحث لمحاولة معالجة هذه المشكلة من خلال اسلوب علمي لرفع مستوى القدرات البدنية الخاصة، والذي يؤثر بشكل مباشر وتحسين الاداء المهاري وبعيداً عن الملل والرتابة اثناء التدريب، مما دعا الباحث القيام بدراسة تأثير التدريب في البيئة الرملية باستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد

#### هدف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي في البيئة الرملية باستخدام التدريبات النوعية للتعرف علي:

١. تأثير التدريب في البيئة الرملية باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة-تحمل السرعة-القوة المميزة بالسرعة) للاعبين كرة اليد.
٢. تأثير التدريب في البيئة الرملية باستخدام التدريبات النوعية علي بعض المهارات الهجومية والدفاعية (التمرير والاستلام – التصويب – التحركات الدفاعية – حائط الصد) للاعبين كرة اليد.

تجريبية، و(١٠) لاعبين عينة ضابطة، وجاءت نتائج البحث مؤكده علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعد في المهارات المركبة والقدرات البدنية.

**٣. دراسة محمود رجائي محمد عبد الجواد (٢٠١٦م) (٢٣) بعنوان تأثير استخدام تدريبات مقاومة الاحتكاك الرملية على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوي أداء الضرب الهجومي في كرة الطائرة وكان الهدف منها تصميم برنامج باستخدام تدريبات مقاومة الاحتكاك الرملية والتعرف على تأثيره على كلا من القدرة العضلية للرجلين ومستوي أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واشتمل مجتمع البحث على ناشئ الكرة تحت (١٩) سنة بأندية محافظة بني سويف للموسم ٢٠١٣/٢٠١٢ م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بني سويف وقد بلغ عددهم (١٦) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) لاعبين ، وكانت من أهم النتائج أدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين ومستوي أداء الضربة الهجومية في الكرة الطائرة.**

تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي مستوي الوثب العمودي ودقة ومهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، وهدفت الدراسة الى التعرف علي تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي مستوي الوثب العمودي ودقة ومهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (١٠) لاعبين من نادي كيما الرياضي بأسوان ، وكانت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في جميع متغيرات الاختبارات حيث اثر التدريب البليومتري في البيئة الرملية تأثيرا إيجابيا في جميع متغيرات البحث.

**٢. دراسة محمد حسن سلامة (٢٠٢٠) (٢١) بعنوان تأثير التدريب في الوسط الرملي علي مستوي بعض المهارات المركبة لدي ناشئ كرة القدم وتهدف الدراسة الي إعداد برنامج تدريبي للتدريبات المهارية المركبة باستخدام الوسط الرملي والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي النصر الرياضي ، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب ، تم تقسيمها إلى عينتين متكافئتين وكانت (١٠) لاعبين عينة**

الدراسة الى بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريب على الرمال لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحده، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق نادى شباب مصر الرياضى حيث بلغ عددهم (١٤) لاعب ، كما تم اختيار (١٠) لاعبين بطريقة عشوائية من فريق مركز شباب ٦ أكتوبر لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وجاءت نتائج البحث مؤكده علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية.

#### اجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق الأول فى أندية محافظة شمال سيناء والبالغ عددهم ٦٥ لاعب من عدد (٤) فرق وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق نادى شباب مصر الرياضى حيث بلغ عددهم (١٤)

٤. دراسة هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٦م) (٢٥) بعنوان فاعلية استخدام الوسط الرملي لتنمية القدرة العضلية للرجلين علي البدء والمستوي الرقمي لسباحي الزعانف الأحادية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات الوسط الرملي علي تحسين القدرة العضلية للرجلين ومسافة البدء والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م ، ١٠٠م زعانف أحادية ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة، حيث بلغت عينة البحث الأساسية (٣٠) سباحاً وتبلغ أعمارهم ما بين ١٢ ١٣ سنة من سباحي اتحاد الشرطة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وعددها (١٥) سباحاً استخدمت التدريبات في الوسط الرملي، وأخري ضابطة يبلغ عددها (١٥) سباحاً استخدمت البرنامج المتبع بالنادي ، وكانت من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن تدريبات الوسط الرملي لها تأثير إيجابي على قوة عضلات الرجلين ومسافة البدء والمستوي الرقمي السباحة ٥٠م، ١٠٠م

٥. دراسة أحمد محمود محمد نورالدين (٢٠١٢م) (٣) بعنوان "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد" وتهدف

- لاعب ، كما تم اختيار (١٠) لاعبين بطريقتين عشوائية من فريق مركز شباب ٦ أكتوبر لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، والجدول رقم (١) يشير إلى توصيف مجتمع وعينة البحث:
- أسباب اختيار العينة:
- ١- الحصول على موافقة مدرب الفريق لتطبيق البحث على اللاعبين.
  - ٢- لم يسبق لنادي مركز شباب العريش التدريب على الرمال
  - ٣- توفر أدوات التدريب المطلوبة بعدد كافٍ.

### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات (العمر الزمني-

ن = ١٤

ارتفاع القامة- وزن الجسم- العمر التدريبي)

| المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر الزمني   | سنة         | ٢٣.٦٤           | ١.٥٨              | ٢٣.٥٠  | ٠.٠٢٧          |
| ارتفاع القامة  | سم          | ١٨٢.٩           | ٣.٤٥              | ١٨٢.٥  | ٠.٤٢٤          |
| وزن الجسم      | كجم         | ٨٨.٩٣           | ١.٩٦              | ٨٩.٠٠  | ٠.٠٠٠          |
| العمر التدريبي | سنة         | ١٣.٠٠           | ٤.٣٠              | ١٣.٠٠  | ٠.٦٥٦          |

يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (-٣) مما يدل على تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات .

## جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث  
ن = ٢٤

| المتغيرات             | الاختبار   | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------------------|--|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| تحمل القوة            | اختبار الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين                | كجم         | ٢٧.٠٥           | ٣.١٢              | ٢٥.٤١  | ١.١٥٦          |
|                       | اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً | كجم         | ٢٨.٣٠           | ٣.٥٢              | ٢٦.٥٧  | ٠.٥٩٥          |
| تحمل السرعة           | اختبار الجري بالظهر والمواجهة مسافة ٢٥٢ م              | سم          | ٩٣.١٨           | ٤.٣٠              | ٩١.٦٣  | ٠.٠٣٦          |
|                       | اختبار الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية        | متر         | ٨٥.٧٠           | ٣.٧٦              | ٨٤.٣٥  | ٠.٥٨١          |
| القوة المميزه بالسرعة | اختبار رمي كرة يد من الثبات                            | عدد         | ٣٤.٥٠           | ٤.٩٧              | ٣٢.٨٧  | ٠.٨١٧          |
|                       | اختبار الوثب العمودي                                   | عدد         | ٣٣.١٢           | ٣.٣٥              | ٣٠.١٤  | ١.٦٥٧          |
| التمرير والإستلام     | التمرير من الجري (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار         | درجة        | ٣٦.٦٥           | ٣.٨٧              | ٣٥.٤١  | ٠.٥٦٠          |
|                       | التصويب باوثب عالياً (١٠) كرات                         | ثانية       | ١٤.٧٣           | ٣.٦٥              | ١٢.٢٥  | ١.٢٥           |
| التصويب بالوثب عالياً | التصويب باوثب عالياً (١٠) كرات                         | درجة        | ٢.٥٤            | ٣.٤٣              | ٢.٠٤   | ٠.٩٣٠          |
|                       | التصويب بعد الخداع (١٠) كرات                           | ثانية       | ٣١.٧٦           | ٢.٥٨              | ٣٠.٢٥  | ١.٧٤           |
|                       | التصويب بعد الخداع (١٠) كرات                           | درجة        | ٢.٨٣            | ٠.٣.٢٢            | ١.٩٧   | ١.٢٨           |
| التحركات الدفاعية     | التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه             | عدد         | ٣٣.٦٤           | ٣.١٣              | ٣٠.٥٠  | ١.٦٨           |
|                       | حائط الصد في اتجاهين                                   | عدد         | ٢٧.٤٥           | ٣.٤٧              | ٢٥.٣٣  | ١.٨٣           |
| حائط الصد             | حائط الصد في اتجاهين                                   | عدد         | ٣.١٢            | ٢.٥٤              | ٣.٠٧   | ٠.٥٧٠          |

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين +٣ مما يدل على تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد البحث، وهذا يعطي دلالة علي خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :  
 أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:  
 (جهاز الرستاميتير - ميزان طبي معايير - ساعة إيقاف - شريط قياس. - كرات طبية مختلفة الاوزان - احوال وثب - استمارات تسجيل بيانات - حواجز - صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات - حائط قائم أملس - سلم الرشاقة - أقماع - دمبلز - أثقال - ملعب كرة يد)



### ثانياً: وسائل جمع البيانات:

#### - المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والمراجع العلمية، والتي تمكن الباحث من الإطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث بهدف تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية (الهجومية والدفاعية) الخاصة بلاعب كرة اليد. (٣)(٤)(٥)(٨)(١٢)(١٥)(١٦)(١٩) (٢٠)

#### - إستطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء بهدف تحديد انساب الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

والتي سوف يستخدمها الباحث في الدراسة ، وقد ارتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على نسبة ٧٥% فأكثر من آراء السادة الخبراء.

#### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

##### أولاً: معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث على افراد العينة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) لاعبين كرة يد، وعلي عينة اخري من لاعبي فريق الناشئين (مجموعة غير مميزة) وعددهم (٨) لاعبين، وجدول (٣) يوضح ذلك

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية  
قيد البحث  
ن = ٨

| المتغيرات                | الاختبار  | وحدة القياس | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |       | قيمة "ت" |
|--------------------------|---|-------------|------------------|-------|----------------------|-------|----------|
|                          |   |             | ع                | س     | ع                    | س     |          |
| تحمل القوة               | اختبار الانبطاح المائل<br>ثنى ومد الذراعين                  | عدد         | ١٩.٢٠            | ٥.١١  | ١٣.٤٠                | ٠.٣٥٣ | *٦.٢٢    |
|                          | اختبار الوثب العمودي من<br>الوقوف والركبتان مثنيتان<br>نصفا | عدد         | ٢٥.٦٠            | ١.١٤  | ١٩.٢٠                | ٠.٨٣٧ | *٦.١٧    |
| تحمل السرعة              | اختبار الجري بالظهر<br>والمواجهة مسافة ٢٥٢م                 | ثانية       | ٩٦.٢٠            | ١.٩٢  | ١٠٠.٣٠               | ٦.٥٢  | *٧.٧٨    |
|                          | اختبار الجري ٢٠٠م في شكل<br>تحركات دفاعية وهجومية           | ثانية       | ٩٠.٢٠            | ١.٠٩  | ٩٥.١٠                | ١.٥٨١ | *٥.٢٦    |
| القوة المميزة<br>بالسرعة | اختبار رمي كرة يد من الثبات                                 | متر         | ٣٣.٦٠            | ١.٣٤  | ٢٩.٢٠                | ٠.٨٣٧ | *٨.٢٤    |
|                          | اختبار الوثب العمودي  | سم          | ٣١.٦٠            | ٠.٥٤٧ | ٢٨.٤٠                | ١.١٤٠ | *٧.٠٦    |
| التمرير<br>والإستلام     | التمرير من الجري (ذهابا<br>وعودة) لليمين واليسار            | درجة        | ٣٣.٤٠            | ١.١٤  | ٣٠.٦٠                | ١.١٤  | *٦.٥٤    |
|                          |   | ثانية       | ١٥.٧٦            | ٠.٧٨  | ١٦.٤٦                | ٠.٦٣  | *٨.١٩    |
| التصويب                  | التصويب باوثب عاليا   | درجه        | ١.٣٥             | ٠.٥٤  | ١.٢٠                 | ٠.٥٨  | *٥.١١    |
|                          | (١٠) كرات   | ثانية       | ٣٣.٦٠            | ٠.٥٠٠ | ٣٥                   | ١     | *٤.٦٨    |
|                          | التصويب بعد الخداع  | درجه        | ١.٣٠             | ٠.٧٠٧ | ١.٠٠                 | ٠.٧٠٧ | *٤.٢٩    |
|                          | (١٠) كرات   | ثانية       | ٣٦.٥١            | ٠.٥٠٠ | ٣٧.٥٠                | ٠.٥١  | *٧.٥٤    |
| التحركات<br>الدفاعية     | التحركات الدفاعية<br>المتنوعة مع تغير الاتجاه               | عدد         | ١٧.٢٠            | ١.٢٤  | ١٣.٦٠                | ١.١٤  | *٥.١٧    |
| حائط الصد                | حائط الصد في اتجاهين  | عدد         | ٢.٢٠             | ٠.٨٣٧ | ١.٤٠                 | ٠.٥٤٨ | *٥.٥٢    |

لحساب معامل الثبات، وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها ثلاثة ايام وذلك في الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢١م إلى ٨ / ٣ / ٢٠٢١م على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين وجدول (٤) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest Method

## جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

| المتغيرات                | الاختبار   | وحدة القياس | التطبيق الأول |       | التطبيق الثاني |       | قيمة " ر " |
|--------------------------|--|-------------|---------------|-------|----------------|-------|------------|
|                          |  |             | ع             | س     | ع              | س     |            |
| تحمل القوة               | اختبار الاثبطاح المائل<br>ثنى ومد الذراعين                   | عدد         | ١٩.٢٠         | ٥.١١  | ٢٠.١٠          | ٠.٣٦  | *٠.٦٨٣     |
|                          | اختبار الوثب العمودي<br>من الوقوف والركبتان<br>مثنيتان نصفاً | عدد         | ٢٥.٦٠         | ١.١٤  | ٢٦.٤٠          | ١.١٤  | *٠.٨٥١     |
| تحمل السرعة              | اختبار الجري بالظهر<br>والمواجهة مسافة ٢٥٢ م                 | ثانية       | ٩٦.٢٠         | ١.٩٢  | ٩٦.٠٠          | ١.٤٨  | *٠.٧٢٧     |
|                          | اختبار الجري ٢٠٠ م في<br>شكل تحركات دفاعية<br>وهجومية        | ثانية       | ٩٠.٢٠         | ١.٠٩  | ٨٩.٩٠          | ٢.١٤  | *٠.٨٤٣     |
| القوة المميزة<br>بالسرعة | اختبار رمى كرة يد من<br>الثبات                               | متر         | ٣٣.٦٠         | ١.٣٤  | ٣٤             | ٠.٧٠٧ | *٠.٩١١     |
|                          | اختبار الوثب العمودي   | سم          | ٣١.٦٠         | ٠.٥٤٧ | ٣٣             | ١.٨٧  | *٠.٩٤١     |
| التمرير<br>والإستلام     | التمرير من الجري<br>(ذهاباً وعودة) لليمين<br>واليسار         | درجة        | ٣٣.٤٠         | ١.١٤  | ٣٣.٥٠          | ١.٥٨١ | *٠.٦٧٢     |
|                          |  | ثانية       | ١٥.٧٦         | ٠.٧٨  | ١٥.٦٠          | ٠.٨٣٠ | *٠.٦٦٨     |
| التصويب                  | التصويب باوثب عالياً<br>(١٠) كرات                            | درجة        | ١.٣٥          | ٠.٥٤  | ١.٤٠           | ١.١٤٠ | *٠.٨٥٣     |
|                          |  | ثانية       | ٣٣.٦٠         | ٠.٥٠٠ | ٣٣.٤٠          | ١.٥١  | *٠.٦٧٣     |
|                          | التصويب بعد الخداع<br>(١٠) كرات                              | درجة        | ١.٣٠          | ٠.٧٠٧ | ١.٣٥           | ٠.٤٤٧ | *٠.٧٤٧     |
|                          |  | ثانية       | ٣٦.٥١         | ٠.٥٠٠ | ٣٦.٤٠          | ٠.٨٣٧ | *٠.٧٣٢     |
| التحركات<br>الدفاعية     | التحركات الدفاعية<br>المتنوعة مع تغير الاتجاه                | عدد         | ١٧.٢٠         | ١.٢٤  | ١٩.٤٠          | ١.١٤٠ | *٠.٨٨٧     |
| حائط الصد                | حائط الصد الدفاعي<br>في اتجاه واحد                           | عدد         | ٢.٢٠          | ٠.٨٣٧ | ٢.٨٠           | ٠.٨٣٧ | *٠.٧٤٢     |

يُتضح من جدول (٤) أن جميع قيم

معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر

من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند

مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات

جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد

البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: هدف برنامج التدريب:

✓ تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
(تحمل القوة- تحمل السرعة- القوة  
المميزة بالسرعة) للاعبين كرة اليد  
عينة البحث.

✓ تطوير المهارات الهجومية والدفاعية  
(التصويب بالوثب - التمرير  
والإستلام - حائط الصد - التحركات

- ✓ مراعاة عوامل الامن والسلامة من حيث ( شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان).
- ✓ المحافظة علي مستوى الفورمة الرياضية

#### رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

- ❖ مدة البرنامج المقترح (٨) أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية
- ❖ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.
- ❖ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة موزعة كالأتي:
- ❖ الإحماء ٢٠ ق
- ❖ الجزء الرئيسي ٩٠ ق
- ❖ الختام ١٠ ق

#### محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

##### القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك في الفترة من ٥ / ٨ وحتى ٦ / ٨ / ٢٠٢١م.

##### تطبيق البرنامج (الدراسة الأساسية):

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) وذلك خلال الفترة من ٧ / ٨ / ٢٠٢١م وحتى ٣٠ / ٩ / ٢٠٢١م.

الدفاعية المتنوعة) للاعب كرة اليد عينة البحث.

- ✓ المحافظة علي مستوى الفورمة الرياضية
- ✓ التنوع والتشويق في البرنامج التدريبي بما يحقق أهدافه.

