

استراتيجية تدريب ناشي كره اليد في ج.م.ع في ضوء مقترحات الدول الاسكندنافية و مقترحات الاتحاد الدولي لكره اليد I.H.F

أ.م.د. محمد أشرف كامل
أستاذ تدريب كرة اليد المساعد
بقسم تدريب الالعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٠/١ - مشكلة البحث وأهميته

يعد التخطيط هو النشاط الذي يتعامل مع المستقبل وان كان يتعامل بدرجة اقل مع الحاضر و الماضي ومن ثم يعتبر التخطيط افصل الطرق لاختيار اليات تحقيق الاهداف و هنا فان وظيفة التخطيط بشكل عام هي تحليل المعلومات الخاصة الحاليه وتقييم التطورات المحتمله مستقبليا بغرض وضع برنامج يساعد في تحقيق الاهداف المرجوه .

اما الخطه فهي برنامج العمل المقترح للتعامل مع التخطيط و الفارق ما بين التخطيط و الخطه ، ان الاول يعد نشاطا ذهنيا مستمرا في حين ان الثاني يعني الترجمة الرقمية للافكار التخطيطيه ومن ثم فإن الخطه تعد بمثابة رسوم تنفيذية لتيسير العمل في فتره مقبله .

ومن العرض السابق يمكن التعرف علي اهميه التخطيط و التي تمثل في :-
أ - الاولوية
ب - الشمولية

حيث تتمثل وظيفة التخطيط اساسا لمناقشته مايلي :-
"تحديد الاهداف - تكوين الخطه - التخطيط الاستراتيجي - صنع القرار"

ويعد التخطيط الاستراتيجي هو جهر عمليات التخطيط بشكل عام حيث يتم فيه تحديد الاهداف العامه و الخطط الشامله بحيث يعي المساحه المطلوبه من جهه (واسعه - ضيقه - محدده) وكذلك المدي الزمني (طويل الاجل - متوسط الاجل قصير الاجل) و عليه فان التخطيط الاستراتيجي يتميز عن غيره بنطاق واسع و مدي زمني طويل الاجل و من ثم فان الخطط الاستراتيجيه يتم اعدادها في ضوء الاهداف الرئيسيه الموضوعه و لذلك فان التخطيط الاستراتيجي طويل المدي لا يقل عن ١٠ سنوات و يدخل في نطاق الاداره العليا في حين ان التخطيط متوسط المدي يتروح مدته الزمنيه ما بين سنه و حتي ٥ سنوات وهو مسؤوليه الاداره العليا و الاداره الوسطي معا اما التخطيط قصير الاجل فمدته سنه واحده او اقل و بشكل عام تتكامل تلك المدد الزمنيه لصالح الأداء و الاهداف المرسومه سلفا .

والخطط الاستراتيجية هي خطط شاملة المدى و لذا فان مكونات الاستراتيجية هي (المدى - تخصيص الموارد - التنافسية - التكامل) ،وقد اتفق علماء الاداره بشكل عام و الاداره الرياضيه بشكل خاص علي ان هناك عده مرتكزات تساعد علي انجاح التخطيط بشكل عام و التخطيط الاستراتيجي بشكل خاص و تتمثل فيما يلي :-
"الاهداف - السياسات - الاجراءات - الامكانيات البشرية - الميزانيات التقديرية - البرامج الزمنية "

و هذا ما اكده كل من علي شريف (١٩٩٤) و جمال محمد علي (٢٠٠٨) و عبد العزيز سلامه و سمير عبد الحميد (٢٠٠٩). (٢٧ : ٢٦) (١٦ : ٩٤) (٣٥ : ١٠٦)

ومن منطلق ان ناشئ كره اليد هو مستقبل اللعبة و عماد الفرق القومية فيما بعد فقد اهتمت دول العالم بوضع انظمة متعددة لتعليم وتدريب ناشئ كرة اليد :-
٢ / بعض انظمة تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين
١ / النظام المصري لتعليم المبتدئين وتدريب الناشئين

ان تعليم المبتدئين في مصر له شكلا مميزا مما ادي الي فرض تواجد الفرق المصرية بشكل مميز بين ابطال لعبة كرة اليد ، وهذا الشكل لم يكن وليد الصدفة وانما كان وفق البرامج واساليب مخططة ومقننه .

وفيما يلي عرض النظام المصري لتعليم المبتدئين وتدريب الناشئين للعبة كرة اليد :-
كرة اليد المصرية و الاتحاد المصري لكرة اليد اسمرت فعاليا وله شأنه الكبير وانجازاته الاكبر سواء دوليا او قاريا ضمن ابطال هذه اللعبة ،فحصل منتخب مصر علي المركز الرابع في بطولة العالم فرنسا ٢٠٠١م ،وحصوله علي العديد من البطولات الافريقية ،واحتلاله المراكز المتقدمة ايضا ومشاركته في البطولات الاوليمبية .

كل هذه الانجازات لم تكن وليدة الصدفة ،وانما هذه الانجازات هي ثمرة التخطيط العلمي و تطبيق الاسلوب العلمي والعمل المتواصل من لجان الاتحاد المصري لكرة اليد.

فقد اهتم الاتحاد المصري بوضع اسلوب و نظام لتعليم المبتدئين وتدريب الناشئين اطلق عليه النظام الشامل ،واستطاع هذا النظام في السنوات الاخيرة ان ينافس و يتفوق علي كثير من الانظمة المختلفة لتعليم المبتدئين و تدريب الناشئ بنمط نظام الدول الاسكندنافية .

أ - نبذة مختصرة عن النظام الشامل :

اعتمد هذا النظام علي تنمية التحركات و الاداءات مهارية علي ثلاثة مراحل .

اولا : المرحلة الاولى (أ) ويتم فيها تنمية النضج الحركي العام من سن ٦ الي ٨ سنوات .
في هذه المرحلة يتم تنمية القدرات التوافقية العامة من خلال استخدامه لكل اطرافه في التعامل مع كرة يحركه او يتحرك بها ، وتوجيه الاطفال الي اللعب الجماعي بطريقة بسيطة .

ثانيا : المرحلة الثانية (ب) ويتم فيها تنمية النضج الحركي الخاص من سن ٩ الي ١٢ سنة .
في هذه المرحلة يتم تنمية النضج الحركي الخاص من خلال تنمية القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد ، وايضا تنمية قدرة الاطفال علي ادراك مفهوم الوحدة ، وحدة الصورة في اللعب الجماعي .

ثالثا : المرحلة الثالثة (ج) لتنمية الالتزام وسرعة تبادل الواجبات بين سن ١٣ و ١٧ سنة ،
يتم من خلالها تنمية التزام اللاعبين علي اجادة السرعة في تبادل الواجبات الحركية لعدد من التكوينات الجماعية الدفاعية والهجومية .

رابعا : المرحلة الرابعة (د) ويتم فيها تنمية (التلقائية - والابتكار) في سرعة تبادل الواجبات الهجومية والدفاعية الخاصة لاحتمالات مبتكرة في اداء التكوينات المقررة في مرحلة الالتزام (١٤) .

ولنجاح هذا النظام الشامل لتعليم المبتدئين وتدريب الناشئين هناك بعض المبادئ التي اعتمد عليها الاتحاد المصري وهي :

- تقنين عملية التدريب من خلال الاداء الجماعي للاعبين .
- حتمية وضع صعوبات امام اللاعبين يلزم تخطيها .
- استخدام الثالوث التربوي الموحد في التدريب .
- ضرورة اخضاع عملية التدريب لقدر من الاحمال البدنية العالية .
- كل عملية تدريب تسبقها عملية تعلم لا تخضع لاحمال بدنية عالية .
- ضرورة البدء مع الاطفال المبتدئين بعملية النضج الحركي المؤدي الي تنمية القدرات التوافقية .
- حتمية التفريق بين النضج الحركي والاداء المهاري .
- سرعة تردد الحركة الفردية هي الاساس في تنمية السرعة في تبادل الواجبات الهجومية و الدفاعية الجماعية .
- ضرورة تنمية القدرة عند الاطفال المبتدئين علي ادراك وحدة الصورة في اللعب الجماعي .
- يتم تاسيس البنية ا لاساسية للاعبين تحت سن ١٢ سنة من خلال تنمية النضج الحركي العام و الخاص و ادراك وحدة الصورة في اللعب الجماعي عند الاطفال .
- اعداد اللاعبين من سن ١٢ الي ١٧ سنة علي الالتزام بقواعد فنية ملزمة .
- تتأسس المرحلة السنوية فوق ١٧ سنة علي التلقائية والابتكار .

مما سبق ، يتضح ان تتابع مراحل التدريب كان لها عظيم الاثر للارتقاء بالعملية التدريبية والوصول الي المستوى الدولي المميز علي مدار سنوات كثيرة ، وايضا وضع لعبة كرة اليد في مصر في مساق الدول الرائدة للعبة ومن بين هذه الدول ، الدول الاسكندنافية التي كانت مهد اللعبة ، حيث اتسمت تلك الدول بطابع مميز كانوا لا يزال احداهم المدارس في تدريب كرة اليد ، وفيما يلي عرض نظام تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد في الدول الاسكندنافية .

٢ / ٢ نظام مقترح الدول الاسكندنافية

الدول الاسكندنافية : تعتبر هذه الدول (ايسلندا والنرويج والسويد والدنمارك) ابطال العالم في كرة اليد .

وبعد دراسة بسيطة واطلاع بسيط وجد انهم يقومون بتقسيم لعبة كرة اليد الي ثلاثة مستويات وهي المستوى البرونزي والمستوي الفضي والمستوي الذهبي يتم من خلال هذه المستويات تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد .

اذ كان لزاما علي المبتدئ ان يتقن جميع مهارات المستوى الادني قبل الانتقال الي المستوى الاعلي ومن ثم ممارسة اللعبة في شكلها التنافسي.

٣ / ٠ مقترحات الاتحاد الدولي لكرة اليد :

ومن منطلق ان الاتحاد الدولي لكره اليد المسئول الاول عن وضع خطط و اليات و برامج تطوير لعبة كرة اليد علي مستوى العالم .

ولذلك انبثقت عن الاتحاد عدة لجان متخصصة ذات مسؤوليات محددة لنشر كرة اليد عالميا ونظرا لأهمية القاره الافريقيه فقد ابدي الاتحاد عناية كبيرة لنشر كرة اليد في ربع تلك القاره التي تعد مكسبا حقيقيا يضاف لانشطه الاتحاد قاريا و دوليا و تعد لجنة المدربين من اهم تلك اللجان ، والتي تسعى لتحقيق اهداف الاتحاد بتطوير قدرات المدربين بكافة مستوياتهم و اطلاعهم علي الجديد و المستحدث في كافة اشكال الاعداد الرياضي مما يعكس ايجابيا علي اداء لاعبي كره اليد الافارقة ولذلك يرسل الاتحاد محاضرين بصفة دوريه لكل دول القاره الافريقيه مما يساهم في تحقيق اهداف الاتحاد آملا في نشر اللعبة و تطوير اداءات وخبرات المدربين و اللاعبين و الاداريين علي مستوى القارة الافريقيه .

قفزت لعبة كرة اليد في السنوات الاخيرة في اداءتها البدنية او المهارية عاليا ،فقد اصبحت المهارات تؤدي بطريقة مترابطة وحدث تنوع وتعدد في الاء الماهري واصبحت السرعه هي الطابع المسيطر علي العديد من الفرق ، و تفوق اللاعبون علي انفسهم في الابداع والتفنن في استخدام هذا الاء الماهري المركب والمتربط والذي اتسم بالطابع البدني السريع والقوي وايضا اصرار اللاعبين في استخدام اقصي طاقة لهم في امتاع الجماهير وتحقيق الفوز لفرقهم كل هذا ادي الي تطور لعبة كرة اليد .

وايضا سياسة الاتحاد الدولي لكرة اليد في زيادة عدد الممارسين للعبة واعدادهم بطريقة تواكب التطور الهائل في التدريب الرياضي عامة وتدريب كرة اليد بصفة خاصة فقد قام الاتحاد الدولي بوضع مقترحات من شأنها الارتقاء باللعبة ورفع مكانتها وزيادة سرعتها .

