

فعالية برنامج تدريبي لبعض الواجبات الخطئية لمراكز اللعب على الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء لناشىء كرة اليد

ا.م.د . وفاء محمد عبد المجيد أحمد الكتامى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
بكلية التربية الرياضيه للبنات
جامعة الاسكندريه

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية والدفاعية و كل عمل يقوم به الفريق الحائز على الكرة يدخل في نطاق الهجوم ، وقد طرأت تطورات كثيرة على الهجوم فى السنوات الأخيرة بسبب إرتفاع مستوى الإعداد المهارى الخططى لدى مختلف الفرق ، لذا كان من الضرورى أن تتنوع أساليب الهجوم لتلبية متطلبات اللعبة و تتغير المراحل الهجومية وفقاً لظروف المباراة والمواقف التي تحدث ويجب على اللاعبين إتخاذ التصرف الخططى السليم ضد الموقف الدفاعى الذى قد ينشأ أثناء تنفيذ خطط اللعب .

ويرى كل من مفتى إبراهيم (٢٠١٣) وخالد حمودة وياسر دبور (٢٠١٤) أن خطط اللعب تعتمد على أن يفي كل لاعب بالواجبات الخططية المكلف بها أثناء العمل الخططى وفقاً لمركزه ومستواه وتنفيذه بالسرعة والقوة والدقة المطلوبة للوصول الي نتائج مؤثرة في فترة زمنية معينة ومساحة لعب محدده من خلال التفاعل مع الزملاء والتعامل مع لاعبي الفريق المنافس، وتتوقف حالة الفريق ومدى قدراته علي النجاح بمقدار ما يمتلكه لاعبيه من مهارات فردية وقدرته علي دمج وربط هذه المهارات في عمل خططى ناجح، بالإضافة الي التقدير السليم لإمكانات وقدرات الفريق المنافس وطرق وأساليب اللعب المستخدمة. (١٩ : ١٠٣) (١٧ : ١٧٦)

ويعد الهجوم المنظم هو أحد مراحل الهجوم النهائيه والتي تتم على أثر تكامل الفريق المدافع ونجاحه فى تنظيم جبهته الدفاعية ويشير ياسر دبور (٢٠١٥) أنه أثناء الهجوم المنظم يتخذ الفريق المهاجم تشكياً هجوماً ، ولكل لاعب مركز خاص للعب فيه يتيح له إمكانية أداء الواجبات الهجوميه المؤثرة والفعالة هذه المراكز هجوميه خلفيه (الخط الخلفى) "الظهير الأيمن - صانع الألعاب - الظهير الأيسر" ، ومراكز هجوميه أماميه (الخط الأمامى) وهم "الجناح الأيمن - لاعب الدائره- الجناح الأيسر" . (٢١ : ٤٦)

ويتميز لاعبي الخط الخلفى بالعديد من الواجبات منها توجيه الهجمه وتنظيمها والحركة المستمره، والقدرة على معرفة نقاط القوة والضعف لدى المنافس واستغلالها ، وتكامل دوره الفردى فى إطار العمل الجماعى عند تنفيذ الخطط ، كما يتميز لاعبي الخط الأمامى بالقدرة على الأداء تحت ضغوط دفاعيه صعبه نتيجة الإحتكاك القوى بالمدافعين بشكل مباشر، والتعاون المستمر الإيجابى مع لاعبي الخط الخلفى القريب سواء بهدف بناء الهجمه أو إنهاؤها . (١٦ : ٢٥٢) (٢١ : ٤٧ ، ٤٨)

وترى الباحثة أن الأداء الخططي الهجومي يشكل القدرة على حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات من خلال إستخدام اللاعب لقدراته المهارية والخططية، والترابط بين المتطلبات لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية ، وفي هذا الصدد أتفقت آراء عماد الدين عباس ومدحت محمود (٢٠٠٧) خالد حموده وياسر دبور (٢٠١٤) أن الأداء الخططي الهجومي في مرحلة البناء أو الإنهاء عبارة عن أجزاء من العمل الفردي يختلف باختلاف واجبات كل مركز من مراكز اللعب داخل الملعب حيث تتكامل هذه الواجبات في إطار عمل جماعي لتحقيق الهدف وهو الوصول الي المرمي للتصويب بحرية، وتعد التكوينات الخططية الهجومية الأساسية هي الدعائم التي تنتهي بها الهجمة المنظمة للفريق فهي أصغر وحدة هجومية تتم بين لاعبين في مركزين متجاورين أو أصبحا متجاورين نتيجة الواجبات الواعيه ويطلق على احدهما الموجه (البناء) والآخر المنهي (الإنهاء)، ويتم ذلك عن طريق فتح المسافات الدفاعية للفريق المنافس من خلال التكوينات الهجومية [القطع ، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز، الحجز] وهذه التكوينات تعتمد على الترابط والتماسك بين اللاعبين المهاجمين .
(٨: ١١١) (١٧: ٢٣٧)

كما يضيف منير جرجس (٢٠٠٤) ان خطط الهجوم الجماعية التي تتم بالتعاون بين لاعبين (مهاجمين او اكثر) بغرض الإعداد لبدء وقيادة محاولة هجومية لإحراز الهدف، والتي غالباً ما تكون عبارة عن خطط موضوعة ومقننة يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين، أو خطط غير موضوعة من قبل وناجحة كنتيجة لتطور مواقف اللعب وسلوك المدافعين، لذا يجب إتقان عدد معين من الخطط الهجومية الجماعية، والتي توضع مناسبة لإمكانيات اللاعبين ومراكزهم حتي يمكن مجابهة المواقف الدفاعية التي تحدث بصفه مستمرة أثناء اللعب مع مراعاة عدم المغالاة في زيادة هذه الخطط الهجومية الجماعية حتي لا تؤثر بطريقة سلبية علي سلوك المهاجمين مما يسهم في إرباكهم وعدم قدرتهم علي التصرف والمبادأة ، وتتأسس خطط اللعب الفردية والجماعية على إختيار مختلف الوسائل الخططية وكذلك إختيار السلوك المناسب في بعض مواقف اللعب المتغيرة . (٢٠: ٢٦١)

ويشير وولف جانج بولاني Wolfgang Pollany (٢٠٠٨) أن نجاح لاعب كرة اليد في اتخاذ القرار أثناء اللعب يعتمد على عوامل أساسية مثل سرعة ودقة واستيفاء المعلومات، ومستوي النشاط، والإستخدام الصحيح للملامح المختلفة من التركيز والمعارف الخططية والمهارات والخبرات للحصول على الفوز في المباريات ، وأنه من الأهميه ضرورة أن يمتلك اللاعبون طرق التنافس الأكثر هادفيه للوصول إلى للمرمي في أقصر وقت ممكن . (٣٠: ٣١)

وقد لاحظت الباحثة من خلال مشاركتها في التدريب الميداني الخارجي لكرة اليد "شعبة التدريب" للأندية المختلفة بمحافظة الإسكندرية الصعوبات التي تواجه الناشئين أثناء التعاون في العمل الخططي ومحاولتهم لإتخاذ القرار المناسب في المواقف المتغيرة أثناء تطبيقها في المباريات، ومن خلال إستبيان يتضمن بعض الأسئلة المرتبطة بجانب التعلم الخططي على عينة من الناشئين تحت (١٤) (مرفق ١)، وأسفرت النتائج على أن نسبة

(٨٥%) من الناشئين يرى وجود صعوبه فى إستيعاب الخطط أثناء التدريب، كما أن نسبة (٦٥%) يجد صعوبة فى أداء الواجبات الفردية المطلوبة منة داخل الخطة بسهولة لضمان تنفيذها بنجاح، و(٨٠%) يجد صعوبة فى التعاون مع مراكز اللعب المجاورة لة أثناء المباريات وأن العمل الخططى الجماعى صعب ومركب ويحتاج وقت أطول فى التدريب عليه واتقانه.

لذا تم إجراء دراسة إستطلاعية لملاحظه أداء الناشئين فى بعض المباريات ببطولة الجمهوريه للموسم الرياضى ٢٠١٥ / ٢٠١٦ كمباريات (باكوس - سموحه)، (الاولمبى - الجياد)، (سبورتج - الاولمبى)، (الجياد - دلفى) للتعرف على عدد محاولات الهجوم فى مرحله بناء الهجوم وإنهائها، وقد أسفرت النتائج على (٣٣٢) هجمه منظمه، وكانت نتيجة محاولات الهجوم الفاشلة فى فتح ثغرة أثناء الهجوم المنظم بتكرار (١٨٢) بنسبه (٥٤.٨٢%) كما جاءت نتيجة محاولات الهجوم الفاشلة فى التحرر من المنافس وإستغلال الثغره (١٥٩) بنسبه (٤٧.٨٩%) مما يشير إلى قصور وضعف فى الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء وقد يرجع ذلك إلى ضعف التعاون بين الناشئين فى العمل الجماعى حيث كان الأداء الفردى للناشئين هو الأختيار الأول لحل الموقف الهجومى دون الإهتمام بالتعاون مع مراكز اللعب المجاورة .