#### ثانياً: أسس وضع برنامج التدريب

##### المتباين:

- ✓ الإهتمام بالإحماء قبل البدء في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين.
- ✓ التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب مع التدرج في زيادة شدة حمل التدريب.
- ✓ استخدام الطريقة التموجية في تشكيل درجة حمل التمرينات المستخدمة.
- ✓ استخدام مجموعة تمرينات خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة في الأداء المهاري.
- ✓ توفير عنصر التنوع و التشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- ✓ مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

#### ثالثاً: خطوات وضع وتنفيذ البرنامج

##### التدريبي:

- ✓ تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- ✓ تحديد الأهداف الفرعية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- ✓ توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.

**القياسات البعدية:**  
 قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، وذلك في الفترة من ١٠ / ١ / ٢٠٢١م وحتى ٢ / ١٠ / ٢٠٢١م وبنفس شروط وترتيب ومكان القياسات القبلية.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

**المعالجات الإحصائية:**

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:  
 - المتوسط الحسابي.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

| الاختبارات                                      | وحدة القياس | القياس القبلي |               | القياس البعدي |               | متوسط الفروق | انحراف الفروق | قيمة "ت" |
|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------|
|   |             | متوسط حسابي   | انحراف معياري | متوسط حسابي   | انحراف معياري |              |               |          |
| الانبطاح المائل ثنى الذراعين                    | عدد         | ٢٦.٣٥         | ٢.٠٩          | ٣٥.٠٧         | ٢.١٦          | ٨.٢٧         | ٠.٠٧          | *١٣.٢٢   |
| الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً | عدد         | ٢٦.٧٩         | ١.٨٨٨         | ٣٧.٨٦         | ٣.٥٢٧         | ١١.٠٧        | ١.٦٣٩         | *٩.٠٠    |
| الجرى بالظهر والمواجهة لمسافة ٢٥٢ م             |             | ٩١.٠٠         | ٢.٩٨          | ٦٥.٠٢         | ٢.٠٥          | ٢٥.٩٨        | ٠.٣٩          | *٦.٦     |
| الجرى ٢٠٠ م فى شكل تحركات دفاعية وهجومية        | ثانية       | ٨٤.٨٦         | ٢.١٠          | ٦٣.٥٠         | ١.٤٠          | ٢١.٣٦        | ٠.٧٠          | *٧.٥     |
| رمى كرة يد لأقصى مسافة من الثبات                | متر         | ٣٢.٢٩         | ٢.٦٧          | ٣٧.٣٦         | ٢.٤٩          | ٥.٠٧         | ٠.١٨          | *٨.٦٩    |
| الوثب العمودي من الثبات                         | سم          | ٣٢.٠٧         | ١.٦٥          | ٣٨.٤٣         | ٢.٧٠٩         | ٦.٣٦         | ١.٠٥          | *٤.٩٧    |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

## جدول (٦)

مقدار التغير في نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

| المتغيرات      | الاختبارات   | وحدة القياس | متوسط القبلي | متوسط البعدي | نسبة التحسن % |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|
| تحمل قوة       | اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين                    | عدد         | ٢٦.٣٥        | ٣٥.٠٧        | ٣٣.٠٩         |
|                | اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً | عدد         | ٢٦.٧٩        | ٣٧.٨٦        | ٤١.٣٢         |
| سرعة تحمل      | اختبار الجري بالظهر والمواجهة ٢٥٢ م                    | ثانية       | ٩١.٠٠        | ٦٥.٠٢        | ٣٩.٩٦         |
|                | اختبار الجري ٢٠٠ م في شكل تحركات دفاعية وهجومية        | ثانية       | ٨٤.٨٦        | ٦٣.٥٠        | ٣٣.٦٤         |
| القدرة العضلية | اختبار رمي كرة يد لأقصى مسافة من الثبات                | متر         | ٣٢.٢٩        | ٣٧.٣٦        | ١٥.٧          |
|                | اختبار الوثب العمودي من الثبات                         | سم          | ٣٢.٠٧        | ٣٨.٤٣        | ١٣.٥٣         |

ينتضح من الجدول (٦) وجود تراوحت نسب التحسن بين ( ١٣.٥٣ % :  
نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي ( ٤١.٣٢ % ) .  
والبعدي في الاختبارات البدنية ، حيث

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات  
الهجومية والدفاعية قيد البحث