وقد قام الباحث باخذ بعض المقترحات من الاتحاد الدولي بما يتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث .

٣ / ١ الخطوات الخمس لاهم طرق تعليم كرة اليد :

يتفق كل من الأستاذان الألمانيان DR.TheoEndert , DR.Gerdlanghoff علي انه تعليم رياضة لعبة كرة اليد توجد خمس خطوات رئيسية مرتبة واحدة تلو الأخرى من اجل اعطاء صورة منظمة للتعليم ، والخطوات الخمس تؤثر على بعضها البعض في تداخل كبير ويكمل بعضها البعض ، والخطوات ال(٥) هي على الترتيب التالي :

اولا: العرض ← " اداء نموذج "

ثانيا: الشرح ← " الايضاح "

ثالثا: التدريب ← " التكرار "

رابعا: واجبات الملاحظة

خامسا: تصحيح الأخطاء.

٣ / ٢ المراحل الست للعبة كرة اليد

من المنظور الفني تلعب اللعبة في ٦ مراحل وهي :-

- التحول من الدفاع إلى الهجوم

- التحرك في الملعب

- الوصول لمنطقة التصويب

- الهجوم ضد دفاع منظم

- مرحلة الرجوع وبدء الدفاع

- الدفاع المنظم

٣ / ٣ إصدار القواعد الأساسية لكرة اليد المصغرة

٣ / ٣ / ١ تنظيم مباريات كرة اليد للصغار

٣ / ٣ / ٢ التقسيم إلى مناطق أصغر

٣ / ٣ / ٣ ألعاب كرة اليد للصغار

٣ / ٣ / ٤ مواصفات ومقاييس كرة اليد

٣ / ٣ / ٥ استخدام كرات مختلفة

٣ / ٤ تنمية وتطوير الصغار

٣ / ٥ كرة اليد فائقة السرعة

٣ / ٦ العوامل المؤثرة في السرعة

٣ / ٧ "التقسيم الألماني" لاستخدام دفاع رجل لرجل (بالملازمة) والدفاع المتقدم حسب

الأعمار السنوية

- ٨ / ٣ المفاهيم الأساسية للدفاع
 ١ / ٨ / ٣ تعريف الدفاع
 ٢ / ٨ / ٣ التطورات الأخيرة في اللعب الهجومي
 ٣ / ٨ / ٣ أسباب ضعف العمل الدفاعي
 ٤ / ٨ / ٣ مهارات المدافع الفردي
 ٥ / ٨ / ٣ وضع الاستعداد الدفاعي لمهاجمة المهاجم
 ٩ / ٣ المهارات الدفاعية الأساسية
 ١ / ٩ / ٣ الهدف "التكتيكي" الفردي للدفاع
 ٢ / ٩ / ٣ الوسائل "التكتيكية" الفردية
 ٣ / ٩ / ٣ الوقفة الصحيحة للاعب المدافع
 ٤ / ٩ / ٣ كرة اليد لعبة حركية مع حالات الاحتكاك البدني (١ ضد ١)
 ١٠ / ٣ المهارات الهجومية الأساسية للصغار
 ١ / ١٠ / ٣ الهدف من "التكتيك" الفردي للاعب في الهجوم
 ٢ / ١٠ / ٣ الأساليب الفردية "التكتيكية" لعمل ذلك
 ٣ / ١٠ / ٣ القدرة علي تمرير الكرة والاستلام
 ٤ / ١٠ / ٣ الاستلام
 ١١ / ٣ الأخطاء الشائعة في التمرير او التصويب

٠/٤ هدف البحث :

الارتقاء بفاعلية الأداء لناشئى كرة اليد عن طريق وضع استراتيجيه تدريب في ضوء مقترحات الدول الاسكندافيه و مقترحات الاتحاد الدولي لكرة اليد من خلال تحقيق الأغراض التالية:

- ١/٣ - تحديد مقترحات الدول الاسكندافيه و مقترحات الإتحاد الدولي لكرة اليد للأداءات
 المهاريه الخداعية الهجومية المركبة كما وكيفاً ونوعاً المستخدمة في كرة اليد
 ٢/٣ - تصميم برنامج تدريبي و التعرف على تأثيره علي ناشئى كرة اليد
 ٣/٣ - تصميم اختبارات موقفية

٠/٥ فروض البحث :

- ١/٤ - يمكن حصر و تحديد مقترحات الدول الاسكندافيه و مقترحات الاتحاد الدولي لكره
 اليد
 ٢/٤ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس
 القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى .

٠/٦ الدراسات السابقة والمرتبطة :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	عينة الدراسة	أهم النتائج
١	محمد خالد حموده (١٩٩١) (٣٥)	تحليل العمل الهجومي للفرق المشتركة فى بطولة الأمم الإفريقية السادسة للناشئات فى كرة اليد	التعرف على نواحي القصور فى العمل الهجومي للمنتخب القومى للناشئات المشترك فى البطولة الإفريقية السادسة لكرة اليد	الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى	٦ مباريات من مباريات الدور الأول	- انخفاض فاعلية عمليات انهاء الهجمات بالنسبة للفرق القومى المصرى والظاهرة فى قلة عدد التصويبات على مرمى الفرق المنافسة. - الضعف الواضح للاعبات المصريات فى القيام بالهجوم الخاطف والاعتماد كلياً على الهجوم المنظم. - اعتماد الفريق المصرى على تنفيذ التصويب من مسافات بعيدة مستخدماً القوة فى التصويب وذلك على حساب سرعة الاختراق للتصويب من مسافات قريبة ومن الزوايا كما تفعل باقى الفرق. - كثرة الأخطاء الفنية خاصة خطأ التمير مقارنة بباقى الفرق.
٢	أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤) (١٢)	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة	- تحديد الأشكال المختلفة للأداءات المركبة خلال زمن المباراة. - التحديد الكمي للأداءات الحركية المركبة ونهايتها بالكرة لمراكز وخطوط اللعب خلال زمن المباراة. - التصنيف الكيفي للأداءات المركبة لمراكز وخطوط اللعب خلال المباراة.	الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى	٦٦ لاعبا	- بلغت أشكال الأداءات الحركية المركبة خلال المباراة (٢١) جملة حركية وجميعها تنتهى بالتمرير أو التصويب. - جميع الأداءات الحركية بالكرة مركبة لجمال حركية ونادراً استخدام أداء منفرد. - الأداء الحركى للإستلام ثم التمرير هو أكثر الأداءات الحركية للمركبة تكراراً.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	عينة الدراسة	أهم النتائج
٣	محمد ابراهيم أبو عاصي (١٩٩٨) (٣٢)	تقييم الكفاءة الهجومية لقلب الهجوم في كرة اليد	وضع دليل لتقييم الكفاءة الهجومية في كرة اليد ولتحقيق ذلك قام الباحث بتحديد: ١. المهارات الفردية الهجومية بدون كرة وبالكرة لقلب الهجوم أثناء المباريات. ٢. التكوينات الأساسية المشترك فيها قلب الهجوم أثناء المباريات.	الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي	لاعبى مراكز قلب الهجوم فى بطولة العالم	- انخفاض نسبة الكفاءة الهجومية لقلب الهجوم فى بطولة العالم ١٩٩٥. - انخفاض نسبة الكفاءة الهجومية لقلب هجوم مصر عن نسبة كفاءة لاعبي قلب الهجوم للفرق المنافسة. - انخفاض نسبة كفاءة قلب الهجوم تدريجيا من بداية كل شوط عن نهايته ويظهر هذا الانخفاض فى نهاية المباراة. - تنخفض نسبة الكفاءة الهجومية لقلب هجوم الفريق المصرى فى حالة الهجوم ضد تشكيل دفاعى (٣ : ٢ : ١) وترتفع فى حالة (٦ : صفر)
٤	فرانسيسك تابورسكى Frantsek Taborsky (١٩٩٩) (٥٣)	دراسة التقويم الكمي فى أداء لاعبي كرة اليد	الوصول الى احسن اداء فنى يساعد فى الفوز فى المباريات من خلال التعرف على مستوى الاداء الفعلى فى المباريات عن طريق وفاء كل لاعب بمتطلبات الاداء اثناء المنافسة.	الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي	٢٥ لاعب من فريق سلوفاكيا للناشئين	- الأداء الفعال خلال المباراة يعتمد على نجاح القدرات الفردية للاعبين - استغلال الهجوم الخاطف السريع يساعد فى تطوير سير المباراة لصالح الفريق - تبادل المواقع بين اللاعبين مع وجود تكوينات خطية يساعد فى توجيه المباراة لصالح الفريق

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	عينة الدراسة	أهم النتائج
٥	محمد أشرف محمد كامل (٢٠٠٤) (٣٣)	أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم فى كرة اليد	الارتقاء بفاعلية الهجوم فى مراكز اللعب المختلفة لناشئى كرة اليد	المنهج الوصفى لبناء الاختبارات المركبة ، المنهج التجريبي لقياس مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح		<ul style="list-style-type: none"> - وجود فروق دالة احصائية فى سرعة الاداءات المهارية الخداعية الهجومية المركبة بين كل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية . - بناء خمس اختبارات لقياس الاداءات المهارية الخداعية الهجومية المركبة للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة بنين .
٦	ياناكوس Yiannakos (٢٠٠٥) (٥٦)	دراسة تحليلية ومقارنة للهجوم الخاطف والمركب فى المستويات العليا لمباريات كرة اليد	التعرف على نوع الهجوم الخاطف والمركب المستخدم ونتيجته.	الوصفى		<ul style="list-style-type: none"> - الهجوم الخاطف الموسع والمركب استخدم بنسبة أكبر من الهجوم الخاطف الفردى - المحاولات الناجحة فى الشوط الأول أفضل من المحاولات الناجحة فى الشوط الثانى إلا إذا اعتمد على الأداء المهارى المركب - انخفاض استخدام الهجوم الخاطف فى الشوط الثانى عنه فى الشوط الأول وذلك فى حالة اعتماد الفريق على الهجوم الفردى فقط