وهذا ما أشار إليه خالد حموده وجلال سالم (٢٠٠٨)، وياسر دبور (٢٠١٥) أنه من الملاحظ عن الفرق المصريه وخصوصاً فرق الناشئين أن هناك فجوه بين الأداء المهارى الفردى والعمل الخططى الجماعى حيث ينفصل الأداء الفردى عن التداعى الحركى الجماعى ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها .
(٢١:٩) (١٦:١٧٨)

وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المرجعيه التي تطرقت لوضع برامج تدريبية للجانب الخططى كدراسة (١٠)، (٣)، (١٨)، (٣١)، (٣٢)، ودراسات تناولت تحليل الأداء الخططى كدراسة (٢٢)، (٢٧)، (٢٩) وفى حدود علم الباحثة توجد ندرة فى الدراسات والبحوث لتنمية الجانب الخططى الهجومى .

ومن منطلق الدراسات النظرية والبحوث الميدانية رأت الباحثة وضع مجموعة من التدريبات تشتمل على الواجبات الفردية التخصصيه لمراكز اللعب وتناسقها فى إطار جماعى خططى داخل التكوينات الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز، الحجز) من خلال إجراءات تعاونية مقننة مكانياً ، وزمنياً للوصول إلى المرمى ، مما يمكن الناشئ من تطوير الأداء المهارى الفردى والإستفادة القصوى فى إطار عمل جماعى موحد يهدف إلى خلخلة الدفاع وفتح ثغرة فيه .

وهذا ما أتفقت عليه آراء عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤)، إيون إيفان Ion Ivan (٢٠١٦) (٢٥) أنه يتحتم أن نزود فرق الناشئين ما بين ١٣ - ١٧ بقاعدة كبيرة من النظام الحركى والتكوينات الخططيه الجماعية الملزمة التى يتدرب عليها الناشئين فى التدريب والمباريات مع ضرورة إخضاعها للقياس بالزمن (٤:١٧)، حيث يعد الناشئين هم القاعده

الأساسية التي تدعم فرق المستويات السنية الأعلى باللاعبين المميزين وعن طريقهم يمكن الإسهام بدور فعال لتطوير مستوى الأداء فى كرة اليد المصرية .

لذا تتضح أهمية هذا البحث والحاجة إليه إنطلاقاً من أن وضع برنامج تدريبي يبنى على الأسس والمبادئ العلمية يساعد فى وضع أساس علمي يستند عليه القائمون بالتدريب للإرتقاء بالواجبات الخطئية الفردية والجماعية لمراكز اللعب لتحسين فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء لناشئ كرة اليد تحت (١٤) سنة .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحسين فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء لناشئ كرة اليد تحت (١٤) سنة وذلك من خلال:

- ١- وضع برنامج تدريبي لبعض الواجبات الخطئية لمراكز اللعب.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب المختلفة (للعيينة قيد البحث).
- ٣- التعرف على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء والمتمثلة في التكوينات الهجومية الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز، الحجز) للاعب الموجه – المنهى ، ونتيجة الهجوم أثناء المباريات (للعيينة قيد البحث).

فروض البحث:

١. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبينى والبعدي في الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب المختلفة ولصالح القياس البعدي (للعيينة قيد البحث) .
٢. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الأداء الإيجابي والسلبي (للاعب الموجه – المنهى) خلال التكوينات الهجومية الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) أثناء المباريات ولصالح القياس البعدي (للعيينة قيد البحث).
٣. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في نتيجة الهجوم للتكوينات الهجومية الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز، الحجز) أثناء المباريات ولصالح القياس البعدي (للعيينة قيد البحث) .

مصطلحات البحث :

• فعالية الهجوم المنظم :

هي الأداء الإيجابي والسلبي لكل من اللاعب الموجه، واللاعب المنهى خلال التكوينات الخطئية الهجومية الأساسية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

إستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والإعتماد على المقارنة بين القياس القبلي والبيني والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

إشتمل مجتمع وعينة البحث على (١٧٠) لاعب ناشئ تحت (١٤) سنة من مجموع الأندية التي تمثل محافظة الإسكندرية وهم (باكوس، والنحاس، والأوليمبي، ودلفي، وأصحاب الجياد، وسموحة، وسبورتنج) والمسجلين أسمائهم بمنطقة الإسكندرية، والاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠١٦/٢٠١٧)، وبلغت عينة البحث (٤٦) لاعب ناشئ تحت (١٤) سنة، من نادى أصحاب الجياد ونادى باكوس:

١ - عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إختيارها بطريقة عشوائية قوامها (٢٢) اثنى وعشرون ناشئاً بنادى باكوس تحت (١٤) سنة وعدد سنوات الممارسة لا يقل عن (٣) سنوات وهي خارج عينة الدراسة الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، كما تم إختيار مباراة بين نادى (باكوس - الأولمبي) والتي اقيمت ببطولة الدوري لناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة للموسم الرياضي (٢٠١٥ / ٢٠١٦) لإيجاد المعاملات العلمية لإستمارة الملاحظة قيد البحث.

٢ - عينة الدراسة الأساسية:

تم إختيارها بطريقة عشوائية قوامها (٢٤) أربعة وعشرون ناشئاً بنادى أصحاب الجياد، تحت (١٤) سنة وعدد سنوات الممارسة لا يقل عن (٣) سنوات أشتملت على عدد (٤) ناشئ في مركز صانع الألعاب، (٦) في مركزي الظهيرين (الأيمن - الأيسر) ، (٦) في مركزي الجناحين (الأيمن - الأيسر) ، (٤) لمركز لاعب الدائرة، (٤) حارس مرمى ، كما تم إجراء عدد (٦) مباريات للعينة قيد البحث مع كل من(نادى باكوس و نادى الأولمبي، نادى سموحة) (٣) مباريات للقياس القبلى ، (٣) مباريات للقياس البعدي مع نفس الفرق.

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قامت الباحثة بإيجاد التجانس في المتغيرات الأولية للعينة قيد البحث، وهذا ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للعينه في المتغيرات الأولية
(ن = ٤٦)

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.١٩-	٠.٠٤-	٠.٥٩	١٤	١٤.١٢	العمر الزمني / لأقرب شهر
٠.٧٦	٠.٣٩-	٧.٩٢	١٥٩.٥	١٦٢.٣٥	الطول سم
٠.٠٢	٠.٧٨-	٦.٦٠	٦١	٦١.٣١	الوزن كجم
٠.٠١-	٠.١٤	٠.٦٠	٥	٥.٠٤	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية (العمر الزمني، والطول، والوزن، وعدد سنوات الممارسة) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٠١ إلى ٠.٧٦) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ± ٣ ، وتقترب جدا من الصفر، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٠٤ إلى ٠.١٤) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الإعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولأسفل مما يؤكد إعتدالية بيانات عينة البحث ومؤشر لتجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية.

ثالثاً: مجالات البحث

▪ المجال المكاني:

تم إجراء جميع قياسات الدراسات الاستطلاعية على ملعب نادي الجياد، وجميع قياسات الدراسة الأساسية القبلي والبيني والبعدي وتطبيق البرنامج على ملعب نادي الجياد، سموحة، النحاس، الأولمبي .

▪ المجال الزمني:

(أ) الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى أجريت في الفترة من (٢٠١٦/١/١٠) إلى (٢٠١٦/٢/٩).
- الدراسة الاستطلاعية الثانية أجريت في الفترة من (٢٠١٦/٢/١٥) إلى (٢٠١٦/٣/٢٠).

(ب) الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي لمرحلة الإعداد البدني العام والخاص وما قبل المنافسة للعيونة قيد البحث وفقاً لما يلي :

- أجريت القياسات القبليّة لإختبارات الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب والمباريات قبل تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية في الفترة (من ٦/١٨ إلى ٢٤/٦/٢٠١٦).
- استغرق تنفيذ البرنامج على عينة الدراسة الأساسية (١٢) أسابيع في الفترة من (٦/٢٥ إلى ١٦/٩/٢٠١٦).
- أجريت القياسات البيئية لإختبارات الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب أثناء تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية في الفترة (من ٨/٦ إلى ٩/٨/٢٠١٦).
- أجريت القياسات البعديّة لإختبارات الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب والمباريات بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية في الفترة (من ١٧/٩/٢٠١٦ إلى ٢٣/٩/٢٠١٦).

رابعاً : أدوات جمع البيانات

١- الإختبارات :

تم تحديد عدد (٤) إختبارات لقياس تحمل سرعة الواجبات الهجومية مع الإنهاء من مراكز اللعب المختلفة (قيد البحث).

٢- الملاحظة العلمية :

تم تحليل عدد (٦) مباريات للعيونة قيد البحث وتم تقسيمهم إلى (٣) مباريات للقياس القبلي بين كل من (نادى أصحاب الجياد - نادى باكوس) و(نادى أصحاب الجياد - نادى الأولمبي) و(نادى أصحاب الجياد - نادى سموحة) وكذلك تم إجراء عدد (٣) مباريات للقياس البعدي مع نفس الفرق المتبارية من خلال إستمارة الملاحظة المصممة للتعرف على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء.

خامساً : إعداد تخطيط البرنامج التدريبي

• تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج لتنمية بعض الواجبات الخطئية لمراكز اللعب المختلفة لتحسين فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء المتمثلة في التكوينات الهجومية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) للعيونة قيد البحث .