ن = ١٤

| الاختبارات  | وحدة القياس | القياس القبلي |               | القياس البعدي |               | متوسط الفروق | انحراف الفروق | قيمة "ت" |
|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------|
|   |             | متوسط حسابي   | انحراف معياري | متوسط حسابي   | انحراف معياري |              |               |          |
| اختبار التصويب بعد الخداع (١٠) كرات               | درجة        | ١.٦٤          | ٠.٦٣٣         | ٣.٠٧          | ١.٠٧          | ٢.٥٧-        | ٠.١٧٩-        | *٨.٢٦    |
| اختبار التصويب بالوثب عالياً (١٠) كرات            | ثانية       | ٣٤.٩٦         | ٢.١٣          | ٣٢.٤٥         | ٠.٣٩          | ٣.٥٠٩        | ٠.١٩٩         | *٥.٧٧    |
| اختبار التمير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار  | درجة        | ١.٩٧          | ٠.٩٧          | ٣.٠٠          | ١.٠٣          | ٢.٢٨-        | ٠.٣٥٩-        | *٨.٥٨    |
| اختبار التمرير من الجري ذهاب وعودة لليمين واليسار | ثانية       | ٣١.٩٢         | ٢.٥٨          | ٢٩.٧٧٧        | ٠.٨٠          | ٣.١٥٢        | ٠.٢٠٣-        | *٩.٤٣    |
| اختبار حائط الصد الدفاعي المتنوعة                 | درجة        | ٣٤.٦٤         | ٣.٥٤          | ٣٩.٧٩         | ٣.٣٠          | ١٠.٧٨-       | ١.٢٩٨-        | *٨.٠٣    |
| اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد            | ثانية       | ١٥.٥٩         | ١.٠٥          | ١٢.٦٧         | ٠.٦٤٤٤        | ٢.٦٥٥        | ٠.٣١٧         | *٦.٢٣    |
| اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد            | عدد         | ٢٦.٠٧         | ٢.٢٦          | ٣٥.٢٩         | ١.٨٥٨         | ١٢.٢٩-       | ٠.٢٥٢         | *٧.٥٦    |
| اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد            | عدد         | ٢.٣٦          | ١.٢٧          | ٤.٩٣          | ٠.٦١٦         | ١.٧٩-        | ٠.٠٤٧         | *٤.٥٣    |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الهجومية والدفاعية ولصالح القياس البعدي .

### جدول (٨)

مقدار التغير في نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث

ن = ١٤

| المتغيرات         | الاختبارات                                       | وحدة القياس | متوسط القبلي | متوسط البعدي | نسبة التحسن % |
|-------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|
| المهارات الهجومية | اختبار التصويب بعد الخداع (١٠) كرات              | درجة        | ١.٦٤         | ٣.٠٧         | ٨٧.١٩         |
|                   |  | ثانية       | ٣٤.٩٦        | ٣٢.٤٥        | ٧.٧٣          |
|                   | اختبار التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات            | درجة        | ١.٩٧         | ٣.٠٠         | ٥٨.٠١         |
|                   |  | ثانية       | ٣١.٩٢        | ٢٩.٧٧٧       | ٩.٥٨          |
|                   | اختبار التمير من الجرى ذهاب وعودة لليمين واليسار | درجة        | ٣٤.٦٤        | ٣٩.٧٩        | ٢٨.٨٠٠        |
|                   |  | ثانية       | ١٥.٥٩        | ١٢.٦٧        | ١٧.٣٢         |
| المهارات الدفاعية | اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة                | عدد         | ٢٦.٠٧        | ٣٥.٢٩        | ٥٣.٤٤         |
|                   | اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد           | عدد         | ٢.٣٦         | ٤.٩٣         | ٥٧.٠٠٦        |

(١.٧٧) أقل من قيمة "ت" المحسوبة التي تراوحت بين ( ٤.٩٧ : ١٣.٢٢ ) مما يوضح ان الفروق كانت لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث تلك الفروق في تطوير الصفات البدنية الخاصة الى عدة عوامل أهمها : فاعلية البرنامج التدريبي الذي تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذي يحتوى على مجموعة تمارين تهدف الى رفع وتنمية الصفات البدنية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة ( الشدة - الحجم - الكثافة ) متبعاً تشكيل الحمل (٢:١) أي أسبوع حمل

يتضح من الجدول (٨) وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية والدفاعية حيث تراوحت نسب التحسن بين (٩.٥٨ : ٥٨.٠١) .

#### مناقشة النتائج :

#### مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (٥) الخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية بأشكالها المختلفة حيث كانت قيمة "ت" الجدولية

الهجومية والدفاعية للاعبى كرة اليد والتي ترتبط بهذه الصفات البدنية .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من هاني عبد الغني ،احمد عبدالكريم (٢٠٢١م) (٢٤) ، محمود رجائي محمد عبد الجواد (٢٠١٦م) (٢٣) ، هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٦م) (٢٥) ، أحمد محمود محمد نور الدين (٢٠١٢م) (٣) أن إتباع التدريبات البدنية على الرمال يؤثر على تحسين المستوى البدنى وبصفة خاصة خلال فترة التدريب المتبعة بالاسلوب العلمى خلال وحدات التدريب اليومية للاعب كرة اليد .