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	عينة الدراسة	أهم النتائج
٧	ايچور جرويك دينكوفوليتا ، دراجان ميلانوفيك Igor Gruic Dinkovuleta and Dragan Milanovic (٢٠٠٦) (٥٠)	مؤشرات الأداء للفرق في بطولة الرجال لكرة اليد ٢٠٠٣ في البرتغال	تحليل عوامل الكفاءة الموقفية في كرة اليد كما في الآتي : ١ . الاختلافات في تبيانات العوامل الموقفية بين الفرق ٢ . مساهمة عوامل الاداء القياسية في معيار النجاح في مباريات كرة اليد المحدد بفارق الاهداف في النتيجة النهائية للمباراة	- أساليب التسجيل (تسجيل الفيديو) - الملاحظة	٦٠ مباراة في بطولة الرجال لكرة اليد في البرتغال ، ٢٤ فرق قومية مختلفة تم تقسيمهم الى ٤ مجموعات ابتدائية من ٦ فرق	- حصلت الفرق الفائزة على فاعلية تسجيل افضل لمهاجمي الخط الخلفى عن الفرق المهزومة - تشير نتائج التحليل الى الاختلافات الكلية لبارامترات الاداء بين كل ٤ مجموعات المتنافسة
٨	محمد أشرف محمد كامل (٢٠٠٨) (٣٤)	سرعة الأداء الخططية الهجومية المركبة بين لاعبي الفرق الافريقية والاوروبية	التعرف على سرعة الاداءات المهارية الخططية الهجومية المركبة بين لاعبي الفرق الافريقية والاوروبية لكل مركز من مراكز اللعب في المباريات بطولة افريقيا (الجزائر ٢٠٠٦) ومباريات بطولة العالم (تونس ٢٠٠٥ - المانيا ٢٠٠٧)	الوصفي بالاسلوب المسحي	تتضمن هذه الدراسة عينتين لتحليل مباريات بطولة العالم وبطولة افريقيا	- متوسط سرعة الاداء الخططى الفردى للاعبى الفرق الاوروبية الاكبر من متوسط سرعة الاداء الخططى الفردى للاعبى الفرق الافريقية . - متوسط سرعة الهجوم الخاطف السريع للاعب الفرق الاوروبية اكبر من متوسط سرعة الهجوم الخاطف السريع للاعبى الفرق الوروبية - متوسط سرعة الهجوم الخاطف الموسع للاعبى الفرق الاوروبية اكبر من متوسط سرعة الهجوم الخاطف الموسع للاعبى الفرق الافريقية - متوسط سرعة التكوينات الخططية المرفقة للاعبى الفرق الاوروبية اكبر من متوسط سرعة التكوينات الخططية المعرفية للاعبى الفرق الافريقية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	عينة الدراسة	أهم النتائج
٩	إيكي هوفان Ike Hufman (٢٠٠٩) (٥١)	دراسة فعالية الهجوم المستخدم من قبل المنتخب الوطني الرومانى فى بطولة العالم لكرة اليد فى كرواتيا ٢٠٠٩	تهدف لتقديم دراسة عن فعالية الهجوم المستخدم من قبل المنتخب الوطني الرومانى ضد اساليب الدفاع المستخدمة من قبل الخصوم فى بطولة العالم لكرة اليد للرجال فى كرواتيا	المنهج الوصفى	بطولة العالم لكرة اليد فى كرواتيا ٢٠٠٩	ملاحظة انه من ٥٤٠ دقيقة لعب فيها المنتخب الرومانى فى بطولة العالم بكرواتيا فإن نظام الهجوم باستخدام المحور تم استخدامه ٤٩٦ دقيقة بمتوسط ٥٥,٢ دقيقة فى المباراة الواحدة فى حين تم استخدام نظام الهجوم بواسطة محورين فى ٤٤ دقيقة بمتوسط ٤,٨ دقيقة فى المباراة الواحدة
١٠	راجح فوزى أحمد غالى (٢٠١٢) (٢١)	تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات مهارية الهجومية المركبة لناشئ كرة اليد	وهدفت الدراسة إلى زيادة كفاءة وفاعلية الأداء المهارى الهجومى المركب فى كرة اليد من خلال ائقال القدرات التوافقية للاعب عن طريق تدريبات خاصة بالقدرات التوافقية فى كرة اليد وذلك عن طريق بناء برنامج خاص بالقدرات التوافقية.	التجريبى	٤٠ لاعبا	- تحسن أداء اللاعبين (عينة البحث) لتدريبات القدرات التوافقية المقترحة من حيث السرعة ودقة الأداء مما أدى إلى تحسن الأداء المهارى المركب للاعبين. - البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن أداء اللاعبين عينة البحث فى الاختبارات المستخدمة لصالح القياس البعدى مما يدل على تأثيره المباشر فى تحسين المهارات المركبة فى كرة اليد.

٠/٧ منهج البحث :

استناداً على أن اجراءات هذا البحث تتم من خلال شقين أساسيين هما المسح والتجريب ، فقد تم استخدام كل من المناهج التالية :

المنهج الوصفي : باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لبناء الاختبارات الموقفية المركبة .

المنهج التجريبي : مستخدماً تصميم المجموعة الواحده ، لقياس مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق الأهداف الأساسية للبحث .

٠/٨ عينة البحث :

يتضمن هذا البحث ثلاث عينات أولهما لبناء الاختبارات وهي تنقسم إلى عينة دراسة استطلاعية أولى وعينة دراسة استطلاعية ثانية ، وثانيهما عينة تطبيق البرنامج المقترح

جدول (١)
مفردات عينة البحث

الحجم الكلي	عينة تنفيذ البرنامج		عينة بناء الاختبارات		
	أساسية	استطلاعية	دراسة استطلاعية	دراسة ثانية	دراسة استطلاعية أولى
٧٥	تجريبية		غير ممارسين	ممارسين	
	١٦	٢٣	١٢	١٢	١٢

٠/٩ أدوات جمع البيانات :

- ١/٩ - إستمارة ملاحظة : في تحليل المباريات للكشف عن الأداءات الخداعية المركبة .
- ٢/٩ - الإستبيان : قام الباحث بتصميم وإستخدام استمارات الاستبيان التالية :
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مشتملات التدريب .
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدى صلاحية الاختبارات المركبة.
 - استمارة تسجيل البيانات وتتضمن :
- بيانات شخصية (اسم اللاعب - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن - سنوات الممارسة)
- الاختبارات والقياسات قيد البحث .

٣/٩ - الاختبارات

قام الباحث بتصميم خمسة اختبارات موقفية مركبة لقياس الأداءات المهارية الخداعية المركبة لناشئ كرة اليد

٠/١٠ شروط إختيار الخبراء :

يجب أن تتوافر في الخبراء أحد الشروط التالية :

- ١/١٠ - أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في مجال التدريب أو كرة اليد أو التقويم والقياس.
- ٢/١٠ - العمل في المجال التطبيقي في مجال تدريب الناشئين وواضعي برامج تدريب في كرة اليد.
- ٣/١٠ - أو مدربي المنتخبات القومية ، ومدربي الفريق الأول لأندية الدوري الممتاز في كرة اليد.

٠/١١ معاوئي قياس الاختبارات وتسجيل النتائج وتنفيذ البرنامج :

استعان الباحث ببعض الزملاء من خريجي كلية التربية الرياضية والمدربين في مجال كرة اليد وقد شرح لهم أهداف البحث وطبيعته والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل ببطاقة تسجيل البيانات .

٠/١٢ خطة سير البحث

- حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو : "الارتقاء بفاعلية الأداء لناشئ كرة اليد" كان لزاماً على الباحث اتباع الخطوات التالية :
- تصميم البرنامج التدريبي المقترح .
 - بناء مجموعة اختبارات تقيس الأداءات المهارية المركبة الهجومية و الدفاعية
 - تطبيق القياس القبلي وذلك بتطبيق الاختبارات المركبة "المصممة" على المجموعة التجريبية . كذلك عمل تكافؤ وتجانس للمجموعة في متغيرات البحث ومتغيرات (السن - الطول - الوزن - سنوات الممارسة) التي قد تؤثر في مستوى الأداء .
 - تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك لمدة (١٣) أسبوع .
 - تطبيق القياس البعدي ، وذلك بتطبيق الاختبارات المركبة المقترحة على المجموعة التجريبية .
 - إيجاد الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الاختبارات المهارية الخداعية المركبة .
 - إيجاد الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الاختبارات المهارية المركبة.
 - حساب نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الاختبارات المهارية الخداعية المركبة.

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات
الأولية الأساسية قبل التجربة

ن = ٣٢

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٤٢	١,٦٨-	٠,٨٦	١١	١٠,٨٨	السن سنة
٠,٢٥	١,٤٢-	٧,٥٣	١٣٣,٥	١٣٥,٣٠	الطول سم
٠,٦٨	٠,١٣	٤,٠١	٣٥,٣	٣٥,١٨	الوزن كجم

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (٠,٢٥ إلى ٠,٦٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$. وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-١,٦٨ إلى ٠,١٣) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة .
ولذا كان لزاما علي الباحث التاكيد من بعض المعاملات العلمية قبل البدء في التجربة :
المعاملات العلمية لاختبارات البحث :
صدق التمايز

جدول (٣)
الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
لإيجاد صدق (الاختبارات البدنية)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٠,٩٣٢	*٨,١٦	٣,٦١	٠,٧٢	١٥,٢٨	٠,٨١	١١,٦٧	الرشاقة زمن الجري الزجاجى بين الحواجز (ثانية)
٠,٨٩٣	*٦,٢٨	١,١٢	٠,٢٥	٥,٧٦	٠,٣٦	٤,٦٣	السرعة الانتقالية زمن عدو ٣٠م (ثانية)
٠,٨٦٧	*٥,٥٠	٣,٦٧	٠,٨٢	١,٣٣	١,٤١	٥,٠٠	المرونة ثنى الجذع أمامأسفل من الوقوف (سم)
٠,٨٧٥	*٥,٧١	٥,٠٠	١,٠٥	٤,٥٠	١,٨٧	٩,٥٠	التوافق رمى واستقبال كرة اليد (درجة/٢٠)
٠,٩٠٩	*٦,٨٩	٦,٣٣	١,٧٩	١٤,٠٠	١,٣٧	٧,٦٧	سرعة رد الفعل سرعة رد فعل اليدين (سم) سرعة رد فعل القدمين(سم)
٠,٩٦٦	*١١,٧٨	٧,٥٠	١,٠٣	١٧,٣٣	١,١٧	٩,٨٣	

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (الاختبارات البدنية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤,٩٦ الى ١١,٧٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٤٣ الى ٠,٩٦٦) مما يؤكد ان (الاختبارات البدنية) تتسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله .

جدول (٤)
الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (الاختبارات المهارية)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٦		المجموعة المميزة ن = ٦		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٠,٨٤٥	*٥,٠٠	٨,٦٣	١,١١	٢٥,٥٤	٤,٠٨	١٦,٩٢	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)
٠,٩٠٧	*٦,٨٠	٧,٤٨	١,١٦	٢٧,٨٣	٢,٤٣	٢٠,٣٥	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن(ث)
٠,٨٩٥	*٦,٣٤	٧,٣١	١,١٦	٢٨,٠٠	٢,٥٧	٢٠,٦٩	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر (ث)
٠,٩٣٢	*٨,١٦	٨,٣٠	٠,٥٩	٢٨,٥٠	٢,٤٢	٢٠,٢٠	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)
٠,٩٦٢	*١١,٢١	٩,١٧	١,٦١	٢٧,٨٨	١,٢٠	١٨,٧١	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة(ث)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (الاختبارات المهارية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٠٠ الى ١١,٢١) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٤٥ الى ٠,٩٦٢) مما يؤكد ان (الاختبارات المهارية) تنسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله.

ثبات إعادة التطبيق

جدول (٥)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة وغير المميزة

لايجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق المتوسطين بين		التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٠,٩١٦	٠,٢١	٢,٣٧	٠,١٤	١,٩٨	١٣,٦١	٢,٠٢	١٣,٤٧	زمن الجري الزجراجى بين الحواجز (ثانية)	الرشاقة
٠,٩٢٧	٠,٤٢	٠,٦٠	٠,٠٧	٠,٤٥	٥,٢٧	٠,٦٦	٥,١٩	زمن عدو ٣٠م (ثانية)	السرعة الانتقالية
٠,٨٩١	٠,٧٧	٢,٢٤	٠,٥٠	١,٨٣	٢,٦٧	٢,٢١	٣,١٧	ثنى الجذع أمامأسفل من الوقوف (سم)	المرونة
٠,٨٧٩	٠,١١	٢,٧١	٠,٠٨	٢,١١	٦,٩٢	٢,٩٨	٧,٠٠	رمى واستقبال كرة اليد (درجة/٢٠)	التوافق
٠,٩٠٧	٠,٦٦	١,٢٥	٠,٢٥	٣,٦٨	١٠,٥٨	٣,٦٤	١٠,٨٣	سرعة رد فعل اليدين (سم)	سرعة رد الفعل
٠,٨٩٦	٠,٤٨	٢,٦٥	٠,٣٣	٤,٠٥	١٣,٢٥	٤,٠٦	١٣,٥٨	سرعة رد فعل القدمين(سم)	

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ومعامل الارتباط بين التطبيقين لايجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,١١ الى ٠,٧٧) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٧٩ الى ٠,٩٢٧) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

جدول (٦)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة وغير المميزة
لايجاد ثبات (الاختبارات المهارية)
ن = ١٢

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق المتوسطين بين		التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٩٠٠	٠,٩٢	٦,٠٠	١,٥٩	٤,٠١	٢٢,٨٢	٥,٣٣	٢١,٢٣	الادعاءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)
٠,٩٢٢	٠,٢١	٤,٥٢	٠,٢٨	٣,٣٧	٢٤,٣٧	٤,٣٠	٢٤,٠٩	الادعاءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن(ث)
٠,٩١٥	٠,٢٩	٤,٦٢	٠,٣٩	٣,٣٥	٢٤,٧٤	٤,٢٧	٢٤,٣٤	الادعاءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر (ث)
٠,٩٢٠	٠,٤٦	٥,١٤	٠,٦٨	٣,٩٢	٢٥,٠٣	٤,٦٥	٢٤,٣٥	الادعاءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)
٠,٨٨٨	٠,٢٦	٥,٨٣	٠,٤٣	٤,٨٣	٢٣,٧٣	٤,٩٨	٢٣,٣٠	الادعاءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة(ث)