• تحديد العناصر المؤثرة في البرنامج :

- تحديد اللاعبين عينة البحث ومتوسط اعمارهم والحالة الصحية العامة للفريق .
- تحديد الزمن الخاص بفترة الإعداد لعينة البحث للموسم التدريبي (٢٠١٦/ ٢٠١٧) .
- تحديد الأزمنة المخصصة للتدريب وأوقاتها .

وقد قامت الباحثة بحصر العناصر السابقة من خلال:

مقابلة الجهاز الفني بنادى أصحاب الجياد ومدرب وادارى الفريق وتم عرض هدف البحث عليهم والحصول على موافقتهم لتطبيق البحث داخل النادي، وتم التعرف على عدد مرات الوحدات التدريبية أسبوعيا، عدد أسابيع خطة الموسم.

• تحديد محتوى البرنامج :

تم حصر وتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية العربية والأجنبية ومنها، (١٢)، (٢٠)، (٣)، (٨)، (١٦)، (٩)، (٤)، (٢١)، (٣١)، (٢٨) .

وتم التوصل إلى (٤١) تدريب تشتمل على الواجبات الفردية الخطئية الهجومية التخصصية لمراكز اللاعبين وترابطها مع التكوينات الخطئية الجماعية من خلال التعاون بين مركزين متجاورين وبما يتناسب مع عينه قيد البحث وتم تقسيمهم كالتالى:

- واجبات خططيه فرديه وجماعية لمركز صانع الألعاب من رقم (١-٩) تدريب .
- و لمركزي الظهيرين (الأيمن – الأيسر) من رقم (١٠-١٨) تدريب .
- و لمركزي الجناحين (الأيمن – الأيسر) من رقم (١٩-٢٩) تدريب .
- ولمركز لاعب الدائرة من رقم (٣٠-٤١) تدريب . مرفق (٥)

• وسائل تقييم مستوى الناشئين :

قامت الباحثة للتعرف علي كيفية تقييم فعالية الهجوم المنظم للناشئين بالأطلاع علي بعض المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي هدفت الي تقييم مستوي الأداء الخططي الهجومي منها (١١)، (٢٧)، (٢٩)، (٤)، (٢١) وتم التوصل إلى ما يلي:

أ- الإختبارات :

إستعانت الباحثة بإختبارات عبد الفتاح عبدالله (٢٠١٤) وإشتملت على عدد (٤) إختبارات لقياس تحمل سرعة الواجبات الهجومية أثناء الهجوم المنظم مع الإنهاء من مراكز اللعب (صانع الألعاب – الظهيرين – الجناحين – لاعب الدائره) مرفق (٣) (٤ : ٧١ – ٧٢) ، نظراً لما تتميز به الإختبارات من مناسبتها للمرحلة السنوية قيد البحث ، وسهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس، ومناسبتها لقياس وتقييم المتغيرات قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من (١/١٠ إلى ٢٠١٦/٢/٩م) بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق، الثبات)، وأجريت على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٢٢) أثنى وعشرون ناشئ من نادي باكوس الرياضي، وهي خارج عينة الدراسة الأساسية ومماثلة لها وفقاً لما يلي :

- إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها على عينة الدراسة الإستطلاعية وبفاصل زمني أسبوع من إجراء القياس الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط لبيرسون .
- وتم إيجاد معامل الصدق للإختبارات وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال كرة اليد والإختبارات والمقاييس (صدق المحكمين) وعددهم (١٠) مرفق (٢)، ولقد اجمعوا بنسبة (٨٠%) على تناسب وفاعلية تلك الإختبارات، وهذا بالإضافة إلى إيجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الثبات و الصدق الذاتي لإختبارات الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب

مراكز اللعب	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات (قيمة ر)	الصدق الذاتي
		ع ±	س	ع ±	س		
صانع الألعاب	ث	١.٦٧	٥٨.٤٥	١.٩٣	٥٦.٨٠	٠.٧١٦	٠.٨٤٦
الظهريين	ث	٥.٠٥	١١٦.٥	٣.٣٣	١١٧.٣	٠.٧٦٢	٠.٨٧٢
الجناحين	ث	٤.٧٣	٨٩.٠	٥.٧٢	٨٨.٣	٠.٩٨٣	٠.٩٩١
لاعب الدائرة	ث	٢.٣٦	٨٤.٧٥	٤.٠٤	٨٤.٥٠	٠.٩٩٥	٠.٩٩٧

ر الجدولية عند ٠.٠١ = ٠.٧٨٨

ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٠٦

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين القياسين الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٧١٦ إلى ٠.٩٩٥) وجميعها دال عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.٠١) مما يدل على ثبات الإختبارات قيد البحث، كما تراوحت قيم الصدق الذاتي ما بين (٠.٨٤٦ إلى ٠.٩٩٧) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

ب- تحليل المباريات:

أجريت الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠١٦/٢/١٥ إلى ٢٠١٦/٣/٢٠) بهدف تصميم إستمارة ملاحظة لتسجيل البيانات الخاصة بفاعلية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء خلال المباريات التجريبية للعينة قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها (الصدق، الثبات).

- تم تصميم الإستمارة، وحرصت الباحثة عند تصميمها على سهولة إستخدامها وإمكانية متابعة أحداث المباراة وتسجيلها بسرعة ودقة، ومناسبتها لقياس وتقييم المتغيرات خلال مواقف المنافسة المتغيرة.

- وقد روعى عند تصميم الإستمارة تقسيم الخانات المخصصة لكل متغير من متغيرات الدراسة إلى عدة أجزاء، و ترتيب المتغيرات وفقاً لمواقف اللعب وتسلسل حدوثها في المباريات وفيما يلي شرح مختصر للبيانات الواردة داخل الإستمارة :

١- التكوينات الخطئية الهجومية :

[القطع ، نصف تغيير المراكز، تغيير مراكز، الحجز]، وتحديد فعالية التكوينات الهجومية من حيث (الأداء الإيجابي، السلبي) لكل من [اللاعب الموجه/ اللاعب المنهي]

اللاعب الموجه :

- الأداء الإيجابي [قدرة اللاعب الموجه على فتح ثغره للزميل في صفوف الدفاع وتمرير الكرة بطريقة صحيحة بالسرعة والقوة والدقة إلى اللاعب المنهي].
- الأداء السلبي [عدم قدرة اللاعب الموجه علي فتح ثغرة في صفوف الدفاع].

اللاعب المنهي :

- ايجابي [التحرر من المنافس وإستلام الكرة بطريقة صحيحة من حيث المكان والتوقيت المناسب بطريقة تؤدي إلى التصويب دون إعاقة].
- سلبي [عدم القدرة علي التحرر من المنافس وسيطرة الدفاع على الموقف الهجومي].

٢- نتيجة الهجمة من حيث:

- نجاح الهجوم (إحراز هدف، رمية جزائية، رمية حرة).
- فشل الهجوم (عدم إحراز هدف، قطع الكرة واستحواذ المنافس عليها، رمية حرة للفريق المنافس).

المعاملات العلمية لإستمارة الملاحظة:

• صدق أداة الملاحظة:

قامت الباحثة بإستخدام صدق المحكمين وأرائهم للتحقق من صدق محتوى المتغيرات المختاره وطريقة قياسها وتنفيذها وذلك بإستطلاع رأي الخبراء مرفق(٢) حول محتويات إستمارة الملاحظة وتم حساب معامل الصدق بطريقة لوش وجدول (٣) يوضح نسب إتفاق آراء الخبراء في المتغيرات قيد البحث

جدول (٣)
معامل الصدق لإستمارة الملاحظة (قيد البحث)

(ن=١٠)

معامل الصدق	آراء الخبراء	الأداء السلبي	الأداء الإيجابي	التكوينات الهجومية	
٠.٩	٩	عدم لقدرة علي فتح ثغرة للزميل للتصويب	القدرة علي فتح ثغرة	اللاعب الموجة	القطع - تبادل المراكز - نصف
٠.٩٠	٩	عدم القدرة علي استغلال الثغرة الدفاعية للتصويب علي المرمي	التحرر من المنافس والتصويب علي المرمي	اللاعب المهني	تبادل المراكز - الحجز
١.٠٠	١٠	احراز هدف		النجاح	نتيجة الهجمه
٠.٩٠	٩	رمية جزائية			
٠.٨٠	٨	رمية حره			
١.٠٠	١٠	عدم احراز هدف		الفشل	
١.٠٠	١٠	قطع الكرة واستحواذ المنافس عليها			
٠.٩٠	٩	رمية حره للفريق المنافس			

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الصدق بطريقة لوش تراوحت بين (٠.٨ : ١.٠) وهي قيم أكبر من القيمة التي حددها لوش لصدق المفردة وهي (٠.٦٢) مما يدل على صدق إستمارة الملاحظة .

• **ثبات أداة الملاحظة :**

وللتحقق من ثبات إستمارة الملاحظة وأنها تقيس ما وضعت من أجله، تم ملاحظة الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء من خلال تحليل مباراة (باكوس- الأولمبي) والتي اقيمت ببطولة الدوري لناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة للموسم الرياضي (٢٠١٥ / ٢٠١٦) بإستخدام إستمارة الملاحظة وبعد أسبوع قامت الباحثة بإعادة التطبيق علي نفس المباراة ثم مقارنة نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للتأكد من ثبات الإستمارة .