ويشير فى هذا الصدد كمال درويش وقدرى سيد مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م) (٣٢) الى انه يتوقف نمو وتطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمى الدقيق لبرامج التدريب . (٣٢ : ٩٥)

وطبقا لكل ما سبق بالإضافة الى وجود برنامج تدريبي مقنن – مصمم من قبل الباحث- يحتوى على مجموعة من التدريبات المقننة تستهدف تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة منفردة او مجتمعة ؛ كان له التأثير الفعال فى تنمية وتطوير تلك الصفات البدنية الخاصة .

ومن خلال مناقشة الجدول (٦) يتحقق صحة الفرض الاول والذى ينص على :

متوسط بليه أسبوعين حمل عالي ، وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسة وبذل الجهد أثناء التدريب. فالبرامج التدريبية المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير الصفات البدنية المختلفة . وكذلك بسبب طبيعة الرمال حيث أنها غير متماسكة وذلك يؤدي الى صعوبة الحركة عليها مع بذل المزيد من الجهد مما يتسبب في وصول اللاعبين بشكل أسرع الى مظاهر التعب وبالتالي يتأثر مستوى تنمية وتطوير الصفات البدنية خاصة وان جميع التدريبات المستخدمة هي تدريبات نوعية وفى اتجاه العمل الحركي للأداء فى كرة اليد .

وهذا ما يؤكد محمد توفيق الوليلى (١٩٩٨) (١٩) ، عبد العزيز النمر (١٩٩٦م) (١٣) أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي الى تنمية القدرات البدنية المختارة.

ويتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٥.١% : ٤١.٣٢%)

ويعزى الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحث والذى يحتوى على مجموعة من التدريبات النوعية والموقفية والتي تؤدي الى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد بهدف تطوير بعض المهارات



يتضح من الجدول (٨) وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٩.٥٨ : ٥٨.٠١) .

ويعزى الباحث الفروق بين نسب التحسن الى أن التدريب على الرمال أدى الى الارتقاء بالصفات البدنية وبالتالي انعكس على المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث ، فكما ذكرنا سابقا ان هناك بعض الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بكل مهارة من المهارات الدفاعية والهجومية لذلك هناك ارتباط ايجابي بين تنمية تلك الصفات البدنية وتطوير هذه المهارات ، بمعنى ان تطوير الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة من هذه المهارات يؤدي الى تنمية وتطوير تلك المهارات .

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التى توصل إليها كل من محمد حسن سلامة (٢٠٢٠) (٢١) ، هاني عبد الغني ، احمد عبدالكريم (٢٠٢١) (٢٤) ، محمود رجائي محمد عبد الجواد (٢٠١٦) (٢٣) ، هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٦) (٢٥) ، أحمد محمود محمد نور الدين (٢٠١٢) (٣) فى أن التدريب على الرمال يؤثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير المهارات المرتبطة بالصفات البدنية التى يتم تميمتها من خلال التدريب على الرمال .

**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة البحث .**

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات الهجومية والدفاعية المختلفة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات مهارية بأشكالها المختلفة حيث كانت قيمة "ت" الجدولية (١.٧٧) أقل من قيمة "ت" المحسوبة التى تراوحت بين (٩.٤٣ : ٤.٥٣) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى المتغيرات مهارية المختلفة قيد البحث الى البرنامج التدريبي المقترح الذي أدى الى الارتقاء بمستوى المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث وكذلك التمرينات المختارة والموضوعة لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية وتنوعها وطريقة تنفيذها ؛ حيث احتوى البرنامج على مجموعة من التدريبات النوعية والموقفية لكل مهارة من هذه المهارات تستهدف تنميتها وتطويرها التى قام الباحث بتقنينها لتكون ذات تأثير مؤثر وفعال فى مستوى اداءات اللاعبين لتلك المهارات .

وفى هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن تنمية الصفات البدنية لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد. (٢٢ : ٨١)

ومن خلال مناقشة الجداول (٧) ، (٨) يتحقق صحة الفرض الثانى والثالث الذى ينص على:

**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية لدى عينة البحث .**

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يلى :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢. تراوحت نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية الخاصة ما بين ( ٥.١% : ٤١.٣٢% ) ، مما يفسر كفاءة البرنامج التدريبي باستخدام التدريب على الرمال كوسط مختلف وجديد للتدريب .

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٤. تراوحت نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الهجومية بين ( ٩.٥٨% : ٥٧.١١% ) ، حيث يتوقف تحسن اداء بعض المهارات الهجومية وكذلك الدفاعية على تحسن الصفات البدنية الخاصة مما أدى الى تحسن تلك المهارات .

٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٦. تراوحت نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى بعض المهارات الدفاعية ما بين ( ٥٣.٤٤% : ٥٧.٠٠٦% ) .

##### التوصيات :

فى ضوء النتائج والاستخلاصات التى توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلى :

١. الاستفادة من البرنامج المقترح وتطبيقه لدى مختلف المراحل السنوية للاعبى كرة اليد مع مراعاة المرحلة السنوية ومتطلباتها .

٢. استخدام التدريب على الرمال كوسيط مقاوم للتدريب للحصول على معدل

- تحسن اكبر واختزال الزمن المتوقع لهذا التحسن .
٣. استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها فى تقويم جوانب الإعداد البدنى والمهارى للاعبى كرة اليد ، مما يساعد بموضوعية على تحديد وتوجيه شدة الأحمال التدريبية
- مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين فى الإعداد والتوظيف الأمثل لهم وفقا لقدراتهم .
٤. اجراء مثل هذه الدراسة لتطوير بعض المتغيرات الاخرى التى تودى الى تطوير الاداءات المهارية الهجومية والدفاعية .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

١. احمد السيد بيومي : "تأثير برنامج نوعي لتنمية (الكومي\_ الكاتا) علي فاعلية الأداء المهارى لثاشنى الجودو" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
٢. أحمد محمد زكى حسب الله : الاستجابات الفسيولوجية والانثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقا لقياسات متكررة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م
٣. احمد محمود محمد نور الدين "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبى كرة اليد" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.
٤. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الثانى ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٥. إيمان نجيب محمد شاهين : برنامج تدريبي نوعى وتأثيره فى مستوى أداء التمريرة الكيراجية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠م .
٦. جمال عبد الله حسن : فاعلية التدريب على الرمال فى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، المجلد ٢٥ العدد ٦٠ ، أغسطس ٢٠٠٢م
٧. حمدي عبد الرحيم محمد : "تأثير برنامج تدريبي علي وظائف بعض أجهزة الجسم والمستوي الرقمي لعاداني ٤٠٠ متر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م " .
٨. حنان رشدى عسكر : وضع برنامج تدريبي للإعداد البدنى الخاص للاعبى فرق كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .
٩. زكي محمد محمد حسن : من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك والسلاالم الرملية والماء ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.

١٠. سمير لطفى السيد ، : تأثير اختلاف سطح الملعب على معدل تتابع الأداء فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد ٥٥ العدد ٣٣ ، ابريل ١٩٩٨ م .
١١. صلاح السيد حسن قادوس : الاسس العلمية الحديثة فى الأداء الحركى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١٢. عبد الباسط محمد عبد الحليم ، اشرف عبد العزيز احمد : دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب فى الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد السادس ، مارس ٢٠٠٦ م .
١٣. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
١٤. عبد المحسن جمال الدين ، سمير محمد أبو شادى : دراسة تأثير اختلاف سطح الملعب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الاول ، الرياضة فى مصر الواقع والمستقبل ، ١٩٩٤ م .
١٥. عماد الدين عباس أبو زيد : تخطيط الاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
١٦. كمال درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ( نظريات - تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
١٧. كمال عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد ، سامي محمد علي : "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات وتطبيقات" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٨. محمد أنور الديدب : اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
١٩. محمد توفيق الوليلى : كرة اليد ( تعليم - تدريب - تكنيك ) ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢٠. محمد توفيق الوليلى : تدريب المنافسات ، ط٢ ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٢١. محمد حسن سلامه الغول : تأثير التدريب فى الوسط الرملى على مستوي بعض المهارات المركبة لدى ناشئى كرة القدم ، بحث علمى منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، العدد ٢٨ ، ٢٠٢٠ م .
٢٢. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢٣. محمود رجاني محمد عبد الجواد : تأثير استخدام تدريبات مقاومة الإحتكاك الرملية على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوي أداء الضرب الهجومي فى كرة الطائرة " ، بحث علمى منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (٧٦) ، ٢٠١٦ م .

- ٢٤ . هاني عبد الغني طلبه "تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي مستوى الوثب العمودي ودقة ومهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة" بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان، العدد(٤)، ٢٠٢١م.
- ٢٥ . هدير سيد عبد العظيم فاعلية استخدام الوسط الرملي لتنمية القدرة العضلية للرجلين علي البدء والمستوي الرقمي لسباحي الزعانف الاحادية"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد (٧٨)، ٢٠١٦م.
- ٢٦ . وجيه احمد شمندي : "اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.