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ومعامل الارتباط بين التطبيقين لايجاد ثبات (الاختبارات المهارية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٢١ الى ٠,٩٢) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٨٨ الى ٠,٩٢٢) مما يؤكد ان الاختبارات المهارية تنسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

الدراسة الأساسية :
 اولاً : التوصيف الاحصائى للبيانات قبل التجربة :

جدول (٧)
 التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث فى (الاختبارات البدنية)
 قبل التجربة ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية للتوصيف					القدرات والاختبارات	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى		
٠,٠٩-	١,٤٣-	٠,٩٠	١٥,٣٢	١٥,٢٤	زمن الجري الزجراجى بين الحواجز (ثانية)	الرشاقة
٠,٢٠	٠,٩٢-	٠,٢٩	٥,٩٠٥	٥,٨٧	زمن عدو ٣٠م (ثانية)	السرعة الانتقالية
٠,٥٠-	١,١٥-	٠,٧٩	١	١,٢٥	ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف (سم)	المرونة
٠,٢٠-	١,٠٩-	١,٣٣	٤	٤,١٠	رمى واستقبال كرة اليد (درجة/٢٠)	التوافق
٠,٢٠	٠,٣٣	١,٣٣	١٤	١٣,٩٠	سرعة رد فعل اليدين (سم)	سرعة رد الفعل
٠,٤٩-	٠,٢٤-	١,٣٩	١٧	١٧,٠٥	سرعة رد فعل القدمين(سم)	

يتضح من جدول (٧) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث فى (الاختبارات البدنية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٥٠ إلى ٠,٤٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$. وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-١,٤٣ الى ٠,٣٣) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى (الاختبارات البدنية) قبل التجربة .

جدول (٨)
التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في (الاختبارات المهارية)
قبل التجربة

ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٥٢-	٠,٠٥	١,٢٠	٢٤,١٨٥	٢٤,٢١	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)
٠,٤٠-	٠,٢١-	١,٢١	٢٨	٢٨,١٥	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن(ث)
٠,٢٠-	٠,٤٢-	٠,٩٧	٢٨,١٧٥	٢٨,٢٠	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر (ث)
٠,٢١-	٠,٨٢-	٠,٩٢	٢٨,١٦	٢٧,٩٨	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)
٠,٣٢	٠,٥٤-	١,٥٩	٢٦,٧٨٥	٢٦,٩٦	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة(ث)

يتضح من جدول (٨) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠,٥٢ إلى ٠,٣٢) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$. وتقرب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠,٨٢ الى ٠,٠٥) . وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة .

- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمه :
- قام الباحث باستخدام بعض الاختبارات البدنية لقياس مستوي الاداء البدني التي يتم تنميتها في هذه المرحلة .
- وقد تم عرض الاختبارات البدنية قيد البحث علي الخبراء.
- وقد قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل للاختبارات البدنية .
- قام الباحث بتصميم خمسة اختبارات موقفية خداعية مهارية مركبة لقياس فاعلية الاداءات المهارية الخداعية المركبة لناشئي كرة اليد من سن (٩ - ١٢) وقد تم صياغتها في صورتها المبدئية وعرضها علي الخبراء .

٠/١٣ خطوات بناء البرنامج التدريبي

- ١/١٣ تخطيط البرنامج
- ٢/١٣ تحديد الحجم الكلي لساعات البرنامج
- ٣/١٣ اختيار مشتملات التدريب وتوزيعها
- ٤/١٣ تحديد تدريبات البرنامج التدريبي.
- ٥/١٣ توزيع مشتملات التدريب (البدني- المهاري- الخططي) خلال مراحل الاعداد
- ٦/١٣ عرض التصور المبدئي للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد على الخبراء
- ٧/١٣ تعديل البرنامج وفقا لأراء الخبراء
- ٨/١٣ الدراسة الاستطلاعية للبرنامج
- ٩/١٣ تطبيق البرنامج

الدراسة الإستطلاعية للبرنامج :

هدف الدراسة الاستطلاعية للبرنامج

- التعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للمرحلة السنوية.
- التعرف على مدى مناسبة تشكيل ديناميكيات الحمل خلال الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية خلال مراحل الاعداد.
- التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة لتنفيذ البرنامج ومدى توافرها.
- تدريب الأيدي المساعدة.

عينة الدراسة الأستطلاعية للبرنامج

تم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من نادى سبورتنج وذلك لتوافر الشروط الأتية :

- توافر الناشئين ممن مارسو اللعبة
- التسهيلات التى قدمتها ادارة النادى مما يساعد على اتمام اجراءات البحث

حجم العينة الاستطلاعية

- (٢٣) ناشئا من النادى الاوليمبى ممن يمارسون كرة اليد
- وقد تم استبعاد افراد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة الاساسية حتى لاتؤخذ خبرة تطبيق البرنامج فى الدراسة الاستطلاعية ايجابيا فى تنمية سرعة الاداءات الخداعية المركبة لديهم.

المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لتحقيق اهداف الدراسة.

المجال الزمني الذي سبق الدراسة الاستطلاعية
- اجريت الدراسة في الفترة من ٢٠١٦/٢/١ الى ٢٠١٦/٤/٢٩ بواقع (١٣) اسبوع

- نتائج الدراسة الاستطلاعية

- التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة للمرحلة السنية .
- التأكد من مناسبة ديناميكيات الحمل خلال الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية خلال مراحل الاعداد.
- التأكد من توافر صلاحية الأدوات والأجهزة لتنفيذ البرنامج.
- تدريب الأيدي المساعدة.

تطبيق البرنامج :

- هدف الدراسة الأساسية :

- لتحقيق هدف البحث كان لزاماً على الباحث القيام بالخطوات التالية :
- إجراء القياس القبلي لعينة البحث من تطبيق اختبارات والتي سبق بيانها :
- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية سرعة الأداءات المهارية الخداعية المركبة لأفراد العينة

ج - إجراء القياس البعدي

إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة (ت الفروق ، متوسطات ، انحرافات معيارية)

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة تلك الدراسة .

- عينة الدراسة :

- اختيار العينة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من النادي الاولمبي وذلك لتوافر الشروط التي تم ذكرها في اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية .

- حجم العينة:

بلغ حجم العينة (١٦) ناشئاً بالطريقة العشوائية البسيطة واهتم الباحث بتثبيت أهم المتغيرات هي الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي .

- **المجال المكاني للدراسة الأساسية:**
تم إجراء الدراسة الأساسية على ملعب النادي الاولمبي بالإسكندرية

- **المجال الزمني للدراسة الأساسية:**
تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٦/٧/١ إلى ١٩/١٠/٢٠١٦ وكان تسلسلها الزمني كالآتي :
- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٦/٧/١ إلى ٢٠١٦/٧/٨ .
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٦/٧/٩ إلى ٢٠١٦/١٠/١٢
- تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠١٦/١٠/١٣ إلى ٢٠١٦/١٠/١٩

- **خطوات سير الدراسة الأساسية:**
- القياس القبلي : لتحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي : -
- ضبط المتغيرات وتجانس أفراد العينة :
قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعة (التجريبية) ، وحتى يمكن للمتغير التجريبي وهو (البرنامج المقترح) التأثير على المتغير الناتج والذي يتمثل في مدى الارتقاء بسرعة الاداءات المهارية الخداعية المركبة قيد البحث ، وقد استلزم ذلك من الباحث ضبط كافة العوامل المتعلقة بإجراءات التجربة أو العامل التجريبي وتمثلت في :-

توحيد وقت ومكان التدريب .
- قيام الباحث بتدريب المجموعة (التجريبية) بالبرنامج المقترح قيد البحث .
- قيام نفس المساعدين بإجراء الاختبارات وبنفس الطريقة والترتيب للمجموعة التجريبية .
* واشتملت عوامل الضبط التجريبي على النحو التالي :
معدلات العمر الزمني، الطول، الوزن، سنوات الممارسة .
الاختبارات التي تقيس سرعة الاداءات المهارية الخداعية المركبة قيد البحث .

والجدول رقم (٩) يوضح تجانس مجموعة البحث في (سنوات الممارسة والسن والوزن والطول) والجدول رقم (١٠) يوضح تكافؤ مجموعة البحث في الاختبارات التي تقيس سرعة الأداءات المهارية الخداعية المركبة قبل إجراء التجربة.

جدول (٩)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لكل من سنوات الممارسة والسن والوزن والطول للمجموعة التجريبية

المتغيرات	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
سنوات الممارسة	١٦	٣,٧٥	١,٢٤	٠,١٤٢
				٠,٠٦٠
السن	١٦	١٤٣,٥٠	٦,٣٠	١,٠١٦
				١,٠١٤
الوزن	١٦	١٣٣,٦٢	٥,٥٣	١,٠١٦
				١,٠١٤
الطول	١٦	١٤١,٥٠	٦,١٤	١,٠١٤
				١,٠١٤

* قيمة ت الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٢,٠٤$ يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في متغيرات (سنوات الممارسة ، الوزن ، الطول) حيث إن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة $(٠,٥)$ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة في تلك المتغيرات قبل إجراء التجربة.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:
تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وذلك لمدة ١٣ أسبوع.

- إجراء القياس البعدي:
قام الباحث بإجراء القياس البعدي حيث قام بتطبيق الاختبارات المركبة المستخلصة على المجموعة (التجريبية) .

قام الباحث بجمع البيانات وتفرغها في استمارات تسجيل تمهيداً للمعالجات الإحصائية والتوصل إلى النتائج.

عرض ومناقشة النتائج
 اولاً : تحليل التباين بين القياسات (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في
 الاختبارات البدنية :

جدول (١٠)
 تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات
 البدنية لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة	
الرشاقة	زمن الجريالزجاجي بين الحواجز (ثانية)	٢	٢١٠,٤٥	١٠٥,٢٢	*١٧٦,٩٠	٠,٠٠	دال	
	داخل القياسات	٥٧	٣٣,٩٠	٠,٥٩				
	المجموع	٥٩	٢٤٤,٣٥					
السرعة الانتقالية	زمن عدو ٣٠م (ثانية)	٢	٢٢,٩٦	١١,٤٨	*٢٠٨,٤١	٠,٠٠	دال	
	داخل القياسات	٥٧	٣,١٤	٠,٠٦				
	المجموع	٥٩	٢٦,١٠					
المرونة	ثنى الجذع أماماًسفل من الوقوف (سم)	٢	٢١٧,٢٣	١٠٨,٦٢	*١٢٠,٢٢	٠,٠٠	دال	
	داخل القياسات	٥٧	٥١,٥٠	٠,٩٠				
	المجموع	٥٩	٢٦٨,٧٣					
التوافق	رمى واستقبال كرة اليد (درجة/٢٠)	٢	٧٢٥,٤٣	٣٦٢,٧٢	*٢٤٧,٤٥	٠,٠٠	دال	
	داخل القياسات	٥٧	٨٣,٥٥	١,٤٧				
	المجموع	٥٩	٨٠٨,٩٨					
سرعة رد الفعل	سرعة رد فعل اليدين (سم)	٢	٣٩٦,٦٣	١٩٨,٣٢	*١٥٦,٧٨	٠,٠٠	دال	
		داخل القياسات	٥٧	٧٢,١٠	١,٢٦			
		المجموع	٥٩	٤٦٨,٧٣				
	سرعة رد فعل القدمين(سم)	٢	٧١٧,٧٠	٣٥٨,٨٥	*٢٤٢,٦٤	٠,٠٠	دال	
		داخل القياسات	٥٧	٨٤,٣٠	١,٤٨			
		المجموع	٥٩	٨٠٢,٠٠				

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٧

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني (١) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات البدنية ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (١٢٠,٢٢ الى ٢٤٧,٤٥) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD في جدول (١١) .