جدول (٤)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة كا
لإستمارة الملاحظة (قيد البحث)

كا	القياس الثاني				القياس الأول				التكوينات الهجومية	
	الاداء السلبي		الاداء الايجابي		الاداء السلبي		الاداء الايجابي			
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٠.٠١٣	٢٨.٦	١٢	٣١.٦	٦	٢٨.٩	١٣	٣٠.٠	٦	قطع	اللاعب الموجه
٠.٠٣٠	٢٦.٢	١١	٢١.١	٤	٢٦.٧	١٢	٢٥.٠	٥	تبادل مراكز	
٠.٠٠٠	٢١.٤	٩	٢١.١	٤	٢٠.٠	٩	٢٠.٠	٤	نصف تبادل مراكز	
٠.٠١٥	٢٣.٨	١٠	٢٦.٣	٥	٢٤.٤	١١	٢٥.٠	٥	حجز	
٠.٠٠٠	٣١.٤	١١	٢٧.٨	٥	٢٩.٧	١١	٢٦.٣	٥	قطع	اللاعب المهني
٠.٠٠٤	٢٠.٠	٧	٢٧.٨	٥	٢١.٦	٨	٣١.٦	٦	تبادل مراكز	
٠.٠٠٠	٢٢.٩	٨	٢٢.٢	٤	٢١.٦	٨	٢١.١	٤	نصف تبادل مراكز	
٠.٠١٦	٢٥.٧	٩	٢٢.٢	٤	٢٧.٠	١٠	٢١.١	٤	حجز	
		%	ك	%	ك	%	ك	نتيجة الهجمة		
٠.٠٠٩		٤٠.٥	١٥	٣٩.٥	١٥			النجاح		
		٥٩.٥	٢٢	٦٠.٥	٢٣			الفشل		

٢كا الجدولية عند ٠.٠١ = ٦.٦٤

٢كا الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٨٤

* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم (٢كا) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين مما يدل على ثبات الإستمارة قيد البحث وبذلك أصبحت الإستمارة في صورتها النهائية صالحه للتطبيق مرفق (٤).

● التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في برامج التدريب ومنها (١٢)، (٧)، (١)، (١٩)، (٢)، والدراسات المرجعية التي تناولت تأثير البرامج التدريبية للناشئين (١٠)، (٣)، (١٨)، (٣١)، (٣٢).

وطبقا للفترة المحددة في الخطة التدريبية للفريق تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج وفقاً للآتي :

فترة تطبيق البرنامج: فترة الإعداد بداية من (الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثاني عشر) مقسمة إلى (مرحلة الإعداد العام و مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة ما قبل المنافسات) وذلك بالاتفاق والتعاون مع المدرب.

وتم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي على النحو التالي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٢ أسبوعا) في الفترة الزمنية من (٢٠١٦/١/١٠) إلى (٢٠١٦/٣/٢٢)، بواقع (٥ وحدات) تدريبيه في الأسبوع أيام (الجمعة، السبت، الأحد، الثلاثاء، الأربعاء) .

- متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة) .
- عدد الوحدات التدريبية خلال مدة تنفيذ البرنامج بواقع ٥ وحدات x ١٢ أسبوع = ٦٠ وحدة تدريبية
- زمن التدريب في الأسبوع بواقع ٥ وحدات x ١٢٠ دقيقة = ٦٠٠ دقيقة .
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ٦٠٠ دقيقة x ١٢ أسبوع = ٧٢٠٠ دقيقة .

وتم تقسيم الوحدة التدريبية اليومية وفقا لما ذكره مفتى حماد (٢٠١٣م) تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى الإحماء، ويتراوح زمنه ما بين (١٠:٢٠%)، والجزء الرئيسي ما بين (٧٠:٨٠%)، من الزمن المخصص للوحدة التدريبية (١٩ : ٢٧٦)، ولقد إستندت الباحثة إلى ذلك في تقسيم الوحدة التدريبية في اليوم والأسبوع والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج المقترح، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية في اليوم والأسبوع وخلال فترة تنفيذ البرنامج

الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج		الزمن بالأسبوع (ق)	الزمن في الوحدة (ق)	أجزاء الوحدة
(ساعات)	(دقائق)			
١٥ ساعة	٩٠٠ دقيقة	٧٥ ق	١٥ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
١٠٠ ساعة	٦٠٠٠ دقيقة	٥٠٠ ق	١٠٠ ق	الجزء الرئيسي
٥ ساعات	٣٠٠ دقيقة	٢٥ ق	٥ ق	الجزء الختامي (التهنئة)
١٢٠ ساعة	٧٢٠٠ دقيقة	٦٠٠ ق	١٢٠ ق	الزمن الكلي

وتم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (٦٠٠٠) ق على أنواع الإعداد المختلفة (بدني، مع ضم الإعداد المهاري و الخططي) طبقا لأهداف البحث وتم تقسيم البرنامج إلي الفترات التدريبية التالية:

- فترة الإعداد العام (٣ أسابيع) بواقع ١٥ وحدة $100 \times 15 = 1500$ ق .
- فترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع) بواقع ٣٠ وحدة $100 \times 30 = 3000$ ق .
- فترة ما قبل المنافسات (٣ أسابيع) بواقع ١٥ وحدة $100 \times 15 = 1500$ ق وكان التوزيع وفقا للنسب المئوية كما هو موضح بجدولي (٦)، (٧) .

جدول رقم (٦)

التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي على مدار الفترات التدريبية الثلاثة

المجموع	فترة ما قبل المنافسات ٣ أسابيع		فترة الإعداد الخاص ٦ أسابيع		فترة الإعداد العام ٣ أسابيع		فترات الموسم أجزاء الوحدة	
	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة	النسبة	الزمن بالدقيقة		
١٩٥٠	%١٠	١٥٠ دقيقة	%٣٠	٩٠٠ دقيقة	%٦٠	٩٠٠ دقيقة	الإعداد البدني	الجزء الرئيسي
٤٠٥٠	%٩٠	١٣٥٠ دقيقة	%٧٠	٢١٠٠ دقيقة	%٤٠	٦٠٠ دقيقة	الإعداد المهاري الخططي	
٦٠٠٠	%١٠٠	١٥٠٠ دقيقة	%١٠٠	٣٠٠٠ دقيقة	%١٠٠	١٥٠٠ دقيقة	المجموع	

يوضح جدول (٦) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي على مدار الفترات التدريبية.

جدول (٧)
التوزيع الزمني والنسبي لمحتويات الإعدادات المختلفة (البدنية والمهارية الخطئية)
على أسابيع فترة الإعداد العام من البرنامج التدريبي

المجموع	الإعدادات المهارية الخطئية				الإعدادات البدنية		الأسبوع	فترة الإعداد للبرنامج التدريبي
	الزمن/ق	دفاعي/ق	هجومى/ق	الزمن/ق	النسبة %	الزمن/ق		
٥٠٠	٤٠	٦٠	١٠٠	%٢٠	٤٠٠	%٨٠	الأول	فترة الإعداد العام
٥٠٠	٨٠	١٢٠	٢٠٠	%٤٠	٣٠٠	%٦٠	الثاني	
٥٠٠	١٨٠	٣٠٠	٣٠٠	%٦٠	٢٠٠	%٤٠	الثالث	
١٥٠٠			٦٠٠		٩٠٠		المجموع	
٥٠٠	١٣٠	١٩٥	٣٢٥	%٦٥	١٧٥	%٣٥	الرابع	فترة الإعداد الخاص
٥٠٠	١٣٠	١٩٥	٣٢٥	%٦٥	١٧٥	%٣٥	الخامس	
٥٠٠	١٣٠	١٩٥	٣٢٥	%٦٥	١٧٥	%٣٥	السادس	
٥٠٠	١٤٠	٢١٠	٣٥٠	%٧٠	١٥٠	%٣٠	السابع	
٥٠٠	١٥٠	٢٢٥	٣٧٥	%٧٥	١٢٥	%٢٥	الثامن	
٥٠٠	١٦٠	٢٤٠	٤٠٠	%٨٠	١٠٠	%٢٠	التاسع	
٣٠٠٠			٢١٠٠		٩٠٠		المجموع	
٥٠٠	٢٥٠	%٥٠	٢٠٠	%٤٠	٥٠	%١٠	العاشر	فترة ما قبل المنافسات
٥٠٠	٣٠٠	%٦٠	١٥٠	%٣٠	٥٠	%١٠	الحادي عشر	
٥٠٠	٣٥٠	%٧٠	١٠٠	%٢٠	٥٠	%١٠	الثاني عشر	
١٥٠٠	٩٠٠		٤٥٠		١٥٠		المجموع	

• تنظيم وتنفيذ محتوى البرنامج:

راعت الباحثة تنظيم التدريبات طبقاً لأهداف أسابيع البرنامج بحيث تشتمل على الواجبات الخطئية الهجومية الفردية، والواجبات الهجومية الجماعية للتكوينات الهجومية (القطع، تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز، الحجز) وتم التدرج وفقاً للخطوات التالية:

- التأكيد على الوصول إلى الإتقان في الأداء الفردي من خلال التدريب حتى الوصول إلى مرحلة الآلية.
 - يتم التنوع لأشكال وأنواع التصويبات والحركات الخداعية للتخطي من المهاجم أثناء التدريبات.
 - مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب ثم استخدام الدفاع الإيجابي والمواقف التنافسية ثم المباريات التدريبية .
 - تحقيق إتقان الواجبات الفردية وتناسقها مع التكوينات الهجومية الجماعية لإتقان الأداء الجماعي بين مراكز اللعب .
 - وضع اللاعبين في موقف تنافسي حقيقي أمام عدد متساوي من المدافعين وتكرار أداء التكوينات الجماعية مع الاحتفاظ بآلية الأداء الجماعي والسرعة في تبادل الواجبات مع تحقيق سرعة سريان حركة اللاعبين أو حركة الكرة أو الأثنين معاًم يتحول الهدف إلى تحقيق ثغرة في الموقف الدفاعي
- ومن خلال مرفق (٦) يتم توضيح توزيع التدريبات وفقاً للوحدات التدريبية لأسابيع البرنامج التدريبي .