جدول (١١)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانجراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	قبلي	بيني	بعدي				
٠,٤٩	*٤,٥٨-	*٢,٥٣-		٠,٩٠	١٥,٢٤	قبلي	الرشاقة زمن الجري بالجزاجي بين الحواجز (ثانية)
	*٢,٠٥-			٠,٧٥	١٢,٧١	بيني	
				٠,٦٥	١٠,٦٦	بعدي	
٠,١٥	*١,٥١-	*٠,٧٤-		٠,٢٩	٥,٨٧	قبلي	السرعة الانتقالية زمن عدو ٣٠م (ثانية)
	*٠,٧٧-			٠,٢٠	٥,١٣	بيني	
				٠,٢٠	٤,٣٦	بعدي	
٠,٦٠	*٤,٦٠	*٢,٩٥		٠,٧٩	١,٢٥	قبلي	المرونة ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف (سم)
	*١,٦٥			٠,٩٥	٤,٢٠	بيني	
				١,٠٩	٥,٨٥	بعدي	
٠,٧٧	*٨,٤٥	*٣,٣٠		١,٣٣	٤,١٠	قبلي	التوافق رمى واستقبال كرة اليد (درجة/٢٠)
	*٥,١٥			٠,٩٩	٧,٤٠	بيني	
				١,٢٨	١٢,٥٥	بعدي	
٠,٧١	*٦,١٥-	*٤,٢٥-		١,٣٣	١٣,٩٠	قبلي	سرعة رد الفعل اليد (سم)
	*١,٩٠-			٠,٩٩	٩,٦٥	بيني	
				١,٠٢	٧,٧٥	بعدي	
٠,٧٧	*٨,٤٥-	*٣,٧٠-		١,٣٩	١٧,٠٥	قبلي	سرعة رد الفعل القدمين (سم)
	*٤,٧٥-			١,٢٧	١٣,٣٥	بيني	
				٠,٩٤	٨,٦٠	بعدي	

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (١) و الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD.

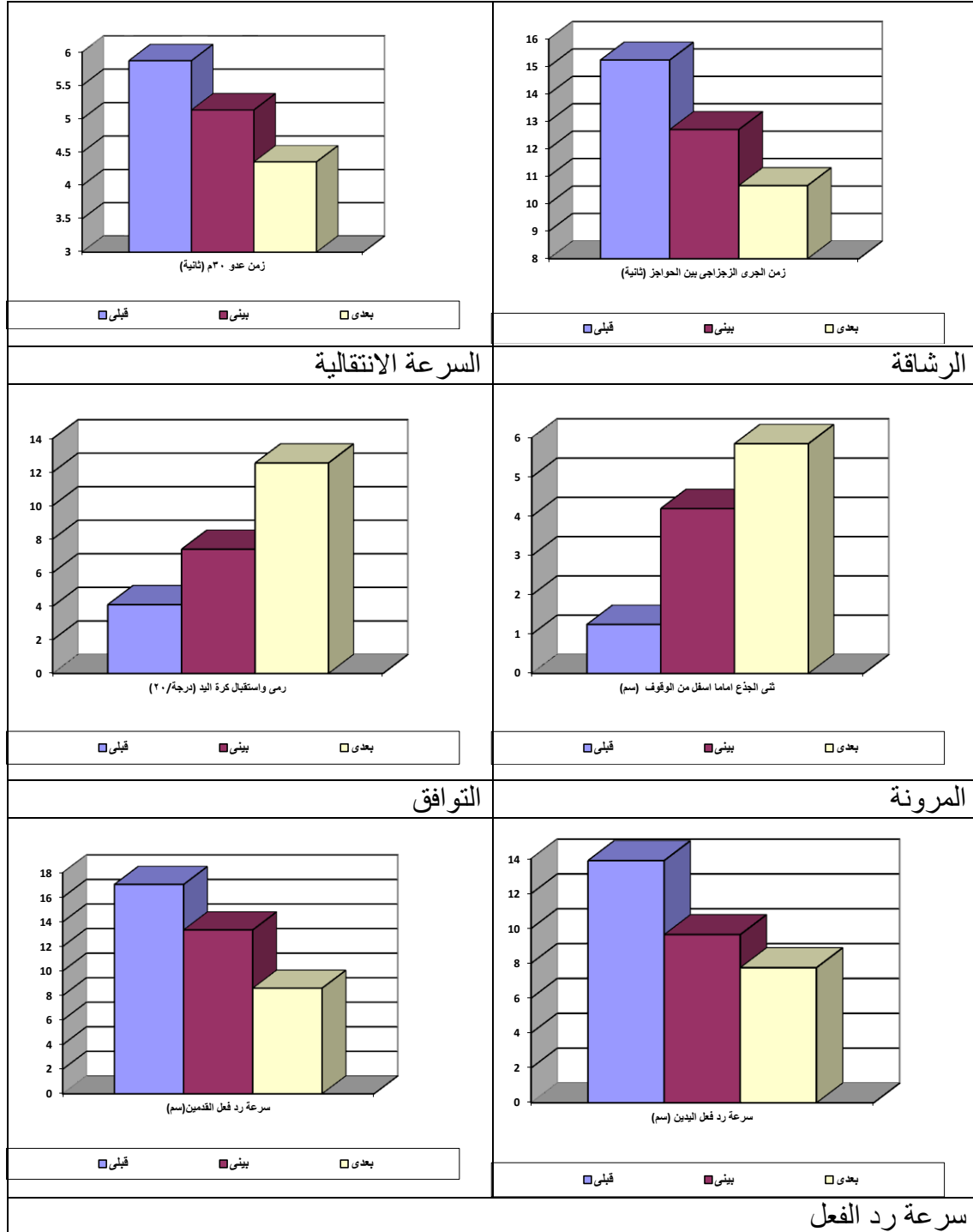
تفوق القياس البينى على القياس القبلى بشكل معنوى فى جميع الاختبارات. فى حين تفوق القياس البعدى على القياس القبلى والبينى بشكل معنوى وذلك فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٢)
نسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) فى الاختبارات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	نسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة		
			قبلى	بينى	بعدى
الرشاقة	قبلى	١٥,٢٤			
	بينى	١٢,٧١			
	بعدى	١٠,٦٦			
السرعة الانتقالية	قبلى	٥,٨٧			
	بينى	٥,١٣			
	بعدى	٤,٣٦			
المرونة	قبلى	١,٢٥			
	بينى	٤,٢٠			
	بعدى	٥,٨٥			
التوافق	قبلى	٤,١٠			
	بينى	٧,٤٠			
	بعدى	١٢,٥٥			
سرعة رد الفعل	قبلى	١٣,٩٠			
	بينى	٩,٦٥			
	بعدى	٧,٧٥			
	قبلى	١٧,٠٥			
	بينى	١٣,٣٥			
	بعدى	٨,٦٠			

يتضح من جدول (١٢) والشكل البيانى رقم (١) والخاص بنسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) فى الاختبارات البدنية لعينة البحث.

- تراوحت نسبة تحسن القياس البينى عن القياس القبلى ما بين ١٢,٦١% الى ٢٣٦% فى حين تراوحت نسبة تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى ما بين ٢٥,٧٢% الى ٣٦٨%
- كما تراوحت نسبة تحسن القياس البعدى عن القياس البينى ما بين ١٥,٠١% الى ٦٩,٥٩%.



شكل (١)
المتوسط الحسابي للقياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية
لعينة البحث

ثانيا : تحليل التباين بين القياسات (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية:

جدول (١٣)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)	بين القياسات	٢	١١٢٤,٢٥	٥٦٢,١٢	*٢٦٨,١٣	٠,٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٧	١١٩,٥٠	٢,١٠			
	المجموع	٥٩	١٢٤٣,٧٤				
الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن (ث)	بين القياسات	٢	١٠٥٣,٠٣	٥٢٦,٥١	*٤٧٢,٥٨	٠,٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٧	٦٣,٥١	١,١١			
	المجموع	٥٩	١١١٦,٥٣				
الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر	بين القياسات	٢	٨٨٢,٨١	٤٤١,٤٠	*٦٦٢,٣٠	٠,٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٧	٣٧,٩٩	٠,٦٧			
	المجموع	٥٩	٩٢٠,٨٠				
الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)	بين القياسات	٢	٩٦٠,٤٣	٤٨٠,٢٢	*٦٣٥,٥٦	٠,٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٧	٤٣,٠٧	٠,٧٦			
	المجموع	٥٩	١٠٠٣,٥٠				
الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة (ث)	بين القياسات	٢	٩٠١,٩٩	٤٥٠,٩٩	*٢٢٧,١٤	٠,٠٠	دال
	داخل القياسات	٥٧	١١٣,١٨	١,٩٩			
	المجموع	٥٩	١٠١٥,١٦				

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٧

يتضح من جدول (١٣) والشكل البياني (٢) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات المهارية ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (٢٢٧,١٤ الى ٦٦٢,٣٠) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD في جدول (١٤)

جدول (١٤)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في اختبارات المهارات الأساسية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانجراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني	قبلي				
٠,٩٢	*١٠,٦٠-	*٥,٤٣-		١,٢٠	٢٤,٢١	قبلي	الاداءات المهارية
	*٥,١٧-			٢,٠٢	١٨,٧٨	بيني	الخداعية المركبة
				٠,٨٧	١٣,٦١	بعدي	لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)
٠,٦٧	*١٠,٢٦-	*٥,٤٥-		١,٢١	٢٨,١٥	قبلي	الاداءات المهارية
	*٤,٨١-			٠,٨٦	٢٢,٧٠	بيني	الخداعية المركبة
				١,٠٧	١٧,٨٩	بعدي	لمركز الظهير الايمن (ث)
٠,٥٢	*٩,٤٠-	*٤,٩٥-		٠,٩٧	٢٨,٢٠	قبلي	الاداءات المهارية
	*٤,٤٥-			٠,٧١	٢٣,٢٥	بيني	الخداعية المركبة
				٠,٧٥	١٨,٨٠	بعدي	لمركز الظهير الايسر
٠,٥٥	*٩,٧٥-	*٥,٧٣-		٠,٩٢	٢٧,٩٨	قبلي	الاداءات المهارية
	*٤,٠٢-			٠,٨٠	٢٢,٢٥	بيني	الخداعية المركبة
				٠,٨٩	١٨,٢٣	بعدي	لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)
٠,٨٩	*٩,٤٥-	*٥,٥٠-		١,٥٩	٢٦,٩٦	قبلي	الاداءات المهارية
	*٣,٩٥-			١,٤٨	٢١,٤٦	بيني	الخداعية المركبة
				١,١٢	١٧,٥١	بعدي	لمركز الجناح الايسر مع الدائرة (ث)

يتضح من جدول (١٤) والشكل البياني رقم (٢) و الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD.

تفوق القياس البيني على القياس القبلي بشكل معنوي في جميع الاختبارات المهارية . في حين تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث .

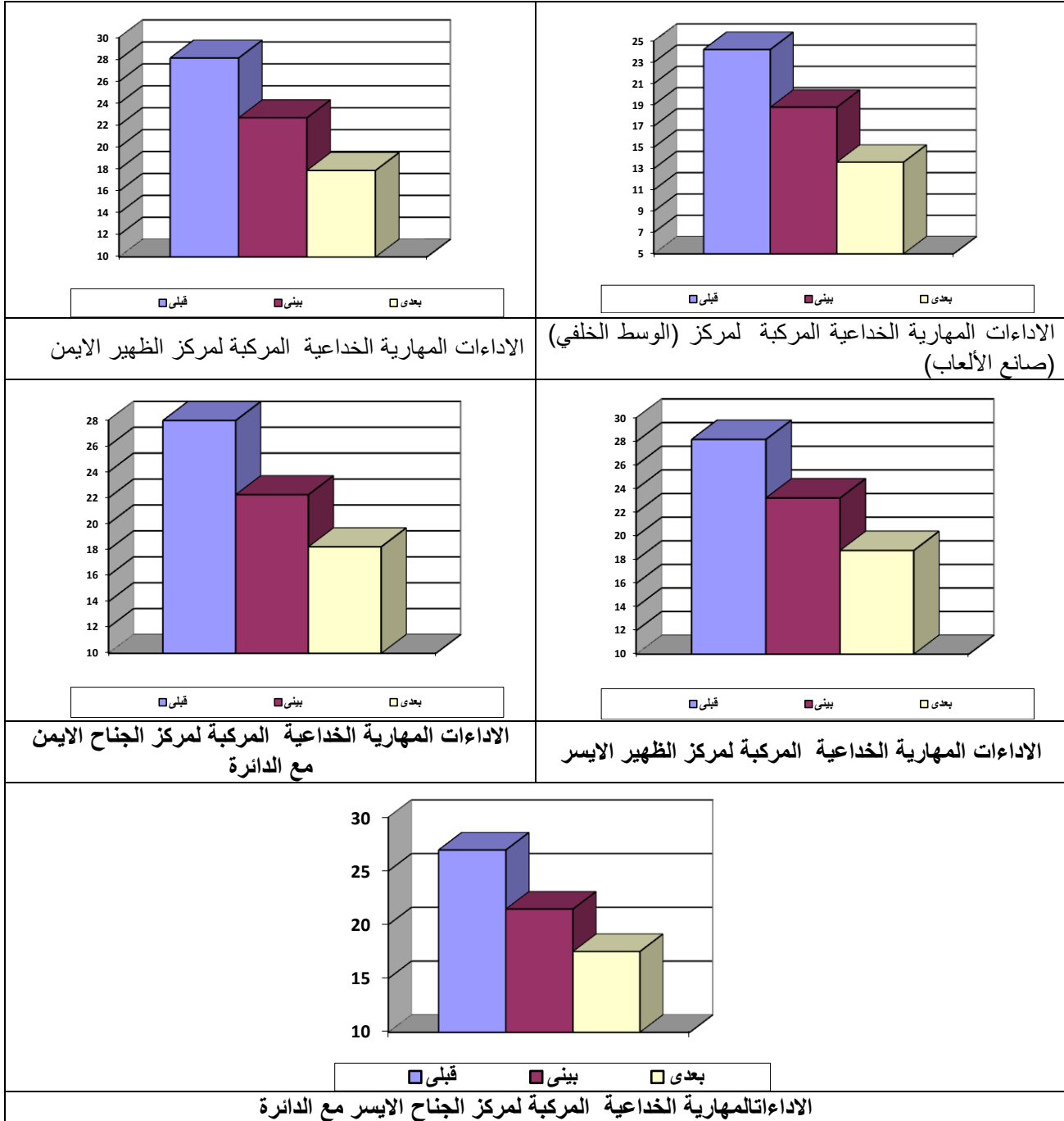
جدول (١٥)
نسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية
لعينة البحث

نسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
بعدي	بيني	قبلي			
٤٣,٧٨-%	٢٢,٤٣-%		٢٤,٢١	قبلي	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الألعاب) (ث)
٢٧,٥٣-%			١٨,٧٨	بيني	
			١٣,٦١	بعدي	
٣٦,٤٥-%	١٩,٣٦-%		٢٨,١٥	قبلي	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن (ث)
٢١,١٩-%			٢٢,٧٠	بيني	
			١٧,٨٩	بعدي	
٣٣,٣٣-%	١٧,٥٥-%		٢٨,٢٠	قبلي	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر
١٩,١٤-%			٢٣,٢٥	بيني	
			١٨,٨٠	بعدي	
٣٤,٨٥-%	٢٠,٤٨-%		٢٧,٩٨	قبلي	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة (ث)
١٨,٠٧-%			٢٢,٢٥	بيني	
			١٨,٢٣	بعدي	
٣٥,٠٥-%	٢٠,٤٠-%		٢٦,٩٦	قبلي	الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة (ث)
١٨,٤١-%			٢١,٤٦	بيني	
			١٧,٥١	بعدي	

يتضح من جدول (١٥) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بنسبة الفروق % بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات المهارية لعينة البحث.

- تراوحت نسبة تحسن القياس البيني عن القياس القبلي ما بين ١٧,٥٥ % الى ٢٢,٤٣ %
**في حين تراوحت نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي ما بين ٣٣,٣٣ % الى ٤٣,٧٨ %

- كما تراوحت نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس البيني ما بين ١٨,٠٧ % الى ٢٧,٥٣ %.



شكل (٢)
 المتوسط الحسابى للقياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في الاختبارات المهارة
 لعينة البحث

مناقشة النتائج :

سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء فروض البحث .
الفرض الاول والفرض الثاني والفرض الثالث :
فروض البحث :-

- ١ - توجد فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبيني في الاختبارات البدنية الخاصة لصالح القياس البيني لدي عينة البحث .
- ٢ - توجد فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث .
- ٣ - هناك فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين البيني والبعدي في الاختبارات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث .

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني (١) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاختبارات البدنية لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات البدنية

حيث يتضح من اختبار زمن الجري الزجراجي بين الحواجز (عنصر الرشاقة) قد بلغت قيمة ف (٩٠ - ١٧٦) وفي اختبار زمن عدو ٣٠ م (عنصر السرعة) ان قيمة ف قد بلغت (٤١ - ٢٠٨) وفي اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف (عنصر المرونة) ان قيمة ف بلغت (٢٢ - ١٢٠) ، وفي اختبار رمي واستقبال كرة يد (عنصر التوافق) قد بلغت قيمة ف (٤٥ - ٢٤٧) وفي اختبار سرعه رد فعل اليدين (سرعة رد الفعل) قد بلغت قيمة ف (٧٨ - ١٥٦) وفي اختبار سرعة رد فعل القدمين (عنصر سرعة رد الفعل) قد بلغت قيمة ف (٦٤ - ٢٤٢) .

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث بتطبيق اختبار L . S . D باستخدام اقل فرق معنوي حيث يتضح من جدول (٩) :

١ - في اختبار زمن الجري الزجراجي بين الحواجز (الرشاقه) حيث بلغ اقل فرق معنوي (٤٩ .) ان هناك فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبيني (- ٥٣ . ٢) لصالح القياس البيني وهناك فروق داله احصائية بين القياس البيني والبعدي (- ٥٥ : ٢) لصالح القياس البعدي ، وهناك فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبعدي (٥٨ . ٤) لصالح القياس البعدي .

٢ - في اختبار زمن العدو ٣٠ م (السرعة الانتقالية) حيث بلغ اقل فرق معنوي (١٥ .) ان هناك فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبيني (- ٧٤ .) لصالح القياس البيني وهناك فروق داله احصائية بين القياس البيني والبعدي (- ٧٧ .) لصالح القياس البيني وهناك فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبعدي (- ٥١ . ١) لصالح القياس البعدي .

٣ - في اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف (المرونة) حيث بلغ اقل فرق معنوي (٦٠ .) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبيني (٩٥ . ٢) لصالح القياس البيني ، وهناك فروق دالة احصائية بين القياس البيني والبعدي (٦٥ . ١) لصالح القياس البعدي ، وتوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي (٦٠ . ٤) لصالح القياس البعدي .

٤ - في اختبار رمي واستقبال كرة اليد (التوافق) حيث بلغ اقل فرق معنوي (٧٧ .) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبيني (٣٠ . ٣) لصالح القياس البيني وهناك فروق دالة احصائية بين القياس البيني والبعدي (١٥ . ٥) لصالح القياس البعدي وهناك فروق دالة احصائية بين القياس البعدي والقبلي (٤٥ . ٨) لصالح القياس البعدي .

٥ - في اختبار سرعة رد فعل اليدين (سرعة رد الفعل) حيث بلغ اقل فرق معنوي (٧١ .) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبيني (٢٥ . ٤) لصالح القياس البيني ، وهناك فروق دالة احصائية بين القياس البيني والبعدي (٩٠ . ١) لصالح القياس البعدي ، وهناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي (١٥ . ٦) لصالح القياس البعدي .

٦ - في اختبار سرعة رد فعل القدمين (سرعة رد الفعل) حيث بلغ اقل فرق معنوي (٧٧ .) ان هناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبيني (٧٠ . ٣) لصالح القياس البيني وهناك فروق دالة احصائية بين القياس البيني والبعدي (٧٥ . ٤) لصالح القياس البعدي ، وهناك فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي (٤٥ . ٨) لصالح القياس البعدي .

وقد قام الباحث باستخدام معادلة نسبة التحسن للعناصر البدنية قيد البحث بين القياسات القبليه والبينية والبعديه (حيث يتضح من جدول (١٠) :

١ - نبة التحسن لاختبار زمن الجري الزجراجي بين الحواجز (الرشاقه) بين القياس القبلي والبيني بلغت (٦٠ . ١٦ %) وبين القياس البيني والبعدي (١٣ . ١٦ %) وبين القبلي والبعدي (٥٠ . ٣٠ %) .

٢ - نسبة التحسن لاختبار زمن عدو ٣٠ م (السرعة الانتقالية) بين القياس القبلي والبيني بلغت (٦١ . ١٢ %) ونسبة التحسن بين القياس البيني والبعدي (٠١ . ١٥ %) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي (٧٢ . ٢٥ %) .

٣ - بلغت نسبة التحسن لاختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف (المرونة) بين القياس القلب والبيني (٢٣٦ . ٠٠ %) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البيني والبعدي (٢٩ . ٣٩ %) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي (٣٦٨ . ٠٠ %) .

٤ - بلغت نسبة التحسن لاختبار رمي واستقبال كرة اليد (التوافق) بين القياس القبلي والبيني (٤٩ . ٨٠ %) ونسبة التحسن بين القياس البيني والبعدي (٥٩ . ٦٩ %) وبلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي (١٠ . ٢٠٦ %) .

- ٥ - بلغت نسبة التحسن في اختبار سرعة رد فعل اليدين (سرعة رد الفعل) بين القياس القبلي والبيني (- ٥٨ . ٣٠ %) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البعدي والبيني (- ٦٩ . ١٩ %) ونسبة التحسن بين القياس البعدي والقبلي (- ٢٤ . ٤٤ %)
- ٦ - بلغت نسبة التحسن في اختبار سرعة رد فعل للقدمين (سرعة رد الفعل) بين القياس القبلي والبيني (- ٧٠ . ٢١ %) وبلغت نسبة التحسن بين القياس البعدي والبيني (- ٥٨ . ٣٥ %) ونسبة التحسن بين القياس البعدي والقبلي (- ٥٦ . ٤٩ %) .

وتتفق نتائج الاختبارات البدنية السابقه مع كل من :

ما اشار اليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٥) ان التوافق يبرز اهميته في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم في آن واحد ، كما تتضاعف هذه الاهمية اذا كانت هذه الاجزاء تتطلب تحريك اكثر من جزء في اتجاهات مختلفة . (٢٠ : ٦٣)

ويشير كل من اماني حسين محمد (٢٠٠٥) وكمال درويش (١٩٩٨) ان امتلاك اللاعب للعديد من المهارات المتنوعة والجديدة تفيد كثيرا حيث انها افضل استثمار له كلاعب نظرا لتميز طبيعة الاداء في كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة ، حيث لا توجد ظروف ثابتة للاداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقف اللعب المختلفة والمتغيرة ، بالاضافة الي ان المهارات الحركية المتنوعة لدي اللاعب تنعكس علي نمو الصفات البدنية ، وبالتالي يصبح من السهل اتقان المهارات الحركية الجديدة اي ان هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية . كما ان تدريبات الجري المتعرج بالكرة وعمليات الخداع المختلفة وحركات الدفاع والهجوم الفردي تسهم في تنمية وتطوير عنصري الرشاقة والتوافق . محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح الي ان تدريبات الجري المتعرج بالكرة وعمليات الخداع المختلفة وحركات الدفاع والهجوم الفردي تسهم في تنمية عنصر الرشاقة والتوافق . (٣٣ : ٦٩) ، (٢٦ : ١٨ ، ١٩) (١ : ٥٥)

ويوضح جارسيا Garcia ان المهارات الحركية تتطلب من اللاعب - كي يؤديها كل من السرعة والدقة معا فعلى سبيل المثال التصويب في كرة القدم والدقة اساسيان في الاداء بالنسبة للمهارة الحركية فنلاحظ ظاهرة معروفة كالسرعة المرتبطة بالدقة وهذا يعني ان اللاعب حينما يؤكد على السرعة فان الدقة تتناقص وحيما يؤكد اللاعب على الدقة فان السرعة تتناقص (٤٥ : ١١٣ - ١١٥)

ويعزى الباحث هذا التحسن المعنوي في نتائج الاختبارات المركبة حيث ان اكتساب اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالتوافق والقدرات التوافقية عن طريق البرنامج ادى الى تكيف اللاعبين مع الاداء الزمنى وبالتالي تحقيق الحد الادنى من الزمن والمثالية والسرعة بحدودها القصوى للاداء كما ان اكتساب اللاعبين مكونات التوافق الحركي من خلال اتقان العديد من

التشكيلات الخداعية المختلفة في ظروف اقرب ما تكون الي المواقف الخططية الملعبية ادي الي تكيف اللاعبين مع المواقف المتنوعه .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من دراسات اسلام توفيق السرسى (٢٠٠٥) وموفيلدمان 2005 (folde man وموكنر) ranker (١٩٩٨) . (٦ : ٩١)

بهذا يتحقق الفرض الاول والفرض الثاني والثالث للبحث .