• طرق التدريب المستخدمة:

استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى بشقية [مرتفع الشدة / منخفض الشدة] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة – الحجم – فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للإرتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى إلى الحمل الأقصى .
(١٢ : ١٠٥)(١٥ : ٤٠)

• درجات الحمل المستخدمة:

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى الناشئين، وفترة الإعداد، مع مراعاة الفروق الفردية والإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء، أو تقليل فترات الراحة.

وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي:

- حمل متوسط [٥٠% إلى أقل من ٧٥ % من أقصى مايستطيع الناشئ تحمله]
- حمل عالي [٧٥% إلى أقل من ٨٥ % من أقصى مايستطيع الناشئ تحمله]
- حمل أقصى [٨٥% فأكثر من أقصى مايستطيع الناشئ تحمله]

• **إتجاهات حمل التدريب:**

تم تحديد إتجاه حمل التدريب طبقاً لنظم إنتاج الطاقة بمعدلات النبض .

إتجاه الحمل	معدل النبض (ن / ق)
هوائي	١٤٠ - ١٦٠ ن / ق
هوائي / لاهوائي	١٧٠ / ١٩٠ ن / ق
لاهوائي	اكبر من ١٩٠ ن / ق

(١: ٩٢) (١٩: ٣٠٠)

• **تشكيل حمل التدريب:**

تم تحديد عدد مرات التدريب لدرجات الحمل والتدرج بة من حيث (الحمل المتوسط – الحمل العالى – الحمل الأقصى) مع استخدام تشكيل درجات الحمل الاسبوعى بالطريقة التمجية (١: ٢) حمل منخفض و٢ حمل عالى مع مراعاة حالة الناشئ .

سادساً: الدراسة الأساسية

• **القياس القبلى:**

تم إجراء القياس القبلى فى الفترة من (١٨ / ٦ / ٢٠١٦ إلى ٢٤ / ٦ / ٢٠١٦) لعدد (٤) إختبارات لتحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاى من مراكز اللعب، وتم إجراء عدد (٣) مباريات تجريبية بين كل من (نادى أصحاب الجياد – نادى باكوس) و(نادى أصحاب الجياد – نادى الأولمبى) و(نادى أصحاب الجياد – نادى سموحة) للعينه قيد البحث مع تطبيق المباريات وفقاً لزمى المباريات الرسمية كما وضعها الإتحاد المصرى لكرة اليد الشوط الأول والثانى (٢٠ دقيقة) والشوط الثالث (٢٥ دقيقة) وذلك للتعرف على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاى خلال التكوينات الهجومية (القطع، تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز، الحجز) للاعب الموجه واللاعب المنهى.

وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، وهذا ما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

إعتداليه توزيع عينه البحث فى الإختبارات قيد البحث

الدلالات الإحصائية للتوصيف					
مراكز اللاعبين	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
صانع الألعاب	٥٧.٠١٠	٥٦.٧٩	٢.١٢٧	٠.٢٠٢-	٠.٥١٤
الظهير	١١١٩.٨٣	١٢٠.٠	٠.٤٠٨	٢.٠٠٠	٢.٤٤٩-
الجناح	٩١.١٦٦٧	٩٢.٥٠	٥.٧٠٦	١.٠١٩-	٠.١٤٩-
لاعب الدائرة	٨٢.٥٠٠	٨٣.٠	١.٧٣٢	٢.٨٨٩	١.٥٤٠-

يتضح من جدول (٨) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية فى الإختبارات قيد البحث أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.١٤٩ إلى ٠.٥١٤) مما يدل على أن

القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر، كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-0.202 إلى 2.889) وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد اعتدالية بيانات عينة البحث ومؤشر لتجانس أفراد العينة في الإختبارات قيد البحث.

• تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (١٢ اسبوع)، بواقع (٥ وحدات) تدريبيه في الأسبوع أيام (الجمعة، السبت، الأحد، الثلاثاء، الأربعاء)، ومتوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ ق)، وذلك في الفترة الزمنية ٢٥ / ٦ / ٢٠١٦ حتى ١٦ / ٩ / ٢٠١٦ م .

• القياس البينى:

تم إجراء القياس البينى لإختبارات تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب في الفترة من ٦ / ٨ / ٢٠١٦ إلى ٩ / ٨ / ٢٠١٦ .

• القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لإختبارات تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب وتم إجراء عدد (٣) مباريات لنفس الفرق المتبارية كما في القياس القبلى (نادى أصحاب الجياد – نادى باكوس) و(نادى أصحاب الجياد – نادى الأولمبى) و(نادى أصحاب الجياد – نادى سموحة) وبنفس الشروط السابقة في الفترة من (١٧ / ٩ / ٢٠١٦ إلى ٢٣ / ٩ / ٢٠١٦) وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قيد البحث، وتم جمع البيانات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

سابعاً: المعالجات الإحصائية

تم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) واستخراج ما يلي:

- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - النسب المئوية - قيمة كا^٢ .
- تحليل التباين للقياسات المتكرره .
- معامل ارتباط سبيرمان .

عرض ومناقشة النتائج :
 اولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول
 • عرض النتائج :

جدول (٩)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي)
 في تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركز صانع الألعاب

(ن = ٤)

مركز اللعب	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	حجم التأثير (ايتا ٢)
صانع الألعاب	التأثير بين القياسات	٢	٩٢.٨٢٧	٤٦.٤١٤	٥٦.٧١٧**	٠.٩٥٠
	التأثير داخل القياسات	٣	٣٠.٩٣	١٠.٣١٠		
	التفاعل (الخطأ)	٦	٤.٩١٠	٠.٨١٨		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.١٤٣ قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ١٠.٩٢٤
 * دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبار تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركز صانع الألعاب لعينة البحث، حيث بلغت قيمة ف (٥٦.٧١٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات تم استخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD في جدول (١٠).

جدول (١٠)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركز صانع الألعاب باستخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD ونسب التحسن بين القياسات

مركز اللعب	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			نسب التحسن %	
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني
صانع الألعاب	قبلي	٥٧.٠١٠	٢.١٢٧		١.٦٠	**٦.٥٣٥		
	بيني	٥٥.٤١	٢.٥٢			**٤.٩٣٥		
	بعدي	٥٠.٤٧٥	١.٠٢٨					

* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوي لمركز صانع الألعاب باستخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD، وعدم ظهور فروق داله إحصائياً بين القياس البيني والقبلي وبنسب تحسن مابين (٢.٨١% إلى ١١.٤٦%).

جدول (١١)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الظهيرين

(ن = ٦)

مركز اللعب	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	حجم التأثير (ايتا ^٢)
مركزى الظهيرين	التأثير بين القياسات	٢	٨٩٦.٤٤٤	٤٤٨.٢٢٢	**٢١٤.٥٧٤	٠.٩٧٧
	التأثير داخل القياسات	٥	١٠.٢٧٨	٢.٠٥٦		
	التفاعل (الخطأ)	١٠	٢٠.٨٨٩	٢.٠٨٩		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤.١٠ * قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٦.٦١ *
 دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبار تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الظهيرين لعينة البحث، حيث بلغت قيمة ف (٢١٤.٥٧٤) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات تم استخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD في جدول (١٢).

جدول (١٢)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الظهيرين باستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD ونسبة التحسن بين القياسات

مركز اللعب	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			نسب التحسن %		
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني	بعدي
مركزى الظهيرين	قبلي	١١٩.٨٣٣	٠.٤٠٨		*٢.٣٣٣	**١٦.٠			
	بيني	١١٧.٥٠	٢.٢٥٨			**١٣.٦٧			
	بعدي	١٠٣.٨٣٣	٠.٩٨٣						

* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٢) تفوق القياس البيني على القياس القبلي بشكل معنوى، كما تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوى في إختبار مركزى الظهيرين لعينة البحث باستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD ، ونسب تحسن ما بين (١.٩٥% إلى ١٣.٣٥%)

جدول (١٣)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الجناحين

(ن = ٦)

مركز اللعب	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	حجم التأثير (بيتا)
مركزى الجناحين	التأثير بين القياسات	٢	٥٦٠.٧٧٨	٢٨٠.٣٨٩	١٤.٠٤٧**	٠.٧٣٨
	التأثير داخل القياسات	٥	١٦٩.١١١	٣٣.٨٢٢		
	التفاعل (الخطأ)	١٠	١٩٩.٢٢٢	١٩.٩٢٢		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤.١٠ قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٦.٦١

** دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبار تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الجناحين لعينة البحث، ، حيث بلغت قيمة ف (١٤.٠٤٧)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات تم استخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD في جدول (١٤) .

جدول (١٤)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الواجبات الهجومية والإنهاء من مركزى الجناحين باستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD ونسبة التحسن بين القياسات

مركز اللعب	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			نسب التحسن %	
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني
مركزى الجناحين	قبلي	٩١.١٦٦	٥.٧٠٦		٧.١٦٧**	١٣.٦٦٧*		
	بيني	٨٤.٠	٣.٧٤١			٦.٥٠٠*		٧.٧٤%
	بعدي	٧٧.٥٠	٥.٢٠					١٤.٩٩%

* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) تفوق القياس البيني على القياس القبلي ، كما تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوى باستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD ، بنسب تحسن ما بين (٧.٧٤% إلى ١٤.٩٩%).

جدول (١٥)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبارات الواجبات الهجومية والإنتهاء من مركز لاعب الدائرة

(ن = ٤)

مركز اللعب	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	حجم التأثير (ايتا ^٢)
لاعب الدائرة	التأثير بين القياسات	٢	١٤٣.١٦٧	٧١.٥٨٣	**١٩.٩٧٧	٠.٨٦٩
	التأثير داخل القياسات	٣	٤.٢٥٠	١.٤١٧		
	التفاعل (الخطأ)	٦	٢١.٥٠٠	٣.٥٨٣		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.١٤٣ قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ١٠.٩٢٤

* دال عند ٠.٠٥ ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبار تحمل سرعة الواجبات الهجومية والإنتهاء من مركز لاعب الدائرة لعينة البحث، حيث بلغت قيمة ف (١٩.٩٧٧)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات تم استخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD في جدول (١٦).

جدول (١٦)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الواجبات الهجومية والإنتهاء من لاعب الدائرة - باستخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD ونسبة التحسن بين القياسات

مركز اللعب	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			نسب التحسن %	
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي	بيني
لاعب الدائرة	قبلي	٨٢.٥٠	١.٧٣٢	٢.٥٠	٨.٢٥٠	**	٣.٠٣%	١٠.٠%
	بيني	٨٠.٠٠	١.٦٣٢	٥.٧٥٠	*			٧.١٩%
	بعدي	٧٤.٢٥	١.٧٠٧					

** دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوي باستخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD، وعدم ظهور فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبيني و بنسب تحسن ما بين (٣.٠٣% إلى ١٠.٠%).

• مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جداول (٩)، (١١)، (١٣)، (١٥) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبارات تحمل سرعة الواجبات الهجومية مع الإنهاء من مراكز اللعب (صانع الألعاب - الظهيرين - الجناحين - لاعب الدائرة) لعينة البحث، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع الاختبارات، حيث بلغت قيمة ف ما بين (١٤.٠٤٧ الى ٢١٤.٥٧٤) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما تم حساب قيمة مربع ايتا لفترات القياس والتي تراوحت ما بين (٠.٧٣٨ إلى ٠.٩٥٠) والتي تعنى أن (٧٣.٨% إلى ٩٥.٠%) من التباين في فترات القياس إنما يرجع إلى حجم التأثير للبرنامج التدريبي ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الإختبارات تم إستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD في جداول (١٠)، (١٢)، (١٤)، (١٦).

ويتضح من جداول (١٠)، (١٢)، (١٤)، (١٦) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في إختبارات تحمل سرعة الواجبات الهجومية مع الإنهاء من مراكز اللعب لعينة البحث بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى LSD، تفوق القياس البيني على القياس القبلي، كما تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوى، وتراوحت نسبة تحسن بين القياسات ما بين (١.٩٥% إلى ١١.٤٦%)، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البيني و القياس القبلي لمركزي (صانع الألعاب - لاعب الدائرة).

وتعزى الباحثة هذا التحسن في تحمل سرعة الواجبات الهجومية لمراكز اللعب إلى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج وملائمة محتواه للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث ومن خلال مبدأ التدرج بالتدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، ومسترشده بما أشار إليه كل من جيوليس كاسا Julis Kasa (٢٠٠٧)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥)، حيث يعتبرون مرحلة الناشئين من أفضل المراحل العمرية لأنها تتميز بخصائص مناسبة جداً من حيث النمو البيولوجي والنمو الفسيولوجي والحركي.
(٣٤ : ١٢٤) (٥ : ٤٥)

كما إعتمدت الباحثة على أن يتم توجيه الأداء للعمل بديناميكية عمل وزمن راحة ومعدل نبض بما يتلائم وخصائص نظم إنتاج الطاقة (هوائى - هوائى/ لاهوائى - لاهوائى)، ومستخدمة طريقة تقنين الحمل داخل البرنامج التدريبي والتي تساعد اللاعبين على الوصول بالأداء بأقصى سرعة من خلال أقصى درجة حمل والتي يعبر عنها بأقصى تكرار أداء للاعب داخل زمن العمل، حيث كانت دورة الحمل (١ : ٢) أى (٢ حمل عالى أو أقصى، ١ حمل متوسط) مما ساعد على تعود الناشئ على الأداء بسرعة عالية .

وفي هذا الصدد يتفق كل من محمد الوليلي (٢٠٠١)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في الملعب والمهارة في الأداء الفني والخطى والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب لمميزات الذي يؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخطى

والبدني للاعب، خاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطئية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبى كرة اليد بالأداء المهارى والخططى للعبة (١٥ : ٢١) (١١ : ١٢٦).

كما قد يرجع التحسن في النتائج إلى تكيف اللاعبين مع الضغوط الحركية خلال تدريبات الواجبات الخطئية الهجومية الجماعية مما أدى إلى تحقيق التفاهم و التعاون وتقليل الزمن وتحقيق السرعة أثناء الأداء .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة طارق لطفي (٢٠٠٤) (٣)، مروان رجب (٢٠٠٩) (١٨) ، زوران ابراموفيتش Zoran Abramović (٢٠١٦) (٣١) في أن الإعتماد على البرامج التدريبية المخططة بطريقة علمية تحقق أفضل النتائج .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

"وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبينى والبعدي في الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب المختلفة ولصالح القياس البعدى (للعينة قيد البحث) "

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والثالث

• عرض النتائج :

جدول (١٧)
التكرارات والنسب المئوية وقيمة (كا)
للقياسين القبلي والبعدي (للاعب الموجه)

قيمة كا	أداء اللاعب الموجه في التكوينات الهجومية										التكوينات الهجومية
	القياس البعدي					القياس القبلي					
	المجموع	الاداء السلبي		الاداء الايجابي		المجموع	الاداء السلبي		الاداء الايجابي		
	ك	%	ك	%	ك	ك	%	ك	%	ك	
**١٠.٦٤٦	٦٥	٣٣.٨	٢٢	٦٦.٢	٤٣	٤٦	٦٥.٢	٣٠	٣٤.٨	١٦	القطع
**٧.٤١٥	٤٨	٣٧.٥	١٨	٦٢.٥	٣٠	٤٤	٦٥.٩	٢٩	٣٤.١	١٥	نصف تبادل المراكز
*٥.٩٩٥	٥١	٣٧.٣	١٩	٦٢.٧	٣٢	٣٦	٦٣.٩	٢٣	٣٦.١	١٣	تبادل المراكز
٣.٢١٤	٧٨	٤١.٠	٣٢	٥٩.٠	٤٦	٤٥	٥٧.٨	٢٦	٤٢.٢	١٩	الحجز
	٢٤٢	٣٧.٦	٩١	٦٢.٤	١٥١	١٧١	٦٣.٢	١٠٨	٣٦.٨	٦٣	المجموع

كا الجدولية عند ٠.٠١ = ٦.٦٤

كا الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٨٤

** دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في النسب المئوية للأداء الإيجابي والسلبي لصالح القياس البعدي للتكوينات الهجومية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) للاعب الموجه، حيث تراوحت قيمة كا ما بين (٥.٩٩٥ إلى ١٠.٦٤٦) وجميعها دالة حيث أنها قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التكوين الهجومى (الحجز) للاعب الموجه حيث بلغت قيمة كا (٣.٢١٤).