الفرض الرابع والخامس والسادس :

- ٤ - هناك فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبيني في الاختبارات المهارية الخداعية الهجومية المركبة لصالح القياس البيني لدي عينة البحث .
- ٥ - هناك فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية الخداعية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدى لدي عينة البحث .
- ٦ - هناك فروق داله إحصائية بين نتائج القياسين البيني والبعدى في الاختبارات المهارية الخداعية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدى لدي عينة البحث .

مناقشة النتائج الخاصة بتحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدى) للمجموعة التجريبية في الاختبارات التدريبية .

يتضح من جدول (١٤) والشكل البياني (٢) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدى) في الاختبارات المهارية لعينه البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات المهارية حيث :
- يتضح من اختبارات الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز (الوسط الخلفي) (صانع الالعاب) ان قيمة ف بلغت (٧٣ ، ٢٢) . وفي اختبار الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن ان قيمة ف بلغت (٥٨ . ٤٧٢) وايضا في اختبار الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر ان قيمة ف بلغت (٣٠ . ٦٦٢) وفي اختبار الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة ان قيمة ف بلغت (٥٦ . ٦٣٥) وفي اختبار الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن ان قيمة ف بلغت (١٤ . ٢٢٧) .

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث بتطبيق اختبار I s d اقل فرق معنوي ويوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسات (قبلي - بيني - بعدى) باستخدام اختبار I . s . d
١ - حيث يتضح ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسات القبلي والبيني والبعدى في اختبارات الاداءات المهارية الخداعية المركبة لمركز الوسط الخلفي (صانع الالعاب) حيث بلغ اقل فرق معنوي (- ٤٣ . ٥) بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، وبلغ اقل فرق معنوي (- ١٧ . ٥) بين القياس البعدى والبيني لصالح القياس

البعدي ، وبلغ اقل فرق معنوي (١٠ . ٦٠) بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي .

٢ - و يتضح ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في اختبارات الاداءاتالمهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايمن حيث بلغ اقل فرق معنوي (٤٥ . ٥) بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، وبلغ اقل فرق معنوي (٨١ . ٤) بين القياس البعدي والبيني لصالح القياس البعدي ، وبلغ اقل فرق معنوي (٢٦ . ١٠) بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي .

٣ - و يتضح ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في اختبارات الاداءاتالمهارية الخداعية المركبة لمركز الظهير الايسر حيث بلغ اقل فرق معنوي (٩٥ . ٤) بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، وبلغ اقل فرق معنوي (٤٥ . ٤) بين القياس البعدي والبيني لصالح القياس البعدي ، وبلغ اقل فرق معنوي (٤٠ . ١٠) بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي .

٤ - و يتضح ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في اختبارات الاداءاتالمهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايمن مع الدائرة حيث بلغ اقل فرق معنوي (٧٣ . ٥) بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، وبلغ اقل فرق معنوي (٠٢ . ٤) بين القياس البعدي والبيني لصالح القياس البعدي ، وبلغ اقل فرق معنوي (٧٥ . ٩) بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي .

٥ - و يتضح ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في اختبارات الاداءاتالمهارية الخداعية المركبة لمركز الجناح الايسر مع الدائرة حيث بلغ اقل فرق معنوي (٥٠ . ٥) بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، وبلغ اقل فرق معنوي (٩٥ . ٣) بين القياس البعدي والبيني لصالح القياس البعدي ، وبلغ اقل فرق معنوي (٤٥ . ٩) بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي .

وبيين جدول (١١) و جدول (١٢) ان الاختبارات المهارية الخداعية المركبة قيد البحث انها جميعا بينت فروق دالة احصائية بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدي مما يدل علي ان البرنامج المقترح قد حقق الهدف منه .

وقد قام الباحث باستخدام معادلة نسبة التحسن للاختبارات المهارية الخداعية المركبة قيد البحث بين القياسات القبليه والبينية والبعدي ، حيث يتضح من جدول (١٦) :

١ - نسبة التحسن لاختبار الاداءات الخداعية المهارية المركبة لمركز الوسط الخلفي (صانع الالعاب) بين القياس القبلي والبيني بلغت (٤٣ . ٢٢ %) وبين القياس البيني والبعدي بلغت (٥٣ . ٢٧ %) وبين القياس القبلي والبعدي بلغت (٤٣ . ٧٨ %) .

٢ - نسبة التحسن لاختبار الاداءات الخداعية المهارية المركبة لمركز الظهير الايمن بين القياس القبلي والبيني بلغت (٣٦ . ١٩ %) وبين القياس البيني والبعدي بلغت (٤٥ . ٣٦ %) .

- ٣ - نسبة التحسن لاختبار الاداءات الخداعية المهارية المركبة لمركز الظهير الايسر بين القياس القبلي والبيني بلغت (- ٥٥ . ١٧ %) وبين القياس البيني والبعدي بلغت (- ١٤ . ١٩ %) وبين القياس القبلي والبعدي بلغت (- ٣٣ . ٣٣ %) .
- ٤ - نسبة التحسن لاختبار الاداءات الخداعية المهارية المركبة لمركز الجناح الايمن والدائرة بين القياس القبلي والبيني بلغت (- ٤٨ . ٢٠ %) وبين القياس البيني والبعدي بلغت (- ٠٧ . ١٨ %) وبين القياس القبلي والبعدي بلغت (- ٨٥ . ٣٤ %)
- ٥ - نسبة التحسن لاختبار الاداءات الخداعية المهارية المركبة لمركز الجناح الايسر والدائرة بين القياس القبلي والبيني بلغت (- ٤٠ . ٢٠ %) وبين القياس البيني والبعدي بلغت (- ٤١ . ١٨ %) وبين القياس القبلي والبعدي بلغت (- ٠٥ . ٣٥ %)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤) من ان تنمية الصفات البدنية الضرورية لا يتم بصورة محددة بل بارتباطه بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد . (٣٣ : ٤٥)

ويؤكد محمد توفيق علي ان البرنامج التدريبي المقترح المقنن افضل انواع التدريب من البرنامج التقليدي ، كما يري الباحث ان لا بد ان يتماشى كل من الاعداد البدني والاعداد المهاري بصورة مترابطة ووحدة واحدة دون انفصال .

ويشير خالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨) ياسر دبور (١٩٩٧) ان الاداء المهاري يتميز بانه مجموعه من الحركات المترابطة والمندمجة ، والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدفا معتمدا في ذلك علي قدراته وصلاحيته البدنية ، كذلك يضيف ان مهارات كرة اليد المركبة او المرتبطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، وكذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالاداء في ظروف يصعب من خلالها التنبؤ بمتطلبات محددة لادائه ، حيث ان كرة اليد تتميز بتنوع وتعدد المتطلبات المهارية المطلوبة . (٣١ : ٣٥ - ٣٦) .

ويتفق كل من مينيل/mein واخرون (٢٠٠٦) وفينيك/weineek (٢٠٠٣) وبارو barrow (١٩٩٨) وانفبورغريتر (١٩٩٤) وهوكي hokey (١٩٨٨١) علي ان الناشئ في هذه المرحلة يتمكن من ربط الحركات الاساسية لتشكيل النماذج الحركية والتي تعتبر محور هام للارتقاء بالمستوي الرياضي . (٤٣ : ٣٢٦) ، (٤٤ : ١٠٢) ، (٤١ : ٥٣) ، (٢٣ : ١٤٧) ، (٤٢ : ١١٥) ، (١٥ : ١٣٩) .

٠/١٤ الاستنتاجات :

في ضوء الدراسة الحالية تمكن الباحث من استنتاج ما يلي :

١/١٤ - الاستنتاجات الخاصة بالاختبارات المركبة :

توصلت هذه الدراسة إلى خمسة اختبارات لقياس سرعة الأداءات المهارية الخداعية المركبة لمراكز اللعب المختلفة (صانع الألعاب – الجناح الأيمن مع الدائرة – الجناح الأيسر مع الدائرة – الظهير الأيمن – الظهير الأيسر) يمكن استخدامها كأداة موضوعية لاختيار وتصنيف وتوجيه أفضل العناصر من الناشئين ، كذلك يمكن تقييم أداء اللاعبين ومستوى تحسنهم خلال الموسم الرياضي .

٢/١٤ - الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح :

تم تنمية سرعة الأداءات المهارية الهجومية المركبة لكلا المجموعه (التجريبية). وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة من حيث زمن الأداء ودقته بين كل من المجموعتين التجريبية الصالح المجموعه التجريبية ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي يمكن استنتاج ما يلي:-

تحقيق الحد الأدنى من الزمن والمثالية والسرعة بحدودها القصوى عن طريق التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال تنمية الأدوات المهارية الهجومية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية الموقعية.

تحسن سرعة الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين المجموعه التجريبية عن نظرائهم من حيث تناقص الزمن الفعلي للأداء وتزايد دقة التمرير والتصويب، "يرجع إلى" تركيب الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح بالديناميكية الصحيحة ويؤكد على ذلك.

زيادة قدرة اللاعبين في المجموعه التجريبية عن نظرائهم في ارتفاع القدرة على إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالسرعة والدقة والانسيابية يرجع إلى احتواء البرنامج المقترح على العديد من التركيبات التكنيكية المختلفة مما أدى إلى اكتساب اللاعبين القدرة التوافقية وبالتالي ارتفاع القدرة على الربط الحركي.

٠/١٥ التوصيات :

في ضوء عينة الدراسة وظروف التجربة من المجالين الزمني والمكاني يوصى الباحث بالتالي:

- استخدام الاختبارات المستخلصة كأداة تقييم وتقويم لناشئي كرة اليد في المرحلة السنية (١٣ : ١٧) سنة.
- تطبيق برامج التدريب المخططة لمختلف المراحل السنية للناشئين مع الاهتمام بديناميكية نمو العناصر خلال المراحل السنية المختلفة وفقاً لنوع المسابقة وحجم المباريات وشكلها وتوزيعها خلال المسابقة والحالة التدريبية للفريق عند تنفيذ هذه البرامج التدريبية.

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :-

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧
- ٢- ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس في التربية البدنية - دار المعارف الاسكندرية ١٩٨٠
- ٣- احمد منير عبد الغني الشناوي : تحليل بعض الاداءات المهارية والخططيه لطرق اللعب المستخدمة في نهائيات بطولة الامم الأوروبية لكرة القدم ٢٠١٢
- ٤- اسامة عبد الخالق محمد بدوي : تأثير برنامج تدريبي علي تنمية بعض المكونات البدنية والمهارية الفنية للاعبين لكرة الطائرة ٢٠٠٩
- ٥- اسامة كامل راتب : نمو الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٥ م .
- ٦- اسلام توفيق السيرسي : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي علي سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة السلة .
- ٧- اكرامي محمد عبد الحميد : دراسة تحليلية لاسلوب الدفاع بالمهاجمة لفرق المستويات العالمية في كرة اليد ٢٠١٢
- ٨- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة مطبوعة السباب الحر ، القاهرة ١٩٨٦ م .
- ٩- _____ : نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية) مكتبة الحسنا . القاهرة ١٩٩٤ م .
- ١٠- _____ : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الاول الاسكندرية ، بدون .
- ١١- السيد محمد احمد سليمان : دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية . رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨١ م .
- ١٢- أمر الله البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٣- اميرة عبد الفتاح ابو قنديل : العوامل الاجتماعية وعلاقتها بمستوي الاداء المهاري في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠
- ١٤- امين انور الخولي : مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الاولى دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠الاتحاد الدولي لكرة اليد .
- ١٥- انفور غريثور: مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامه ، ترجمة يورغان كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، المانيا . ١٩٩٤ .