جدول (١٨)
التكرارات والنسب المئوية وقيمة (٢كا)
للقياسين القبلي والبعدي (للاعب المنهي)

قيمة ٢كا	اداء اللاعب المنهي في التكوينات الهجومية										التكوينات الهجومية
	القياس البعدي					القياس القبلي					
	المجموع	الاداء السلبي		الاداء الايجابي		المجموع	الاداء السلبي		الاداء الايجابي		
	ك	%	ك	%	ك	ك	%	ك	%	ك	
*٤.٩٩٧	٥١	٣٥.٣	١٨	٦٤.٧	٣٣	٣٩	٥٩.٠	٢٣	٤١.٠	١٦	القطع
*٧.٠٢٩ *	٤١	٣٦.٦	١٥	٦٣.٤	٢٦	٤١	٦٥.٩	٢٧	٣٤.١	١٤	نصف تبادل المراكز
*٤.٦٧٣	٤٠	٤٠.٠	١٦	٦٠.٠	٢٤	٣٢	٦٥.٦	٢١	٣٤.٤	١١	تبادل المراكز
*٨.١٧٦ *	٤١	٣٩.٠	١٦	٦١.٠	٢٥	٤٦	٦٩.٦	٣٢	٣٠.٤	١٤	الحجز
	١٧٣	٣٧.٦	٦٥	٦٢.٤	١٠٨	١٥٨	٦٥.٢	١٠٣	٣٤.٨	٥٥	المجموع

٢كا الجدولية عند ٠.٠١ = ٦.٦٤

٢كا الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٨٤

** دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في النسب المئوية للأداء الإيجابي والسلبي لصالح القياس البعدي للتكوينات الهجومية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) للاعب المنهي، حيث تراحت قيمة ٢كا ما بين (٤.٦٧٣ إلى ٨.١٧٦) وجميعها دالة حيث أنها قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (١٩)
التكرارات والنسب المئوية وقيمة (٢كا)
للقياسين القبلي والبعدى لنتيجة الهجوم

قيمة ٢كا	القياس البعدى				القياس القبلى				نتيجة الهجوم
	الاداء الفاشل		الاداء الناجح		الاداء الفاشل		الاداء الناجح		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
**٨.٢٨٠	٣٩.٩	٦٩	٦٠.١	١٠.٤	٥٥.٧	٨٨	٤٤.٣	٧٠	

٢كا الجدولية عند ٠.٠١ = ٦.٦٤
**دال عند ٠.٠١

٢كا الجدولية عند ٠.٠٥ = ٣.٨٤
* دال عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين نسبة الأداء الناجح في القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى وبلغت قيمة ٢كا (٨.٢٨٠) وهى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

• مناقشة نتائج الفرض الثانى والثالث:

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للاعب الموجه ، وذلك من خلال نسب إيجابية التكوينات الهجومية (القطع، تبادل مراكز، نصف تبادل مراكز) والتي تمثل الهجوم الخطي المنظم لإنهاء الهجمة ، حيث تراحت قيمة ٢كا ما بين (٥.٩٩٥ إلى ١٠.٦٤٦) وجميعها دالة حيث أنها قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، مما يؤكد أن هناك تحسن ذات دلالة في الأداء الهجومى المنظم للاعب الموجه خلال التكوينات الهجومية (القطع، تبادل مراكز، نصف تبادل مراكز) ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في التكوين الهجومى (الحجز) للاعب الموجه.

ويتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للاعب (المنهى) للهجوم المنظم وذلك من خلال نسبة إيجابية التكوينات الهجومية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) ، حيث تراحت قيمة ٢كا ما بين (٤.٦٧٣ إلى ٨.١٧٦) وجميعها دالة حيث أنها قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، مما يؤكد أن هناك تحسن ذات دلالة لصالح القياس البعدى .

وترى الباحثة نسبة التحسن والتي تظهر من خلال زيادة نسبة الأداء الإيجابى ودلالة الفروق للتكوينات الهجومية (للاعب الموجه ، واللاعب المنهى) جاء نتيجة التدريب على الواجبات الخطية الفردية والجماعية لمراكز اللعب مع مراعاة الأسس والمبادئ الخاصة بمراحل الأعداد المهارى الخطي والتأكيد عليها من خلال فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالواجبات الخطية سواء للاعب الموجه او اللاعب المنهى ، ثم التدريب عليها بطريقة عملية مع مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب وصولاً إلى

مرحلة الآلية في الأداء، ثم الانتقال إلى مرحلة التفاعل مع موقف اللعب داخل مباراة مصغرة تبدأ ببعض المراكز المتجاورة وصولاً إلى جميع مراكز اللعب والتي أدت إلى تحسن الناشئين في أداء التكوين الهجومي من خلال زيادة قدرتهم على اختيار المكان المناسب، والبدائية الصحيحة للتكوين الخططي، مما يساعد على فتح ثغرة في صفوف الدفاع، يتم من خلالها إحراز هدف في الفريق المنافس، وأشار في هذا الصدد، خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨)، وياسر محمد حسن دبور (٢٠١٥)، ونتائج دراسة كل من ساندرز زينر Sandra Senner (٢٠٠٩) (٢٩)، وليفر هونر وآخرون Oliver Honer & (٢٠٠٤) (٢٧) أن التكوينات الهجومية مهما تنوعت تتم على مرحلتين هما بناء للهجمة، ويكون الهدف منها (فتح ثغرة للمصوب للتصويب بحرية)، وإنهاء الهجوم من خلال عملية التصويب على المرمي وإحراز هدف في الفريق المنافس، وأنة من خلال التدريب على العمل الخططي بمراحله المختلفة، يصل (اللاعب الموجه، واللاعب المنهي) إلى التفاهم والتفاعل والتماسك أثناء المباراة. (١٦: ٢٢١) (٢١: ١٤٠)

كما يضيف دوسان سافيك Dušan Savić (٢٠١٦) (٣٢) أن أهم تمريرة في لعبة كرة اليد هي تمريرة اللاعب الموجه، ويجب أن تكون هذه التمريرة في الوقت المناسب مع التوجه الأمثل والارتفاع ويجب تمكين اللاعب المنهي الحد الأدنى من الجهد لإستقبال الكرة والاستمرار نحو الهدف، ولذلك من المهم جداً أن يتم تأسيس تعاون اللاعبين المجاورين، كما يجب تطوير أقصى مستوى من التعاون.

وترجع الباحثة عدم ظهور فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التكوين الهجومي (الحجز) للاعب الموجه إلى أنه في هذا التكوين يشترك مع اللاعب الموجه لاعب آخر يقوم بعملية الحجز ويعتمد الحجز بشكل أساسي على اللاعب القائم بالحجز ويكون الدور الأكبر في التوقيت والتداعي الحركي والتزامن في الأداء بين اللاعب القائم بالحجز واللاعب المنهي ولذلك كان أداء اللاعب الموجه متقارب في القياس القبلي مع القياس البعدي .

كما تشير الباحثة أن التدريب على الواجبات الخططية الجماعية ساعد الناشئين على التنوع في عملية الإنهاء من خلال الاستجابات والواجبات والتي تتناسب مع المواقف التنافسية أثناء اللعب نتيجة ادراك اللاعب بكل الظروف المحيطة به، ثم التفكير السريع وإتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب، مما أدى إلى تحسن الناشئين في فعالية التكوينات الهجومية (القطع، تبادل المراكز، نصف تبادل المراكز، الحجز)، وهذا ما إتفقت عليه آراء كمال عبد الحميد ومحمد حسن علاوي (١٩٩٧)، ومنير جرجس (٢٠٠٤)، عماد الدين عباس أبو زيد ومدحت محمود (٢٠٠٧)، خالد حمودة وجمال سالم (٢٠٠٨)، ونتائج دراسة كل من وليفر هونر وآخرون Oliver Honer,et (٢٠٠٤) (٢٧)، زوران ابراموفيتش Zoran Abramović (٢٠١٦) (٣١) أن التكوين الهجومي يتم وفقاً لقرارات الناشئين، ووفقاً لتكوين الفريق المنافس، وأن التكوينات الهجومية للاعب الموجه ولللاعب المنهي يجب أن تكون متنوعة، مما يرغم المنافس على تغيير تفكيره، وذلك عن طريق إتخاذ المواقف المتغيرة وغير المنتظمة بقدر الإمكان، وأن فاعلية التكوينات

الخطية الهجومية تعتمد على الاستفادة القصوى من الواجبات الهجومية داخل التكوينات الخطية، من خلال مستويات التحرر للاعب المنهي .
(١٣ : ٢٢١) (٢٠ : ٢١٣) (٨ : ٢٣٥) (١٦ : ١١١)

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتيجة الهجمات حيث جاءت نسبة الهجمات الناجحة للقياس القبلي ٤٤.٣%، بينما جاءت نسبة الفشل ٥٥.٧%، بينما جاء القياس البعدي للهجمات الناجحة بنسبة ٦٠.١%، ونسبة فشل ٣٩.٩%، كما بلغت قيمة كا ٨.٢٨٠ وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، وقد ترجع تلك النتائج إلى تحسين التعاون بين مراكز اللعب والتنسيق بين الواجبات الفردية لتأدية الواجبات الجماعية وهذا ما إستندت عليه الباحثة في أثناء تنفيذ البرنامج، فخطط الهجوم هي كافة الجهود التي يمكن للاعب الفريق بذلها في حالة الاستحواذ على الكرة من خلال التكوينات الهجومية والتي تؤدي إلى تحرر اللاعب المصوب لإحراز هدف .