- ١٦- جمال محمد علي : التنمية الادارية فى الادارة الرياضية والإدارة العامة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨م.
- ١٧- جيرد لا نجروروبوف ، ايواندرت : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمه كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية القاهرة ١٩٧٨
- ١٨- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجيا النمو ، الطفولة والمراهقة ، الطبعة الثانية دار الفكر الجامعى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٩- سامي محمد علي - كمال درويش - عماد الدين عباس : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٢٠- راجح فوزي احمد غالي: تأثير القدرات التوافقية الخاصة علي بعض الاداءات المهارية الهجوميه المركبه لناشئي كرة اليد ٢٠١٢
- ٢١- صبحية سالم محمد سلمان : تاثير استخدام التدريبات النوعية علي تحسين الاداء البدني والمهاري لصغار كرة السلة تحت ١٢ سنة ٢٠١٣
- ٢٢- طارق محمد عبدالله بخيت : " دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء حائط الصد الفردي كمؤشر لتدريب لاعبي الكرة الطائرة "
- ٢٣- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع : التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٧
- ٢٤- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات ، دار المعارف الاسكندرية ١٩٩٤
- ٢٥- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنيه .
- ٢٦- _____ : طرق التدريس فى البرامج الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٢٧- على شريف : مبادئ الادارة ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ١٩٩٤م.
- ٢٨- عنايات محمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية . دار الهنا . القاهرة ١٩٨٣ .
- ٢٩- كمال درويش : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات تطبيقات -) الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر القاهرة ٢٠٠٢ .
- ٣١- مجدي عبد النبي محمد علي : تصميم برنامج التدريب السنوي باستخدام الحاسب الآلي في رياضة السباحة والجودو . رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٢- محمد ابراهيم أبو عاصي : تقييم الكفاءة الهجومية لقلب الهجوم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٣٣- محمد اشرف محمد كامل : اثر تنمية بعض الاداءات المهارية الخداعيه المركبه علي فاعلية الهجوم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٤ .

- ٣٤- _____ : سرعة الأداءات الخطئية الهجومية المركبة بين لاعبي الفرق الأفريقية والأوروبية لكرة اليد رجال ، ٢٠٠٨م.
- ٣٥- محمد خالد حمودة : تحليل العمل الهجومى للفرق المشتركة فى بطولة الأمم الإفريقية السادسة للناشئات فى كرة اليد ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م.
- ٣٦- محمد خالد حمودة ، ياسر دبور : الهجوم فى كرة اليد ، الاسكندرية ١٩٩٥
- ٣٧- محمد خالد حمودة ، جلال سالم ، ياسر دبور: الهجوم والدفاع فى كرة اليد، ط١ ، ماكس جروب للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- ٣٨- محمد عبد العزيز سلامه : مفاهيم فى سيكولوجية التنافس الرياضي ، الطبعة الاولى ٢٠٠١ م .
- ٣٩- محمد عبدالعزيز سلامة ، سمير عبدالحميد على : منظور حديث فى الإدارة الرياضية ، ماهى للنشر والتوزيع ، الأسكندرية ، ٢٠٠٩م.
- ٤٠- محمد حسن علاوي: تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الاسكندرية ١٩٩٣
- ٤١- محمد عبد المجيد المرسي سنجاب : تأثير برنامج تدريبي مقترح فى الاتجاه اللاهوائي على فاعلية الاداء المهاري للاعبي كرة اليد فى ضوء التعديلات الحديثة للقواعد الدولية .
- ٤٢- محمد عبد العاطي : كرة اليد للناشئين ، وزارة الاعلام والثقافة العامري عمان ، دولة الامارات ، ١٩٩٦
- ٤٣- مدحت قاسم عبد الرازق واخرون : كرة اليد (تدريب - تعليم - قانون) ط١ دار الكتاب الحديث القاهرة ٢٠٠١ م .
- ٤٤- مورات بيلج (Murat bilge) : تحليل مباراة اولومبية وكاس العالم وبطولة كاس الامم الاوروبية فى كرة اليد للرجال ٢٠١٢
- ٤٥- محمد محمد الحمamy أمين أنور الخولى: أسس برامج التربية الرياضية ، دار الفكر الغربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٤٦- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٧
- ٤٧- ياسر زكريا عبد المنعم كسبة : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تأثير بعض الاداءات المهارية الهجومية افردية المركبة لصغار لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة ٢٠١٢م.

ثانياً : المراجع باللغة الاجنبية :-

- BARROW – Hand _ MC Gee : Aprctical Approch to Measurment in physical education 3 rd edlea and febiger philadelphia 1998.
- HOCKEY ; physical fitnees the path of health following 2 nd the cir mosby company saint louse,1973
- Igor Gruic Dinkovuleta and Dragan Milanovic , Performance indicators for teams in the Handball Men's Championship 2003 in Portugal , 2006
- Ike Hufman , Study of the effectiveness of the attack used by the Romanian national team at the World Handball Championship in Croatia 2009
- MIENEL ,K Shenable : bew egungsl ehre – sportmotorik abbriss einer thoir der sportilichen motoric unter padagogischem aspect. Aufel munche sudwestveralg 2006 .
- Taborsky,F : Playing Positions, ACT Handball Association Bringing Handball to Act, Australia, 1999.
- WEINECK ,J ; optimales training- leostungslhsiologische traning gslehre unter besonder berucksichyung des kkidner and jugntraining. Balingin. Spitta verlag .2003
- Garcia . c : integer al methods in bhsical preparation of use youth players .eyr opean hand ball federation . Portugal 2000 .
- Yiannakos : An analytical and comparative study of the rapid and complex attack in the upper levels of handball matches, 2005.

الملخص

استراتيجيه تدريب لناشي كره اليد في ج.م.ع في ضوء مقترحات الدول الاسكندنافية و مقترحات الاتحاد الدولي لكره اليد I.H.F

أ.م.د. محمد أشرف كامل
أستاذ تدريب كرة اليد المساعد
بقسم تدريب الالعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

• هدف البحث :

الارتقاء بفاعلية لناشئ كرة اليد عن طريق وضع استراتيجيه تدريب في ضوء مرحله مقترحات الدول الاسكندنافيه و مقترحات الاتحاد الدول لكرة اليد من خلال تحقيق الأغراض التالية:

- تحديد مقترحات الدول الاسكندنافيه و مقترحات الإتحاد الدولي لكرة اليد للأداءات المهارية الخداعية الهجومية المركبة كما وكيفاً ونوعاً المستخدمة في كرة اليد.
- تصميم برنامج تدريبي و التعرف على تأثيره علي ناشئ كرة اليد
- تصميم اختبارات موقفية

• الاستنتاجات :

- في ضوء الدراسة الحالية تمكن الباحث من استنتاج ما يلي :
- الاستنتاجات الخاصة بالاختبارات المركبة :
 - توصلت هذه الدراسة إلى خمسة اختبارات لقياس سرعة الأداءات المهارية الخداعية المركبة لمراكز اللعب المختلفة (صانع الألعاب – الجناح الأيمن مع الدائرة – الجناح الأيسر مع الدائرة – الظهير الأيمن – الظهير الأيسر) يمكن استخدامها كأداة موضوعية لاختيار وتصنيف وتوجيه أفضل العناصر من الناشئين ، كذلك يمكن تقييم أداء اللاعبين ومستوى تحسنهم خلال الموسم الرياضي .

- الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح :

- 1- تم تنمية سرعة الأداءات المهارية الهجومية المركبة للمجموعه (التجريبية).
- 2- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة من حيث زمن الأداء ودقته لصالح المجموعه التجريبية ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي يمكن استنتاج ما يلي:-
- تحقيق الحد الأدنى من الزمن والمثالية والسرعة بحدودها القصوى عن طريق التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال تنمية الأداءات المهارية الهجومية المركبة داخل التشكيلات الدفاعية الموقعية.

- تحسن سرعة الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبى المجموعة التجريبية من حيث تناقص الزمن الفعلي للأداء وتزايد دقة التمرير والتصويب، "يرجع إلى" تركيب الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح بالديناميكية الصحيحة ويؤكد على ذلك.
- زيادة قدرة اللاعبين في المجموعة التجريبية في ارتفاع القدرة على إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالسرعة والدقة والانسيابية يرجع إلى احتواء البرنامج المقترح على العديد من التركيبات التكنيكية المختلفة مما أدى إلى اكتساب اللاعبين القدرة التوافقية وبالتالي ارتفاع القدرة على الربط الحركي.

● التوصيات :

- في ضوء عينة الدراسة وظروف التجربة من المجالين الزمنى والمكانى يوصى الباحث بالتالى:
- استخدام الاختبارات المستخلصة كأداة تقييم وتقويم لناشئى كرة اليد في المرحلة السنية (١٣ : ١٧) سنة.
- تطبيق برامج التدريب المخططة لمختلف المراحل السنية للناشئين مع الاهتمام بديناميكية نمو العناصر خلال المراحل السنية المختلفة وفقاً لنوع المسابقة وحجم المباريات وشكلها وتوزيعها خلال المسابقة والحالة التدريبية للفريق عند تنفيذ هذه البرامج التدريبية.

Summary

Nashi Handball Training Strategy In the light of the Scandinavian proposals and the proposals of the International Handball Federation I.H.F

Prof. Dr. Ashraf Kamel
Professor of Handball Training Assistant
Department of Sports Training
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

• **Research Objective:**

Improve the effectiveness of handball players by developing a training strategy in the light of the proposals of the Scandinavian countries and the proposals of the State Handball Federation by achieving the following objectives:

- Specifying the proposals of the Scandinavian countries and the proposals of the International Handball Handoffs as well as the qualitative and quantitative offensive skill used in handball.
- Design a training program and know its effect on the youth of handball
- Design of stand-by tests

• **Conclusions:**

In light of the current study, the researcher was able to conclude the following:

- Synthesis tests:

This study has achieved five tests to measure the speed of the skillful dosing of the various play centers (playmaker - right wing with circle - left wing with circle - right back - left back) can be used as an objective tool to select, classify and guide the best elements of the beginners. Players' performance and level of improvement during the sports season.

- Conclusions on the proposed training program:

- ١- The speed of the complex offensive technical performances of the group (experimental) was developed.
- ٢ - There are statistical differences in the level of performance of the offensive skills compounded in terms of performance time and

accuracy in favor of the experimental group due to the impact of the proposed training program and thus can be inferred:

- Achieve minimum time, idealism and speed with maximum limits by training on actual play situations through the development of offensive technical skills built into the defensive positions.
- The speed of the combined offensive technical skills of the players in the experimental group in terms of decreasing the actual performance time and increasing the accuracy of the scrolling and correction, is due to the correct installation of the training modules of the proposed program.
- Increase the ability of players in the experimental group to increase the ability to integrate many of the movements in a single frame of speed, accuracy and flow due to the containment of the proposed program on many different technical installations, which led to the acquisition of players ability compatibility and thus increased ability to connect the motor.

• **Recommendations:**

In the light of the study sample and experimental conditions from the temporal and spatial domains, the researcher is recommended to:

- Use of the tests as a tool for evaluation and evaluation of handball players in the Sunni stage (١٣: ١٧) years.

Application of training programs planned for different stages of young age with interest in the dynamics of the growth of elements during the various stages of the age according to the type of competition and the size and shape of games and distribution during the competition and the training situation of the team in the implementation of these training programs.