ويتفق ذلك ما أشار إليه وليفر هونر وآخرون Oliver Honer,et (٢٠٠٤) (٢٧)، عماد الدين عباس ومدحت محمود عبدالعال (٢٠٠٧)، ياسر دبور (٢٠١٥) أن خطط اللعب هي عبارة عن تحركات هادفة وفعالة يقوم بها لاعبي الفريق المهاجم، وأن خطط اللعب الهجومية تعتمد على القدرات الفردية والجماعية للاعبين في تنفيذ مواقف اللعب المختلفة ويجب أن يتكامل الدور الفردي مع الأداء الجماعي لأن الدفاع على العمل الجماعي أصعب بكثير من الدفاع على العمل الفردي . (٨ : ١١٣) (٢١ : ٢٠٢)

وترجع الباحثة التحسن في النتائج للتنوع في التدريب على الواجبات الخطية الهجومية الفردية والجماعية بما يتماشى مع إمكانيات كل لاعب ومركزة الهجوم، وهذا ما يشير إليه خالد حموده وجلال كمال سالم (٢٠٠٧)، ياسر دبور (٢٠١٥)، ونتائج دراسة دوسان سافيك Dušan Savić (٢٠١٦) (٣٢)، أنه كلما زادت خبرات اللاعب وسعة تخزينه للمعلومات ومدى دقة إدراك المواقف التنافسية وسرعة تقديرها تقديراً صحيحاً ، كان لها الدور الأساسي في تحديد نتائج المباراة ، وأن الواجبات والتكوينات الهجومية المختلفة تؤدي إلى تحرر المصوب وإكتسابه ميزه خاصه للتصويب على المرمى تؤدي إلى زياده احتمالات النجاح في الهجوم واحراز الاهداف . (١٦ : ١٠٤) (٢١ : ٢٢٤)

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن طبيعة الأداء الخطي في المباريات هو التكامل بين أداء كافة لاعبي الفريق، وارتباط كل مهارة من المهارات بالتحرك مع الزميل، وأن الفوز في المباراة يتوقف في نهاية الأمر على مدى التعاون المتصل والذي يظهر بصورة واضحة في خطط اللعب (الفردية ، والجماعية) بين الفريق بأكمله .

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة لجداول (١٧) (١٨) (١٩) تتحقق صحة الفرض الثاني والثالث والذي ينص على:

"وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الأداء الإيجابي والسلبي (للاعب الموجة - المنهى) خلال التكوينات الهجومية الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) أثناء المباريات ولصالح القياس البعدي (للعينة قيد البحث)".

"وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في نتيجة الهجوم للتكوينات الهجومية الجماعية (القطع، نصف تبادل المراكز، تبادل المراكز، الحجز) أثناء المباريات ولصالح القياس البعدي (للعينة قيد البحث)".

الإستنتاجات:

من خلال جمع البيانات وإجراء المعاجات الاحصائية والتوصل للنتائج ومناقشتها تم التوصل إلى أن تطبيق البرنامج أدى إلى:

- تحسين الواجبات الهجومية والإنهاء من مراكز اللعب المختلفة (للعينة قيد البحث) .
- تحسين فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء المتمثلة في الأداء الإيجابي للتحركات الهجومية (للاعب الموجة - المنهى) خلال التكوينات الهجومية الجماعية (القطع ، الحجز ، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز) أثناء المباريات التجريبية (للعينة قيد البحث) .
- تحسين نتيجة الهجوم للتكوينات الهجومية الجماعية (القطع ، الحجز ، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز) أثناء المباريات التجريبية (للعينة قيد البحث)
- ان التدريب على الواجبات الخططية لمراكز اللعب أدى إلى زيادة التناغم الحركي بين لاعبي المراكز المختلفة وتوقع سلوكهم الحركي مما أدى إلى المساهمة الايجابية في تحقيق نجاح الهجوم .
- ان التدريب على الواجبات الخططية لمراكز اللعب يزيد من فرصة تحقيق نتيجة إيجابية للهجوم ، مما يزيد من فرصة تحقيق الأهداف في المباراة .

التوصيات:

- الإهتمام بالبرامج التدريبية التي تشتمل على الواجبات الفردية الخططية التخصصية كما تحدث داخل الملعب لمراكز اللعب وتناسقها مع التكوينات الخططية الجماعية زمنياً ومكانياً للتغلب على التغير المستمر في المواقف الخططية الدفاعية والتي تتناسب مع المرحلة السنوية وقدرات الناشئين للعمل على إتقان وآلية الأداء الجماعي خلال التكوينات الجماعية (القطع ، الحجز ، نصف تبادل المراكز ، تبادل المراكز)
- ضرورة ربط الواجبات الخططية للناشئين في جميع المراكز أثناء الأداء الهجومي مما يؤدي إلى تطوير المستوى الخططي الفردي لخدمة اللعب الجماعي.
- توصي الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الواجبات الخططية لمراكز اللعب لما حققته من تحسين لفعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء لناشئ كرة اليد

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢) : "التدريب الرياضي المعاصر -الاسس الفسيولوجية -الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - تدريب طويل المدى - اخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي"، القاهرة .
٢. أمر الله احمد البساطي (٢٠١٥) : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف.
٣. طارق لطفي زهران(٢٠٠٤) : تنمية سرعة التردد الحركي للاعب خلال الهجوم المنظم في كرة اليد، رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية.
٤. عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٤) : تقنين منظومة التدريب في كرة اليد، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٥. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات _ تطبيقات) الطبعة الثانية منشأة المعارف، الطبعة الثانية عشر.
٦. على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية " نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٧. على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩) : الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، تخطيط التدريب الرياضى، ج٤، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٨. عماد الدين عباس، مدحت محمود عبدالعال (٢٠٠٧) : تطبيقات الهجوم في كرة اليد(تعليم- تدريب) الطبعة الاولى .
٩. فتحي احمد هادي السقاف (٢٠١٠) : التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد (التدريب - النظريات - التطبيق - الطرق - الوسائل - الفسيولوجية - إنتاج الطاقة - التخطيط)، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية
١٠. فتحي صادق منصور (١٩٩٧): تأثير جمل حركية هجومية مقترحة على السلوك الخططي لناشئى كرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين .

١١. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. كمال درويش، عمادالدين عباس، سامي محمد علي (١٩٩٨): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد _ نظريات تطبيقات، مركز الكتاب للنشر .
١٣. كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوى (١٩٩٧): الممارسة التطبيقية لكرة اليد (للمبتدئين والمتقدمين)، دار الفكر العربي .
١٤. كمال عبدالحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين (٢٠٠٢): رباعيات كرة اليد الحديثة، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر .
١٥. محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠): كرة اليد، تعليم، تدريب، تكنيك، الكويت .
١٦. محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم (٢٠٠٨): الهجوم والدفاع في كرة اليد، الطبعة الاولى، دار الكتب.
١٧. محمد خالد حمودة، ياسر حسن دبور (٢٠١٤): الهجوم في كرة اليد، مؤسسة الديب للطباعة، الإسكندرية
١٨. مروان محمد رجب (٢٠٠٩) : تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخطئية في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٩. مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣) : المرجع الشامل في التدريب الرياضى التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٢٠. منير جرجس (٢٠٠٤) : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهارى ، دار الفكر العربى .
٢١. ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٥) : الإعداد الخططي في كرة اليد، مطبعة مجموعة أبو ضاهر جروب، الإسكندرية.
٢٢. ياسر محمد حسن دبور (٢٠٠١) : إنتاجية الأساليب الخطئية الهجومية والتشكيلات الدفاعية للمنتخب المصرى وبعض المنتخبات الدولية في مباريات كرة اليد بكأس العالم بفرنسا، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الثالث والأربعون.

ثانياً: المراجع الأجنبية

23. Helmut König (2005): Complex Training In Youth Handball Coaches Course Youth Helmut König EHF Lecturer.
24. Constantin Florentin PERA (2016): Study about efficiency in collaboration between back-court and line players in handbal, Master Coach Seminar, Serbia 2016.
25. Ion Ivan (2016): Optimizing behavior in attack of back-court women players aged 14-16 Master Coach Seminar, Serbia .
26. Mark Pfeiffer Institute For Applied Training Science (IAT), Leipzig Jürgen Perl University Of Mainz (2005): Analysis Of Tactical Structures In Team Handball By Means Of Artificial Neural Networks.
27. Oliver Höner, Thomas Hermann And Christian Grunow (2004): Sonification Of Group Behavior For Analysis and Training Of Sports Tactics, at.
28. Constantin Florentin (2016): Study about efficiency in collaboration between back-court and line players in handbag.
29. Sandra Senner (2009): Modellierung Und Simulation Des Abwehrverhaltens Im Hallenhandball.
30. Wolfgang Pollany (2008): 8th European championship for women fyro macedonia qualita -tivetrend analysis.
31. Zoran (Marko) Abramović (2016): Improving the movement technique of the backs in attack in handball, Handball Federation of Montenegro, Master Coach Seminar, Srbija .
32. Dušan M. Savić (2016): Implementation of statistical data in process of analysis and game synthesis, master coach seminar, serbia

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

33. <http://www.iraqacad.org>
34. Julis Kasa (2005): Relationship of motor abilities and motor skills import games . www.owfKK akow .plljednryaeps.Pdf.